

LA CRISIS DEL CORONAVIRUS PÁG.4 A 12 Y 36 A 38



El presidente del Gobierno explicó en una comparecencia pública las medidas que contiene el estado de alarma.

EFE

Sánchez afirma que el Gobierno de España será “la autoridad competente”

ESTADO DE ALARMA El Ejecutivo aprueba el decreto que incluye medidas de severa restricción al movimiento de personas y la actividad económica, salvo casos de fuerza mayor, a partir del lunes.

SITUACIÓN EPIDEMIOLÓGICA Siete casos nuevos elevan a 22 los afectados por Covid-19 en Segovia, mientras que en Castilla y León la infección ya alcanza a 223 personas

El Ayuntamiento suspenderá la zona ORA este lunes 16 de marzo

La medida, acordada en la Comisión de Seguimiento municipal del Covid-19, complementa a la supresión temporal del servicio de transporte público en la ciudad y facilitará el estacionamiento de quienes tengan que desplazarse por la capital.

El obispado abre los templos pero limita el público en actos religiosos

La diócesis anunció ayer que mantendrá abiertos los templos e iglesias de la provincia, pero restringirá la presencia de fieles en las misas y actos religiosos, que se desarrollarán a puerta cerrada y con solo un tercio del aforo.

REDECORATUCASA.COM

Reforma de VIVIENDA 80m² desde 14.950 € PRECIO + IVA

En 3 semanas!

PREMIO FES INNOVACIÓN 2019 yara

ADEMÁS

Innoporc recibe el Sello de Bienestar Animal

La empresa segoviana es distinguida por la aplicación de buenas prácticas en el trato y la gestión de los animales en sus granjas, tras los resultados de una auditoría. **PÁG.13**

El Espinar critica la masiva presencia de madrileños que llegan de zonas afectadas con coronavirus **PÁG.15**

En ruta por Segovia. Hoy: Navalilla, un pueblo con tradición entre paisajes únicos **PÁG.20 Y 21**

Castilla y León regresa al invierno con lluvia, nieve y bajas temperaturas a partir del martes. **PÁG.24**

El entrenador del CD La Granja confía en que el parón liguero dure “cuatro o cinco semanas” **PÁG.41**

mia

Hoteles únicos para darte UN CAPRICHIO

CONVERSACIONES CON...

RODRÍGUEZ SACRISTÁN S.L.
Explotación porcina Cuéllar

«Ahora, con una granja de 1.500 cerdos no vives» **PÁG.18 Y 19**

Especial

ESPECIAL SALUD & BELLEZA

en páginas interiores

OPINIÓN

TRIBUNA ÁNGEL GONZÁLEZ PIERAS

LA OPORTUNIDAD MORAL DEL CORONAVIRUS



Parafraseo un poema de Mario Benedetti: a veces, en la vida, suceden terremotos, acontecimientos que no entraban dentro de nuestras previsiones racionales y que terminan por cambiar nuestro orden moral, que no es otra cosa que la manera con la que nos enfrentamos a la vida. El coronavirus no solo va a tener unas consecuencias sanitarias sino también es una oportunidad para que incida en nuestras neuronas con la fuerza con la que un trago de lejía abrasa nuestra garganta. Y para que afecte a nuestro comportamiento futuro. Ahora entenderemos mejor a nuestros padres y abuelos. Comprenderemos el por qué de su obsesión por la austeridad, por el ahorro, por la solidaridad, por el valor que le daban al esfuerzo personal; su estoicismo ante los golpes de la naturaleza o de los acontecimientos sociales. Nos hemos acostumbrado a vivir al día, a satisfacer nuestros deseos antes de que se depositen en nuestro interior y se

conviertan en ilusión; a que el interés personal sea el motor de la existencia; a pensar que es el Estado o la sociedad la responsable de resolver nuestras cuitas y satisfacer nuestras necesidades. Las alacenas –ese tesoro de nuestra infancia siempre tan obsesivamente llenas en casa de los abuelos– estaban concebidas para soportar circunstancias excepcionales, que ellos creían a la vuelta de la esquina pero que a nosotros nos producían risa porque no comprendíamos la causa de tanto acopio “para lo que pudiera pasar” dado que lo excepcional no formaba parte de nuestra existencia, imbuidos como estábamos en la sociedad del bienestar. Hoy, el crédito inmediato al consumo ha sustituido al dinero en la alcancía o a ese depósito que la tía o el padrino nos abrió de pequeño e iba cargando con modestas aportaciones periódicas. El vecino del tercero izquierda es un ser de cara intercambiable al que acaso le damos las buenas tardes si ese día toca. Y no entra en nuestros arquetipos mentales que nos restrinjan nuestro de-

EL CORONAVIRUS
ES UNA POSIBILIDAD
PARA PENSAR
Y PONER EN VALOR
A ESOS SERES
QUE SUFRIERON
LA CARESTÍA DE
LA GUERRA Y
DE LA POSGUERRA.
QUE UTILIZABAN
LA CARTILLA DE
RACIONAMIENTO
PORQUE EL
DESABASTECIMIENTO
ERA COSA DIARIA

recho de circulación o de entender el cierre del colegio de los niños como una oportunidad de nuevas vacaciones. El ser humano ha luchado toda su vida por gestionar la memoria: la aprehendida y la vivida. Hoy es simplemente un remanente histórico o político porque es el presente el dueño del acontecer. Ni siquiera tiene su lugar el futuro. El coronavirus es una posibilidad para pensar y poner en valor a esos

seres que sufrieron la carestía de la guerra y de la posguerra. Que utilizaban la cartilla de racionamiento porque el desabastecimiento era cosa diaria; que no solo no salían de casa porque no tenían adónde ir, sino que abrían sus puertas para acoger a familiares o vecinos que tenían menos que ellos, a los que perseguía la carestía, o la enfermedad, o un enemigo exterior, sea de la naturaleza que fuere. O que se apretaban el cinturón por miedo a lo por venir, que podía ser peor. Esos mayores, nuestros mayores, no esperaban que Papá-Estado lo solucionara todo; confiaban en su esfuerzo o en su fe; no explotaban su sufrimiento porque no tenían redes sociales con la que invadir la intimidad de los demás. Eran verdaderos héroes de la vida, y su heroicidad ha durado más que un programa de televisión; han sido los verdaderos supervivientes de la historia. Reconozco que estos días, encerrado en casa, en los que mis vicios rutinarios se han ido al traste, y lo que yo creía que eran necesidades se han convertido en cuestiones aplazables, he comprendi-

do por qué la incertidumbre y el miedo han sido dos estados anímicos que han predominado más en la historia de la humanidad que la felicidad. Y que esta tiene contornos imprecisos, porque quien tiene algo sin verdaderamente desearlo no es realmente feliz. Se es feliz una hora, una semana, un mes antes de serlo, y eso ya no se entiende, dada la inmediatez que exigimos a todo. Y también me ha servido para recordar, porque quizá los había olvidado, a esos antepasados ante los que sonreíamos por sus obsesiones y su estilo de vida cuando en realidad poseían más sabiduría que nosotros al haber aprendido de una experiencia que les había marcado de manera indeleble. No sé si es una excusa para ver algo positivo en la pandemia del coronavirus, pero puede ser que a partir de ahora, una vez que el piso haya dejado de moverse tras el terremoto, nos demos cuenta que las nostalgias han cambiado de sitio. Y quizá también –pero esto no puedo afirmarlo– que nuestros valores no son los mismos que cuando transitábamos por una arcadia infinita.

TRIBUNA JOSÉ MARÍA LÓPEZ LÓPEZ

¿ESTARÉ SOÑANDO?



A cabo de regresar de Cuba. He visto el sufrimiento de los cubanos. No tienen casi de nada. Tiendas con los estantes vacíos o semivacíos, sin saber cuándo pueden entrar productos básicos. Y cuando se anuncia “por el boca a boca” que alguno de estos productos entra a un precio más o menos asequible, se agolpan en la puerta de las tiendas, sin la garantía de que puedan llegar a adquirirlo. Temen que esta situación se prolongue y que vuelvan a pasar una situación similar a la caída del telón de acero, cuando en los años 90 del siglo pasado perdieron el apoyo social y económico de la Unión Soviética. “Entre el boicot de los dirigentes de Estados Unidos, que decía un cubano y el de nuestros dirigentes, que apostillaba otro, estamos

apañados. De esta no salimos”. La situación es dura. Coincidió allí con la llegada de la ración mensual para dos personas y que pueden adquirir a un precio asequible con la cartilla de racionamiento. Es inimaginable para nosotros. Lo demás tiene que buscárselo cada uno como puede a precios desproporcionados y con salarios muy bajos, sin la seguridad de encontrar productos básicos, incluso personas con un poder económico un poco mejor. Uno no sabe cómo puede vivir esta gente sin perder el sentido del humor y con gestos de solidaridad en medio de sus carencias. Era frecuente que, al preguntarles cómo estaban, contentaran: “ahí vamos” o “más o menos”, que sospecho es donde debe estar el secreto de su subsistencia y que no he sido capaz de descifrar. Cuando el pasado jueves fuimos a comprar comida aquí,

ya que teníamos el frigorífico prácticamente vacío después de una estancia fuera de Segovia de algo más de un mes, me parecía soñar. Muchos de los estantes de las grandes superficies estaban vacíos o semivacíos y me dicen que se hacen colas por la mañana para adquirir productos en cantidades exageradas para acumular, “por si debemos quedarnos en casa por el coronavirus”. De pronto me parecía soñar, ¿será que estoy todavía en Cuba? Con todo el respeto a los que acumulan exageradamente y sabiendo que nuestra situación no es la de Cuba, sería bueno que en esta emergencia nacional sacáramos lo mejor de nosotros mismos, poniendo en práctica lo que me ha llegado de una plataforma #conciencia ciudadana ya# y que transcribo: “Entendamos que esta no es una lucha contra un virus sino contra nuestras costumbres.

Esta es una ocasión para transformar una emergencia en una carrera de solidaridad. Cambiemos el modo de ver las cosas y de pensar. Ya no es “yo tengo miedo al contagio” o “a mí no me importa el contagio”. Ahora el asunto es: yo tengo que cuidar de los demás. Yo me preocupo por ti. Yo me mantengo a distancia por ti. Yo me lavo las manos por ti. Yo renuncio un viaje por ti. Yo no voy al concierto/cine/teatro por ti. Yo no voy al centro comercial por ti. Por ti que estás en una unidad de cuidados intensivos. Por ti que trabajas en un hospital y no te puedes poner enfermo@. Por ti que eres anciano y frágil, pero que tu vida vale tanto como la mía. Por ti que estás luchando contra un cáncer y que no puedes luchar también contra esto. Por favor, levanta la vista...” Vuelvo a Cuba. Estábamos cenando al lado de la Plaza Vieja de La Habana. Apareció un

hombre mayor apoyado en un bastón. Apenas veía, por lo que caminaba con dificultad. Empezó a cantar. Su voz todavía era fuerte y entonaba bien. Pregunté a la camarera y me dijo que este señor había pertenecido a un grupo musical muy importante de Cuba, pero que había llegado a esta situación por el alcohol. Me dejó cantar con él y me dijo que se llamaba Néstor, pero que ya no traía el acordeón porque pesaba mucho y no podía con él. Le pregunté si podíamos invitarle a lo mismo que estábamos comiendo nosotros. Me dijo que sí, pero no quiso comerlo allí: “Solo voy a beberme el ‘sumito’ (zumo). La comida me la llevo a casa porque no sé si mis biznietos tendrán algo para cenar esta noche y prefiero compartirlo con ellos”. Personas como Néstor, a sus setenta y cinco años, nos reconcilian con lo mejor del ser humano que habita en cada uno de nosotros.

TRIBUNA EDUARDO JUÁREZ (*)

EL PARAÍSO EN TIEMPOS DE LA GRIPPE



Así, con dos pes, se referían nuestros paisanos hace ahora cien años a la epidemia que asoló estos lares sin misericordia, abandonados sus vecinos al miedo del contagio y la peste. Así, en un túnel del tiempo indeseable, me sentí ayer en Madrid, sospechoso de portar la muerte con cada tos que escapaba de un servidor en el vagón del metro camino de mi coche. Así, rodeado de la nada, con la mirada preocupada de aquella pobre gente que no sabía de mis más de cinco horas dando clase, hablando en el radio y presentando mi último trabajo en la librería Tercios Viejos. Y, viendo ese recelo en el rabillo del ojo de aquella señora que no perdía ripo de la dirección de mis miasmas, empecé a recordar la crónica de aquella gripe, con dos pes, que se llevó por medio a la mitad de la familia de mi abuelo Agapito y a una buena parte de los vecinos del paraíso, atrapados en la sinrazón del desgobierno en esos momentos en que más necesaria es su existencia y más volátil suele ser su acción.

Pues, aunque ustedes no lo crean, en los años en que la gripe campa

ba a sus anchas por el Paraíso, los vecinos no andaban tan preocupados ni atemorizados como aquellos compañeros de viaje que me hubieran prendido fuego, si hubieran podido, a la tercera tos que les regalé. En efecto, aunque les parezca increíble, aquella gente de principios del siglo XX estaba más que acostumbrada a toda clase de epidemias. A las frecuentes de tuberculosis, tisis o como quieran llamarlas, que se llevó por medio incluso al rey Alfonso XII y a buena parte de la población de la capital, habría que sumar disenterías, viruelas, sarampiones, varicelas, paperas, poliomielitis, sarnas, cólera y unas cuantas pestes más. De modo que aquella gripe fue una más de las desgracias que tenía que afrontar el miserable pueblo español, carente de acceso a la sanidad y sin un antibiótico decente que llevarse a la vena. Además, a todo ello, como ya les he señalado, había que sumar la irresponsabilidad de algunos insensatos, poco preocupados por mantener un mínimo orden o conocedores de la solución a todos los males de la sociedad y dispuestos a ponerlo en práctica, a pesar de la oposición del personal sanitario.

En esa tesitura se colocó el comandante militar del Real Sitio duran-

te el verano de 1918, poniéndose el mundo por montera y remitiendo al maestro armero todas las quejas de los médicos del Real Sitio, especialmente de Joaquín Trillo, quien acababa de ser cesado como alcalde en beneficio de Severiano Heras. Y es que han de saber que la gripe llegó al Paraíso a través de los pobres soldados que vivían hacinados en los viejos y cochambrosos cuarteles del Real Sitio. Sin un duro que destinar a nada que fuera necesario, la administración del ejército español mantenía a la tropa en cuarteles como el de Corps, levantado por José Díaz Gamones a mediados del siglo XVIII y carente de inversión sería durante más de un siglo. De eso modo, un millar de soldaditos españoles ocupaban el espacio destinado a no más de seiscientas personas. Sufrían cortes de abastecimiento de agua por la noche, dada la pertinaz sequía y la terrible gestión del agua llevada a cabo por la administración del Patrimonio de la Corona. En uno de los cuarteles sólo había un inodoro en piso bajo y de tiempos de Fernando VII. En esas condiciones, veintiún reclutas la diñaron sólo en ese verano, existiendo quince gravemente afectados y más cien enfermos dados de alta. En un alarde de inteli-

gencia, el comandante de la fuerza tomó la decisión de que la instrucción de los reclutas se hiciera frente al Hotel Europeo y las casas de rentas, tratando de transmitir normalidad y tranquilidad a vecinos y paisanos, mientras los soldados enfermos eran trasladados en camillas de la Cruz Roja al hospital del Real Sitio, pues ni siquiera tuvieron a bien disponer de un servicio sanitario hasta que ya fue irreversible.

Así iba un servidor, reflexionando en medio de un cordón sanitario dentro del vagón de metro, comparando las caras de aquellos compañeros de viaje con las imaginadas de mis antepasados viendo cómo albarderos, reclutas y soldados vestidos de paisano se pertrechaban junto con los veraneantes para dejar el Paraíso bien infectado y abandonado a su suerte.

Fue justo en ese momento que pensé en los que derrotarán esta infección que nos asusta más de lo que debiera, como ya hicieron sus antepasados en la profesión. En el esforzado personal sanitario de este país, héroes sin recursos, garantes de una sanidad que siempre les deja en la estacada. Estos profesionales que callan y van al trabajo cada día a afrontar su dura reali-

dad, mientras los políticos recortan sus recursos cada año a la vez que se vanaglorian de tener uno de los mejores sistemas sanitarios del mundo sustentado en el compromiso de aquellos a los que desoyen una y otra vez. Esos mismos políticos que, conocedores de la necesidad de controlar una epidemia y tranquilizar a la población, primero permiten multitudinarias manifestaciones para, al día siguiente, paralizar la vida en la comunidad más poblada del país. Esos mismos políticos que, como los veraneantes de hace un siglo, saldrán corriendo los primeros dejando que nosotros, ciudadanos sanos y enfermos, y nuestros queridos sanitarios, afrontemos esta nueva batalla desde el sentido común, la tranquilidad, la paciencia y, como con todo lo que es importante y trascendente, la resignación.

De modo que, como ya hicimos en el pasado, como haremos en el futuro, esforcémonos, cuidemos unos de otros, trabajemos duro y pasemos esta cuarentena renegando de aquellos que ponen un ojo en la tos y otro en el autobús que lleva a ninguna parte.

—
(*) Cronista Oficial del Real Sitio de San Ildefonso.



**AFECTADOS POR BANCO POPULAR: BONOS, ACCIONES
PODEMOS AYUDARLE A RECUPERAR SU INVERSIÓN.**

C/Escultor Marinas, 7, 1º B. Segovia · Telfs. 921 46 22 22 - 921 46 61 06 · martin@gsanroque.es

**EL ADELANTADO
DE SEGOVIA**

EDITA:
EL ADELANTADO DE SEGOVIA, S.L.
D.L. SG.7 1958

EDITOR
CARLOS HERRANZ CANO

DIRECTORA
TERESA HERRANZ DE CONTRERAS

Redactor Jefe
Florentino Descalzo San Frutos

Departamento de Publicidad
Pilar Chousa Rincón

Redacción,
Administración y Publicidad
Calle Morillo, 7 (junto Jardín Botánico)
40002 Segovia
Teléfono centralita: 921 43 72 61
Teléfono publicidad: 921 46 12 12
Fax 921 44 24 32

Correo electrónico redacción:
redaccion@eladelantado.com

Correo electrónico publicidad:
publicidad@eladelantado.com

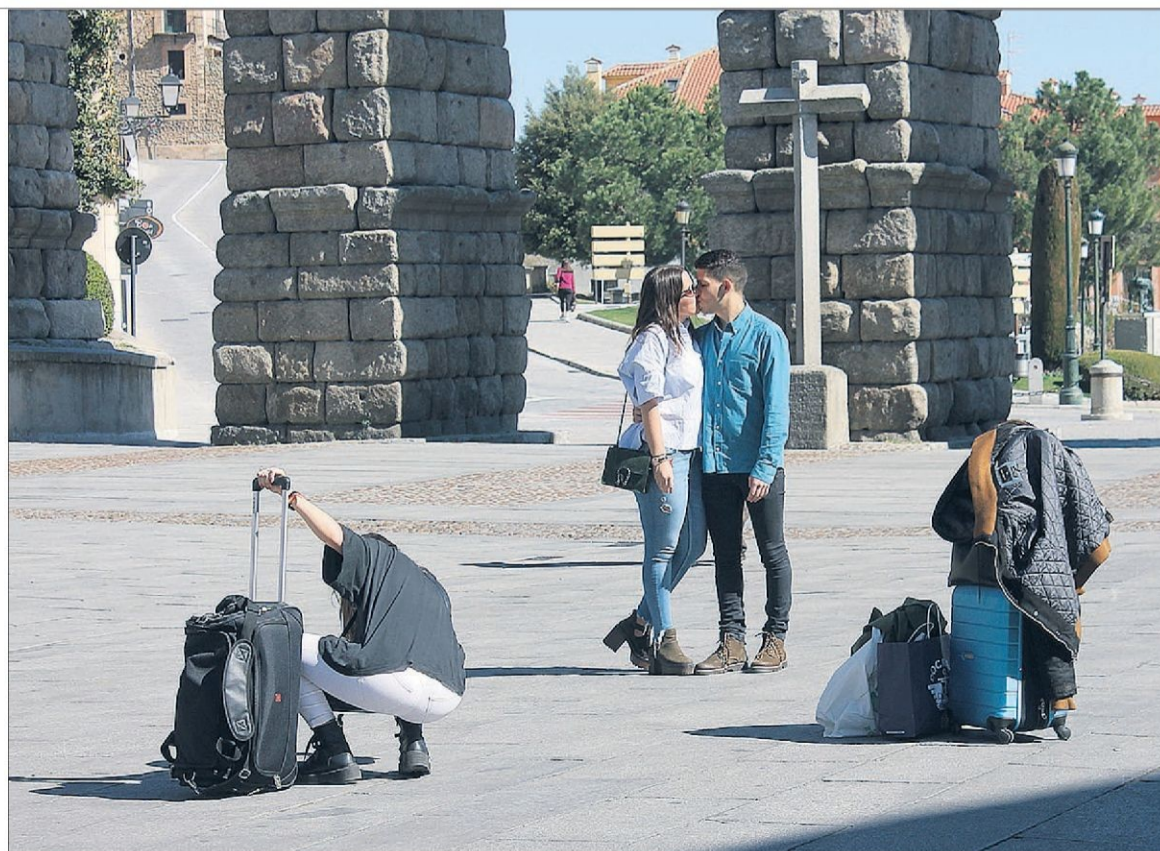
Difusión controlada por la OJD

VISTO y NO VISTO

Foto: M.Galindo

Para la ternura
siempre
hay tiempo, y
sin miedo al
contagio

Esta sección está abierta a la participación. Si usted tiene alguna fotografía curiosa o significativa referida a la vida cotidiana de la ciudad o de la provincia, puede enviarnosla por correo postal o electrónico: redaccion@eladelantado.com



SEGOVIA

Siete casos nuevos elevan a 22 los afectados por Covid-19 en Segovia

Castilla y León multiplica por diez en una semana los pacientes confirmados y alcanza los 223

P. B. SEGOVIA

Segovia ha registrado siete casos nuevos de Covid-19 en las últimas horas, alcanzado un total de 22 positivos por lo que es la tercera provincia de Castilla y León en cuanto al número de afectados. De acuerdo a la información facilitada ayer por la Consejería de Sanidad, todavía no se ha dado ningún alta médica aunque ya han pasado más de 14 días desde que se detectó el primer positivo en la provincia. Por otro lado, no ha habido que lamentar más muertes después de que el viernes la Junta comunicará el fallecimiento de una anciana de 98 años en el Hospital General. La primera víctima mortal de la epidemia del Covid-19 en la provincia de Segovia sufría varias patologías y fue trasladada al hospital a mitad de semana desde el centro privado para personas mayores Nuestra Señora Virgen del Rosario, en Sanchonuño, donde residía.

PARTE REGIONAL

La Consejería de Sanidad ha confirmado este sábado 54 nuevos ca-

sos de infección por SARS-CoV-2 en la región, con lo que el número total de afectados alcanza los 223 en Castilla y León; asimismo se ha producido un alta, en León y dos fallecimientos, en Burgos y en Salamanca.

La Comunidad ha sufrido un fuerte incremento de personas afectadas en las últimas jornadas, de forma que en solo una semana ha visto multiplicarse por diez el número de infectados pasado de 21 casos confirmados el sábado 7 de marzo a los 223 comunicados ayer.

En las últimas horas se ha dado el alta a un paciente declarado positivo en la provincia de León. También se han producido dos nuevos fallecimientos en Castilla y León de pacientes con confirmación positiva de infección por SARS-CoV-2, todos ellos personas de avanzada edad y con pluri patologías previas. En el Complejo Asistencial Universitario de Burgos moría una mujer de 101 años y en Salamanca, en el Complejo Asistencial Universitario salmantino, durante la noche de ayer, un hombre de 72 años.

La Junta de Castilla y León dis-



La Junta ha reforzado el personal del teléfono de atención ciudadana que estaba desbordado.

NEREA LLORENTE

Más trámites desde el 012

La Junta de Castilla y León ha reforzado el Servicio de Atención al Ciudadano 012 para que ciudadanos y empresas puedan utilizar los canales telefónicos y telemático para recabar información y realizar los trámites con la Administración autonómica.

El Gobierno autonómico pone en marcha esta medida dentro de sus planes de contingencia para garantizar la prestación de servicios en estas circunstancias especiales para afrontar la gestión del Covid-19, según ha informado la Junta en un comunicado. Además, recomiendan que se acuda en persona a las oficinas "exclusivamente" para realizar presencialmente los trámites que resulten "estrictamente necesarios".

En todo caso, y antes de acudir a cualquier oficina, se sugiere que cualquier persona realice pre-

viamente una llamada telefónica al 012 para cerciorarse de cómo poder efectuar la gestión que precise.

Las vías de comunicación y contacto con el Servicio de Atención al Ciudadano 012 es el propio número telefónico 012 (y el teléfono fijo 983 327 850), en horario de lunes a viernes de 8.00 a 22.00 horas y sábados de 9.00 a 14.00 horas.

Otras de esas vías son el correo electrónico informacion012@jcy.es; en la red social Twitter (<https://twitter.com/012jcy>), y en la sede electrónica de la Junta de Castilla y León: www.tramitacastillayleon.jcy.es La web corporativa del Servicio de Atención al Ciudadano 012, con toda la información sobre los trámites que se pueden realizar, es la siguiente: <https://www.jcyl.es/012>.

pone del teléfono 900 222 000 de atención ciudadana sobre el nuevo coronavirus, accesible las 24 horas del día; se recomienda a las personas que pudieran estar relacionadas con una situación clínica susceptible, por contacto y/o por viaje a zonas de riesgo declarado, llamar a este teléfono antes de acudir a un centro asistencial.

En los últimos días, esta vía de

atención telefónica ha sumado cientos de comunicaciones (casi 2.500 diarias) por lo que, aunque se han aumentado sus recursos — "y se seguirá haciendo", dice la Junta—, la demanda ciudadana supera su capacidad en momentos puntuales.

Sanidad recuerda que en la mayoría de los casos, la enfermedad por SARS-CoV-2 cursa con sin-

tomatología leve (fiebre, tos y dificultad respiratoria) que no presenta urgencia asistencial, aunque sí medidas profilácticas para evitar contagios cercanos.

Asimismo, la Consejería ruega a las personas que contacten con el 900 222 000 que, por favor, no mantengan la llamada en espera, ya que complican la atención telefónica a través de esa vía.



Mesón Restaurante Horno de Asar

La Codorniz

Salones para toda clase de celebraciones
Banquetes · Convenciones · Bautizos
Comuniones · Meriendas · Celebraciones de amistad



LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

Los segovianos pueden donar sangre en unidades móviles

El Centro de Hemoterapia pide la colaboración ciudadana para cubrir las necesidades de los servicios sanitarios y asegura que los equipos de extracciones pasarán por la provincia dos o tres veces a la semana

P. B.
SEGOVIA

El Centro de Hemoterapia y Hemodonación de Castilla y León ha hecho un llamamiento este sábado a la población castellano-leonesa para que la pandemia de Covid-19 no frene la necesaria donación de sangre en la Comunidad Autónoma.

Las medidas especiales que se están tomando en Castilla y León para hacer frente a la pandemia de Covid-19, no deben impedir la actividad del Centro de Hemoterapia y Hemodonación de Castilla y León (CHEMICYL) por lo que "se pide a los ciudadanos que sigan donando con normalidad", señala la Consejería de Sanidad en un comunicado difundido ayer.

La Comunidad necesita 450 donaciones de sangre diarias para poder cubrir las necesidades de componentes sanguíneos de los centros

asistenciales. "La situación sanitaria actual no impide que sigan ocurriendo situaciones de emergencia que requieren de transfusiones de urgencias, ni que siga existiendo demanda de componentes sanguíneos derivada de la actividad hospitalaria o de los tratamientos de pacientes oncológicos, con hemorragias u otras patologías", explican desde la Consejería.

Muchas de las colectas programadas se han tenido que anular por estar previstas en universidades, empresas o ayuntamientos, por lo que la Administración sanitaria insiste en el mensaje de que la "donación de sangre nunca para" y de que se necesita "de forma especial" la solidaridad de los ciudadanos.

Ante esta petición se recuerda y garantiza que la donación de sangre es "un proceso totalmente seguro", en el que únicamente están implicados profesionales



Sanidad asegura que la donación es un proceso seguro.

E. A.

sanitarios que conocen perfectamente las medidas de precaución a tomar, según remarcan desde el departamento que dirige Verónica Casado. También precisan que las personas que acuden a donar no son pacientes, "sino personas altruistas y sanas que no presen-

tan síntomas de coronavirus, no han viajado a zonas de riesgo, ni han estado en contacto con casos confirmados".

Sanidad añade que todos los materiales utilizados en el proceso son desechables y de un solo uso y que los espacios habilitados para la donación son "totalmente seguros" y se están alejando de los espacios que atienden enfermedades.

Sanidad añade que todos los materiales utilizados en el proceso son desechables y de un solo uso y que los espacios habilitados para la donación son "totalmente seguros" y se están alejando de los espacios que atienden enfermedades.

CAMBIOS EN LOS PUNTOS FIJOS
Los puntos fijos de donación no están, temporalmente, situados en los complejos asistenciales ni en los centros de salud. Y se dará especial protagonismo, durante la duración de la pandemia, a las tres unidades móviles de donación de las que se dispone en Castilla y León.

El objetivo es que todas las provincias dispongan de la presencia de las unidades móviles dos o tres días por semana. Los ciudadanos pueden contar también con la sede del Centro de Hemoterapia y Hemodonación de Castilla y León para acudir a donar, así como de otros puntos fijos de donación que se habilitarán para ello. Para conocer estos puntos se debe consultar la página web del (CHEMICYL), Información puntos donación y para la resolución de cualquier tipo de duda se ha habilitado el teléfono: 900 40 50 60. ■

Quietos en casa y sin propagar bulos

EL COLEGIO DE MÉDICOS DE SEGOVIA HACE UN LLAMAMIENTO A LA RESPONSABILIDAD CIUDADANA PARA PODER FRENAR LA EXTENSIÓN DE LA ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS, SIN COLAPSAR SERVICIOS NI ACRECENTAR ENGAÑOS

E. A.
SEGOVIA

El Colegio Oficial de Médicos de Segovia, ante la evolución del Covid-19 en Castilla y León y principalmente en la provincia de Segovia, donde los casos han ido en aumento en los últimos días, hace un llamamiento a la responsabilidad de los ciudadanos para poder paliar la extensión de la enfermedad del coronavirus y evitar así un colapso

del sistema sanitario. También ruegan los médicos que no se contribuya a la difusión de bulos por las redes sociales.

A tenor del incremento de casos sufrido en España, y con la experiencia vivida en países europeos como Italia, el Colegio apela a que "las personas sean conscientes de que hay que frenar la curva" de expansión del coronavirus. "Algo que solo puede hacerse si las personas se alejan de focos de contagio y

mantienen unas reglas de higiene que en estos momentos resultan esenciales", dice la organización que preside Enrique Guilabert.

El Colegio de Médicos de Segovia valora las medidas que se están implantando en Castilla y León y otros territorios por las diversas Administraciones para conseguir el control de la epidemia, ahora ya pandemia global. Y considera necesario profundizar en las medidas de distanciamiento social de

una manera homogénea en el conjunto del Estado.

La organización colegial hace un llamamiento a los segovianos para que se queden en casa en los próximos días y eviten espacios públicos. Asimismo, indican que no se debe ir a los centros de salud si no es imprescindible, ni acudir a los servicios de urgencias si los motivos no son de fuerza mayor. Y "rogamos que no se contribuya a la extensión de bulos por las re-



Imagen que navega en internet.

des sociales", añaden los médicos.

Finalmente, el Colegio agradece "la labor constante y sin descanso que están desarrollando los profesionales médicos y sanitarios que están trabajando en un escenario nunca visto ni en la provincia, ni en España".



RESIDENCIAL
ROBLEDO

LOCAL COMERCIAL

de 203 m²

acondicionado e insonorizado

con parcela de 155 m², a la entrada de Parque Robledo y frente Hotel Santana y la CL-601



MAXIMA CALIDAD

C/ Calandria, 8 · SAN ILDEFONSO Segovia

arcoramirez@arco-ramirez.com

www.arco-ramirez.com

Telf.: 921 47 14 74

SEGOVIA

LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

Los equipos directivos van el lunes a los colegios para organizar el trabajo

Tras la suspensión de las clases presenciales se impulsa las actividades a distancia y online para continuar la labor educativa con los alumnos

P. B.
SEGOVIA

La Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León ha publicado en el BOCYL la orden EDU/308/2020, por la cual se concreta el funcionamiento de los centros docentes no universitarios de la Comunidad de Castilla y León, cuya actividad presencial y actividades extraescolares han sido suspendidas como consecuencia del coronavirus.

La actividad docente presencial y las actividades extraescolares en los centros de todos los niveles educativos de la Comunidad de Castilla y León ha sido suspendida hasta el 27 de marzo, salvo prórroga dictada por la Consejería de Sanidad. Ante esta situación, el departamento de Educación recomienda que durante el período de suspensión continúen las actividades edu-

cativas a través de las modalidades de a distancia y "online".

Por lo pronto, los equipos directivos de los centros acudirán mañana lunes, 16 de marzo, a los centros educativos, con el fin de adoptar las decisiones organizativas relacionadas con la suspensión de las actividades lectivas presenciales. La presencia en los centros del personal que en ellos preste servicios será la que se considere imprescindible por el equipo directivo.

Dado que la suspensión de la actividad docente presencial "no implica la paralización de las actividades lectivas", el personal docente coordinado por el equipo directivo, adoptará las medidas necesarias que permitan la adecuación de las programaciones didácticas, de manera que se indiquen las actividades educativas que podrán desarrollar los alumnos en sus do-



Salida del colegio el pasado viernes poco después de que se anunciara la suspensión de las clases presenciales. R. P.

micilios. Asimismo, las actuaciones educativas on line continuarán prestandose de la forma habitual, dice la orden publicada ayer.

Para el desarrollo de estas actividades educativas, los centros docentes no universitarios tendrán a su disposición las herramientas disponibles en el Portal de Educación (<https://www.educa.jcyl.es>), así como cualquier otro medio que los centros docentes no universitarios consideren adecuado.

TELETRABAJO

Según recoge la norma, se promoverá el sistema de teletrabajo para el personal de los centros siempre que sea compatible con la continuidad de las actividades educativas previstas, así como la flexibilidad

horaria, los turnos escalonados y las reuniones por videoconferencia, entre otras medidas.

El personal docente, de administración y servicios y cualquier otro que preste servicio en los centros docentes no universitarios de la Comunidad de Castilla y León, podrá acudir a su puesto de trabajo para las actuaciones que sean precisas, siempre que no se hayan adoptado otras medidas de carácter sanitario.

Por otra parte, el personal itinerante podrá acudir a la sede o centro de referencia. En el caso de profesorado compartido y en cuanto al desarrollo de sus tareas en un centro u otro se estará a lo dispuesto por los equipos directivos de los centros afectados. ■

Selectividad

La Consejería pide a los centros docentes no universitarios que presten una especial atención a los alumnos susceptibles de presentarse a las pruebas de Evaluación del Bachillerato para el acceso a la Universidad, pero no desarrolla acciones al respecto. El personal docente mantendrá, dentro de lo posible, un contacto periódico con alumnos, padres y tutores legales a través de la plataforma educativa, página web del centro, correo electrónico, así como de cualquier otro medio de comunicación que los centros consideren oportuno.



LA PARRILLA DE TEJADILLA

Teléfonos reserva: 921 44 21 49 - 921 43 43 23 - 654 317 434

Nueva dirección: C/ Chopo, 55 (polígono industrial de Valverde del Majano. Junto a ITV)

Miércoles

SOPA CASTELLANA
COCHINILLO CON ENSALADA
POSTRE CASERO

11,90€
IVA INCLUIDO

Viernes

ENTREMESES
ARROZ CON BOGAVANTE
POSTRE CASERO

10,90€
IVA INCLUIDO

Abierto a partir
de las 8 de la mañana
de lunes a domingo

Menú del Día

Martes a viernes, excepto festivos

8 PRIMEROS a elegir
8 SEGUNDOS a elegir
POSTRES CASEROS

Pan, agua, vino incluido 10,96€ IVA INCLUIDO

Menú Sábados y Festivos

8 PRIMEROS a elegir
8 SEGUNDOS a elegir
POSTRES CASEROS

Pan, agua, vino incluido 15,95€ IVA INCLUIDO

Menú Especial Todos los días

Primeros a elegir

- Paté de ave al oporto con pistachos y salsa Cumberland
- Croquetas caseras de jamón ibérico
- Pimientos del piquillo rellenos de merluza y gambas en salsa verde
- Revuelto de morcilla con patatas paja
- Carpaccio de buey al queso de oveja
- Plato de cuchara
- Ensalada mixta
- Ensalada de solomillo con salsa de queso
- Espárragos trigueros

Segundos a elegir

- Carne de ternera al plato
- Entrecot de ternera a la parrilla
- Rabo de toro guisado al vino tinto con puré de patata
- Dorada a la espalda
- Bacalao al pil-pil.
- Gambones a la plancha.

Postres caseros.

Pan, agua, vino incluido

19,50€ IVA INCLUIDO

Menú especial de BUEY

A ELEGIR:

Primeros:

- Croquetas caseras de jamón ibérico.
- Ensalada crujiente de langostinos con mayonesa de crustáceos.
- Revuelto de morcilla.

Segundos:

- Carne de buey al plato.
- Entrecot de buey a la parrilla.
- Chuletillas de cordero lechal.
- Presa ibérica con salsa de boletus.
- Gambones a la plancha.
- Dorada a la espalda

Postres caseros

15,90€ IVA INCLUIDO

Excepto sábados y festivos al mediodía

- Los menús de los viernes y miércoles incluyen vino, gaseosa, agua y pan.
- El menú especial de buey incluye: vino o cerveza, gaseosa, agua y pan.
- Todo lo que se pida fuera del menú se cobrará aparte.
- El cambio del primer plato por otro del MENÚ DEL DÍA tendrá un suplemento de 2€.

El Ayuntamiento suspende el servicio de transporte público

Los Urbanos de Segovia no circularán hasta, al menos, el 27 de marzo, en cumplimiento de la orden dictada por la Junta de Castilla y León para evitar convertirse en puntos de aglomeración y focos de contagio

A.V.
SEGOVIA

La Comisión de Seguimiento municipal sobre la evolución del coronavirus en la ciudad acordó este sábado, en cumplimiento de la orden dictada por la Junta de Castilla y León, la suspensión del servicio de transporte público Urbanos de Segovia.

Desde las 15.00 horas de la pasada jornada, los autobuses dejaron de circular para evitar servir como punto de aglomeración de gente y foco de posibles contagios. Cabe recordar que ya desde el pasado jueves, los responsables municipales habían llamado a los vecinos de la ciudad a evitar, en la medida de lo posible, el uso del transporte público, por lo que la afluencia de usuarios había descendido en los últimos días.

En cualquier caso, lo que hasta ayer era una recomendación se consolida ahora como una medida definitiva con el cierre del servicio, el cual se alargará, al menos, hasta el próximo viernes 27 de marzo.

Los informadores de la estación de autobuses ponen a disposición de los ciudadanos el teléfono 690 886 660 y el correo trafico.estacion@segovia.es para poder resolver las du-



Marquesina de la plaza de Artillería en la que se anuncia la supresión del servicio de urbanos.

EL ADELANTADO

das que genere el corte del transporte metropolitano.

El ente presidido por la alcaldesa, Clara Luquero, decidió, también, proceder a la clausura de la escuela infantil La Senda –al igual que el resto de centros de enseñanza– a partir de este próximo lunes 16.

Del mismo modo, se suspenden las actividades que realizan las entidades del ámbito socio-sanitario de

carácter terapéutico en los centros cívicos municipales.

Por otra parte, el Ayuntamiento ha efectuado el cierre de las áreas de juego infantiles y de los parques biosaludables de la ciudad, los cuales han sido precintados para evitar su uso por parte de la ciudadanía.

En otro orden de cosas, el Consistorio ha decidido aplazar todos los pagos de tributos durante un mes,

a partir de la fecha de vencimiento, para evitar los desplazamientos de los ciudadanos hasta los servicios municipales o entidades bancarias.

Por último, desde el Ayuntamiento se recuerda a los centros comerciales que deben cumplir con el aforo establecido y hacer guardar la distancia de seguridad en todo el supermercado, especialmente en las colas de las cajas. ■

El Consistorio eliminará este lunes la zona de estacionamiento regulado ORA

A.V.
SEGOVIA

El Ayuntamiento de la capital ha decidido, en la última reunión de la Comisión de Seguimiento-Comité asesor del Plan Territorial de Protección Civil la suspensión del servicio

regulador del aparcamiento ORA.

La medida, que entrará en vigor oficialmente este lunes 16 de marzo, ha supuesto la eliminación efectiva de las restricciones horarias al aparcamiento en las zonas ORA de la capital desde la tarde de este sábado y

se adopta como complemento a la supresión temporal del servicio de transporte público.

De esta manera, quienes por motivos de razón mayor tengan que desplazarse en coche hasta el centro –y sus alrededores– de la ciu-

dad durante los próximos días tendrán facilidades para estacionar su vehículo.

En cualquier caso, se mantiene el llamamiento de las autoridades a no salir de casa durante la vigencia del estado de Alarma en el país. ■

DIRECTORIO

El Consistorio ha suspendido la atención presencial en todas las dependencias municipales e invita a resolver todas las consultas y trámites administrativos por correo electrónico y atención telefónica.

► **Registro.** Correo: registro@segovia.es / Tfno.: 921419800 - 921419819 - 921419820

► **Padrón de habitantes.** Correo: estadistica@segovia.es / Tfno.: 921419800 - 921419819 - 921419838

► **Gestión tributaria y recaudatoria.** Correo: gestiontributaria@segovia.es / Tfno.: 921419828 - 29 - 27 - 31

► **Recaudación ejecutiva.** Correo: recaudacionejecutiva@segovia.es Tfno.: 921419812 - 16 - 17

► **Tráfico y Transportes.** Correo: trafico@segovia.es / Tfno.: 921419888

► **Contratación.** Correo: contratacion@segovia.es / Tfno.: 921419856

► **Gestiones de responsabilidad patrimonial.** Correo: contratacion@segovia.es / Tfno.: 921419877

► **Participación ciudadana.** Correo: participacion@segovia.es / Tfno.: 921419888

► **Alcaldía.** Correo: alcaldia@segovia.es / Tfno.: 921419844 - 43

► **Personal.** Correo: personal@segovia.es / Tfno.: 921419808

► **Urbanismo, Vías y Obras, Medio Ambiente.** Correo: registro.urbanismo@segovia.es / Tfno.: 921110921 - 921111945



TU ÚNICA EXCUSA ERA NO SABERLO

AHORA YA TIENES 0 EXCUSAS PARA NO DESCUBRIR NUESTROS JAGUAR LAND ROVER KM 0 APPROVED CON UNAS CONDICIONES INCREÍBLES.

En la semana 0 excusas tienes un Jaguar F-PACE, XE o XF, un Range Rover Evoque, Range Rover Sport, Range Rover Velar o un Discovery Sport km 0 Approved con unas condiciones únicas. Ven del 1 al 17 de marzo y conócelas.

Segavicar. Ctra. de San Rafael, 38. 40006 Segovia
T. 921 42 49 08, M. 672 29 63 74, F. 921 42 51 62 - vesegavicar@mingorauto.com - segavicar.landrover.es



SEGOVIA

LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

No existe un protocolo común para la higienización de los taxis

Cada conductor, de forma particular, toma medidas para su seguridad y la de los usuarios

A.V.
SEGOVIA

El sector del taxi está sufriendo como tantos otros servicios de atención al público y como la sociedad misma las consecuencias de la epidemia de coronavirus que cada día con más fuerza se expande por la ciudad. Ya desde principios de semana, cuando todavía no se habían implementado ni las restricciones de circulación ni las recomendaciones de confinamiento, la afluencia de clientes había descendido notablemente y ahora "cada día va a peor", según explica Gustavo Calvillo, presidente de los taxistas segovianos.

El servicio que, de momento y pese a las nuevas medidas de seguridad adoptadas por la administración, mantiene a sus vehículos en las calles, se esfuerza por hacerlo en las mejores condiciones de higiene y prevención frente al Covid-19.

A pesar de que no cuentan con un protocolo de higienización o de desinfección de los coches desarrollado por la administración local en Segovia —como sí ocurre en ciudades como Burgos—, los conductores sí han tomado medidas para proteger tanto su salud como la de los usuarios.

"A nivel particular, cada compañero está extremando las precaucio-

nes; pero por parte de la administración no nos han dicho que sigamos ninguna pauta o que tengamos especial cuidado. Nosotros estamos limpiando las zonas de más uso del coche, como los tiradores de apertura interiores y exteriores. La mayoría de los coches llevamos geles desinfectantes, que incluso estamos haciendo nosotros de manera casera porque no hay en las tiendas, y también estamos solicitando que nos paguen con tarjeta", afirma Calvillo.

La cada vez menor afluencia de gente en las calles —en este caso de manera oportuna— y la concienciación del sector con la crisis del co-

ronavirus hace que los cerca de una treintena de conductores que diariamente prestan servicio en la capital se planteen paralizar su actividad. No obstante, antes quieren discutirlo con la concejala de transportes, máxime cuando la suspensión del transporte urbano convierte al taxi en una de las pocas alternativas de transporte de la ciudad.

"Ahora mismo no sabemos qué puede pasar. En otras ciudades han limitado el taxi a servicios mínimos y en otras ciudades está trabajando la mitad de la flota. Lo normal es que, como el resto, estemos en casa, porque también estamos expuestos". ■



Parada de taxis de la plaza Oriental durante este sábado.

ROCÍO PARDOS

La Junta acuerda la suspensión del transporte urbano e interurbano

E. A.
SEGOVIA

Dentro de las medidas acordadas en el último Consejo de Gobierno Extraordinario de la Junta de Castilla y León se incluyen una serie de acuerdos que afectan al transporte urbano e interurbano en la Comunidad. De acuerdo a los mismos, se suspende el servicio urbano de transporte regular de viajeros de uso general por carretera de titularidad municipal.

Del mismo modo, se suspende también, el servicio interurbano de transporte regular de viajeros de uso general por carretera de carácter metropolitano de titularidad de la Administración de la Comunidad de Castilla y León en las ciudades Burgos, León, Valladolid, Salamanca y Segovia. Y mediante instrucción de la autoridad competente se adecuarán las frecuencias para garantizar unos servicios mínimos en el resto del transporte interurbano de titularidad de la Administración de la Comunidad de Castilla y León y los servicios parciales titularidad del Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana que transcurran íntegramente por el territorio de Castilla y León.

Los operadores de transporte de viajeros por carretera deberán reducir su oferta de operaciones en, al menos un 50%, tal y como fija el Real Decreto por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el Covid-19. Además, y cumpliendo con la Con objeto de garantizar el distanciamiento adecuado entre los viajeros, en aquellos servicios en el billete otorga una plaza sentada o camarote, los operadores de transporte o canales de comercialización de billetes sólo podrán poner a la venta un tercio de las plazas máximas disponibles. ■

LA IMAGEN

Desinfección del mobiliario urbano

La Concejalía de Medio Ambiente ha efectuado la desinfección de mobiliario urbano como bancos, barandillas o áreas infantiles. Estas últimas y los parques biosaludables han quedado precintados este sábado para evitar su uso por parte de la ciudadanía. Los responsables municipales siguen pidiendo a los vecinos que no salgan de sus casas.



EL ADELANTADO



**COMIDAS
FIN DE SEMANA
ESPECIALIDADES
EN COCIDO Y
ARROCES**

Aparcamiento propio

Terraza de verano

Comidas por encargo

Carretera de Coca a Santiuste km 2,
COCA, Segovia.

TEL: 661 340 171 / 661 262 148
FACEBOOK @CANTOSAL, BAR, CAMPING Y BUNGALOW



Bodas

TALLER DE JOYERÍA

José Zorrilla, 76 (Segovia) Telf. 921 44 51 17

**Aldeas Infantiles
SOS**



Un hogar y un futuro para 2.716 niños en España y Latinoamérica.

Asóciate o haz un donativo:
902 33 22 22
www.aldeasinfantiles.es

 Aldeas Infantiles SOS de España

La diócesis pospondrá bodas y comuniones

Los templos permanecerán abiertos para la oración, pero las eucaristías se harán a puerta cerrada y los fieles no deberán superar un tercio del aforo

M.G.
SEGOVIA

■ ■ ■ El obispado de Segovia restringe al mínimo las actividades religiosas y añade nuevas medidas a las ya anunciadas a lo largo de la presente semana para acogerse a las recomendaciones de lucha contra la pandemia del coronavirus, tal y como explican en una nota de prensa.

En esta ocasión, las recomendaciones se centran en los lugares de culto como iglesias o ermitas, donde la diócesis hace suyas las recomendaciones de la Conferencia Episcopal para que las eucaristías se celebren a puerta cerrada, a las que podrán acudir un grupo reducido de fieles cuyo número no puede superar un tercio del aforo y deberán guardar una distancia preventiva de al menos un metro. Asimismo, piden que los niños no acudan a misa, ya que "aunque no suelen padecer esta enfermedad, son los mayores transmisores de la misma".

En la misa, el sacerdote deberá explicar que se celebra y ofrece por la superación de esta crisis sanitaria.

El obispo César Franco ha firmado un decreto que dispensa a los fieles de la diócesis de cumplir con el precepto de la misa dominical y de la asistencia en otros días preceptivos, y desde la diócesis se sugiere la posibilidad para las personas mayores de seguir la misa a través de la televisión o de otros medios de comunicación.

Por otra parte, la diócesis aconseja que en celebraciones como funerales y exequias, sean únicamente acompañadas por los familiares más cercanos, y se recomienda que se posponga la celebración pública de sacramentos como bodas y primeras comuniones.

La diócesis ha anunciado la adopción de otras medidas como el cierre de varios departamentos y oficinas. Así, la Casa de Espiritualidad y el Seminario Diocesano permanecerán cerrados hasta nuevo aviso, y las oficinas de la sede del Obispado realizarán servicios mínimos, por lo que se recomienda no acudir a ellas si no es para trámites urgentes.

Del mismo modo, el museo "Splendor Fidei" del Palacio Episcopal y las visitas turísticas a la Catedral quedan clausuradas, aunque en el caso de la Catedral

abrirá al culto en su horario habitual en la capilla del Santísimo.

FRATERNIDAD

La diócesis expresa su confianza en que los fieles "sabrán acoger estas medidas con un sentimiento de fraternidad cristiana y responsabilidad para evitar la propagación de esta pandemia".

Además, piden a los católicos

segovianos que "eleven oraciones a Dios, por intercesión de la Virgen y nuestros santos patronos para que esta pandemia se supere lo antes posible, los enfermos se recuperen y asista a los profesionales sanitarios, así como al personal de servicio público, a los que agradecemos de manera especial su abnegado esfuerzo en esta crisis". ■



Las iglesias deberán evitar las grandes aglomeraciones.

KAMARERO

1/6
Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.
La Entidad está adherida al Fondo de Garantía de Depósitos Español de Entidades de Crédito. El Fondo garantiza los depósitos en dinero hasta 100.000 euros, por titular y entidad.
Este indicativo hace referencia a la cuenta corriente.

PORQUE SOMOS así

Que vives sólo pero sigues llevando la comida de tu madre al trabajo es... porque somos así.

Eliminamos las comisiones de

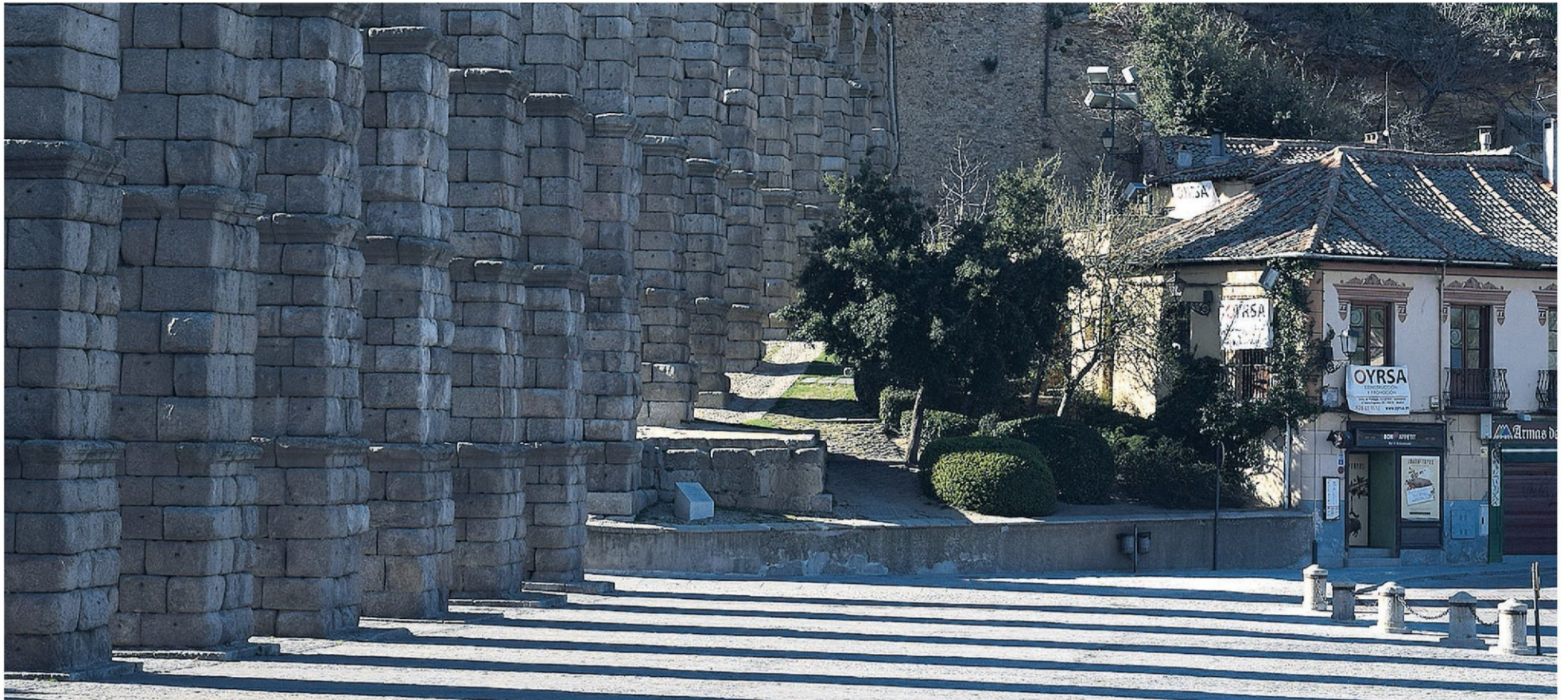


Infórmate de cómo conseguirlo en porquesomosasi.com/cajaviva

Infórmate en:
 ▶ en tu oficina más cercana
 ▶ porquesomosasi.com/cajaviva

cajaviva
caja rural

SEGOVIA



La sombra del Acueducto en la Plaza de la Artillería es el único relieve que pudo verse ayer en este significativo enclave de la capital.

ROCÍO PARDOS

Una ciudad responsablemente vacía

LOS SEGOVIANOS ASUMEN LAS DIRECTRICES DE LAS AUTORIDADES Y DEJAN DESIERTAS LAS CALLES DE LA CAPITAL, A EXCEPCIÓN DE LOS SUPERMERCADOS Y ÁREAS COMERCIALES, QUE MANTIENEN UNA MASIVA PRESENCIA DE CIUDADANOS ÁVIDOS DE COMPRAS

M.GALINDO
SEGOVIA

A mediodía del sábado, una pareja de turistas posaba besándose ante un tercero en una romántica foto ante el Acueducto junto a sus maletas de recién llegados a la ciudad. Hace poco menos de una semana, esta estampa pasaría completamente desapercibida en el Azoguejo, lugar de encuentro de turistas y segovianos; pero ayer se convirtió en la única rareza en las calles de una ciudad casi completamente desierta.

Las medidas de prevención de contagio por el coronavirus y las recomendaciones realizadas por las autoridades para impedir que la gente salga de sus casas parecen haber calado hondo en el ánimo de los segovianos, que redujeron drásticamente su presencia en las calles. La tentación del buen tiempo y la temperatura primaveral fue completamente evitada por los ciudadanos, que antepusieron el bien común al egoísmo de disfrutar lo que serán las últimas horas de la libre circulación de personas, una vez que a partir de las 8,00 horas

de mañana lunes entre en vigor el estado de alerta decretado por el Gobierno de España.

Un inusual silencio al pasar por la Calle Real o la Avenida del Acueducto a mediodía daba cuenta de la ausencia de público, así como el cierre de muchos comercios, bares y restaurantes, anticipándose a las medidas que la alerta hace oficiales en las próximas horas. En los pocos que quedaban abiertos, los dependientes y responsables se asomaban a la entrada ante la falta de clientes, y unos pocos parroquianos apuraban un café o una

caña en los bares que permanecían abiertos.

“Yo espero a que el Gobierno de la orden, y en cuanto lo haga, cierre, pero no sé por qué no lo ha hecho antes –explicaba un hostelero de la Plaza Mayor–, pero de todas formas espero que hoy no entre nadie, porque eso supondrá que los ciudadanos somos solidarios y queremos que esto pase cuanto antes”.

La calma en las calles no era tal en los supermercados de la capital, que a primera hora de la mañana ya tenían clientes a la puer-

ta esperando su apertura. Como en días anteriores, las compras de productos como el papel higiénico volvieron a llenar los carros de la compra en estas grandes superficies comerciales, donde no era posible respetar la distancia recomendada entre personas para evitar el contagio. En los comercios más pequeños, en los de barrio, las aperturas eran menores, y sus responsables optaron por hacer esperar en la calle a sus clientes para evitar acumulaciones de más de cuatro personas en los locales.

También las farmacias abiertas

KM100 SEGOVIA
921 443 571

Venta de vehículos seminuevos garantizados

Ven a conocernos al Polígono de Hontoria
km100segovia.es Teléfono: 921 44 35 71

Camino Navas
Avenida Hontoria
Calle Gremio de la Lana
Calle Gremio de los Canteros, 93
Avenida Hontoria
Calle Gremio de los Canteros

LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

Espacios para la solidaridad

VECINOS,

ANTE LA SITUACIÓN QUE ESTAMOS VIVIENDO CON EL CORONAVIRUS, QUE COMO SABEIS ES MÁS PELIGROSA EN PERSONAS DE +60 AÑOS Y EN ENFERMOS CRÓNICOS Y CON BAJAS DEFENSAS, LOS VECINOS DEL 2ºB ESTAMOS DISPONIBLES PARA IR AL SUPERMERCADO O A LA FARMACIA PARA QUIEN LO NECESITE.
CUIDEMOS ENTRE TODOS !!
NUESTRO NÚMERO DE TELÉFONO:

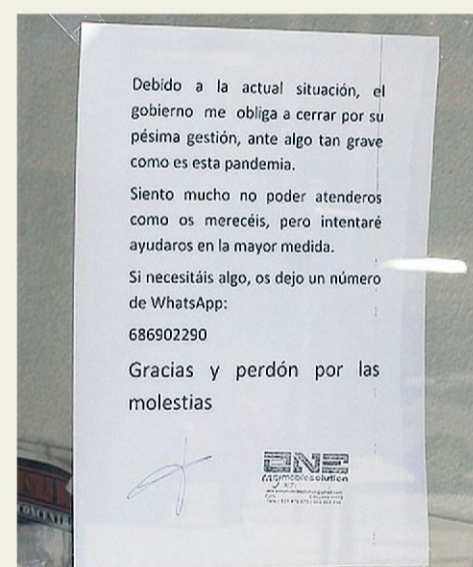
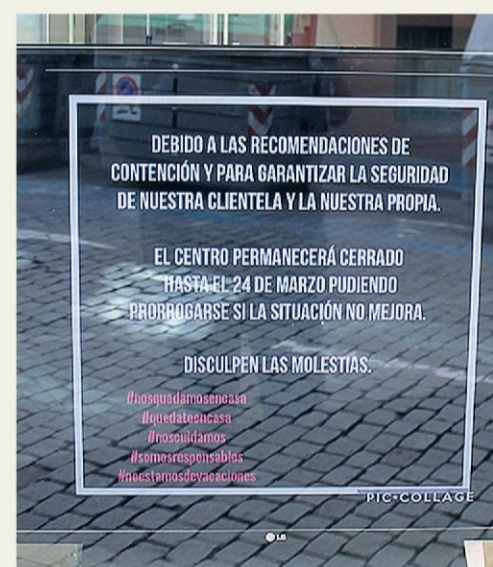
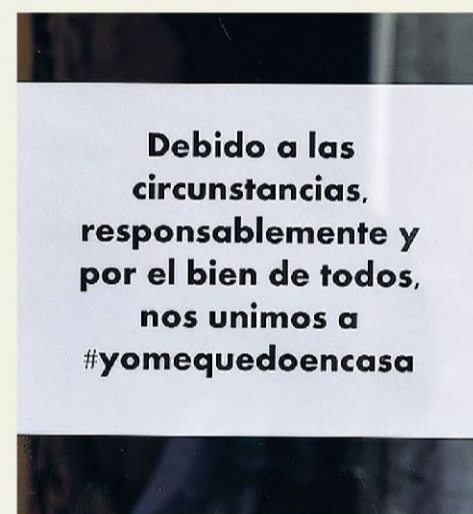
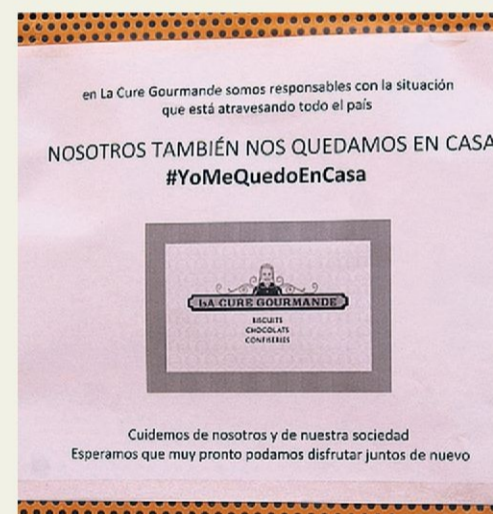
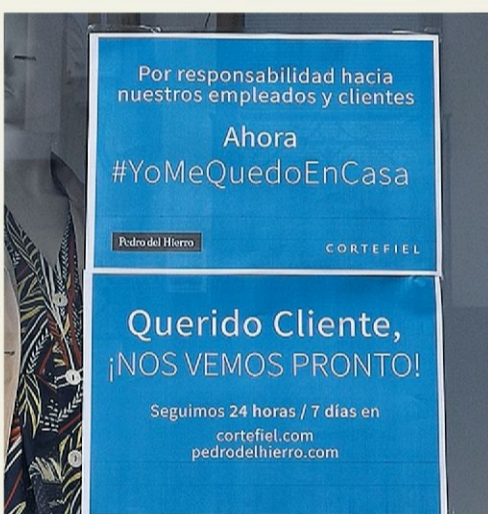
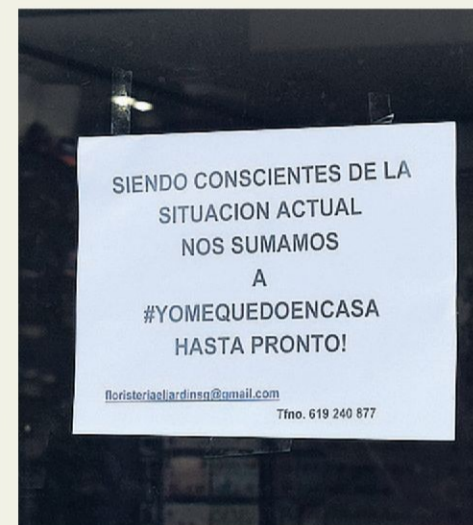
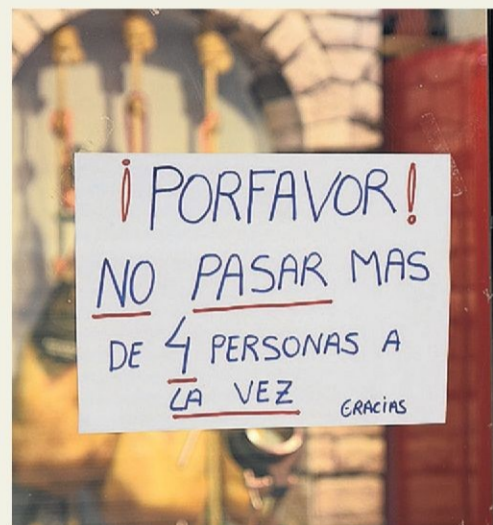
En situaciones de crisis comunitaria, la ciudadanía saca a relucir sus valores más solidarios, conscientes de la importancia de poner tiempo y esfuerzo al servicio de los demás. Las redes sociales se llenan en las últimas horas de ofertas de ciudadanos anónimos que se prestan a realizar la compra a personas mayores o discapacitados que no puedan salir a la calle, así como a cuidar de los niños que estos días no pueden asistir a clase y sus padres tienen que trabajar. También estas iniciativas se suceden de forma espontánea en los propios bloques de pisos, como en el ejemplo de la fotografía, donde los vecinos se ofrecen a sus convecinos.

ayer tuvieron una intensa jornada, y farmacéuticos y auxiliares habilitaron sistemas de protección para evitar el contacto directo con los clientes, tales como guantes, mascarillas o incluso improvisadas mamparas de plástico para separar del mostrador a quienes se acercaron a comprar medicamentos.

A partir de mañana lunes, las medidas serán más duras, pero "es lo que toca", aseguraba ayer un anciano que paseaba al sol por el Azoquejo. "Ahora, a casita a ver la tele", sentenciaba.

#YoMeQuedoEnCasa

COMERCIOS, BARES Y RESTAURANTES EXPLICAN A TRAVÉS DE CARTELES EN SUS ESCAPARATES Y CON DIFERENTES ESTILOS EL CIERRE DE LOS ESTABLECIMIENTOS CON MENSAJES QUE INVITAN A LA SOLIDARIDAD Y A UN PRONTO REGRESO



Parcelas de 500 m² para chalets individuales con vistas y ubicación de privilegio

La Lastrilla (El Sobillo)

URBANIZACIÓN ERAS DEL PRADILLO

Desde 114.000 € + impuestos

Sector 12

Imagen: Vistas desde las parcelas

Información y venta | GMS inmobiliaria | 921 41 32 32 609 80 73 25 | paloma@grupogms.net • www.grupogms.net

Cáritas suspende todas sus actividades y mantiene la atención individualizada

EL ADELANTADO
SEGOVIA

■ Ante las indicaciones de las autoridades sanitarias nacionales y autonómicas, de Caritas Española y la declaración de pandemia por la Organización Mundial de la Salud, desde Caritas Diocesana de Segovia se adoptan las siguientes medidas preventivas que afectan al funcionamiento de los servicios y actividades, para contribuir a prevenir situaciones de contagio por el Covid-19 (Coronavirus).

En una nota de prensa, Caritas explica que el espíritu general de las medidas que se adoptan pretende atender a tres objetivos: proteger e intentar evitar el contagio entre los agentes de Caritas, las personas participantes, así como otras personas con las que desde Caritas nos relacionamos; seguir desarrollando la misión de Caritas de atender a los últimos y más excluidos, velando por su atención y cuidado y cola-

borar en las medidas en que las administraciones competentes estén recomendando.

Así, se suspenden actividades colectivas, actividades al aire libre en grupo, actividades de ocio, eventos, cursos, talleres, conferencias, viajes y reuniones; y se facilitará información on line y telefónica a agentes y participantes. Asimismo, se mantiene la atención individualizada, recomendando en la medida de lo posible mantener una distancia de seguridad interpersonal, adaptando las acciones al mínimo necesario o necesidades urgentes diarias, en función de las especificidades y realidades de cada espacio.

Por otra parte, Caritas recomienda, a aquellas personas que comiencen con síntomas respiratorios y/o fiebre, que permanezcan en su domicilio, evitando acudir a las dependencias y soliciten la información que precisen vía telefónica o telemática. ■



La actividad judicial se paraliza al menos durante diez días, tras la decisión del TSJCYL

EL ADELANTADO

Los órganos judiciales aplazan juicios y declaraciones

El Tribunal Superior de Justicia adopta medidas cautelares hasta el 25 de marzo, como la suspensión de plazos procesales en procedimientos judiciales

EL ADELANTADO
SEGOVIA

■ El presidente del Tribunal Superior de Justicia de Castilla y León, José Luis Concepción, ha aprobado de manera provisional la suspensión de todos los juicios, vistas y comparencias que estaba previsto celebrar en los distintos órganos judiciales de la Comunidad hasta el día 25 de marzo por "existir riesgo para la salud de las personas o de propagación de la enfermedad".

Además, Concepción ha solicitado al Consejo General del Poder Judicial (CGPJ) que se ex-

tienda la declaración de "Escenario 2", que permite la adopción de medidas extraordinarias de contención, a todos los partidos judiciales de Castilla y León para frenar así la propagación de los contagios por el coronavirus

El Alto Tribunal castellano-leonés ha aprobado también otras medidas de aplicación inmediata como la suspensión de los plazos procesales que se otorgan a las partes en los procedimientos judiciales para presentar escritos o interponer recursos, medidas extraordinarias que, no obstante, tienen que ser

ahora autorizadas por la Comisión Permanente del órgano de gobierno de los jueces conforme al protocolo aprobado por el CGPJ el miércoles para hacer frente a la crisis sanitaria.

Castilla y León, ha señalado José Luis Concepción, es "un lugar de riesgo específico, habida cuenta del trasiego de funcionarios, profesionales y público en general que residen o proceden de zonas en las que se han declarado medidas especialmente intensas para limitar la propagación y el contagio por el COVID-19". ■

JUAN DE FRUTOS GARCÍA DISTRIBUCIÓN ELÉCTRICA S.L.U.

C/ PRÍNCIPE, 6. 40260. FUENTEPELAYO (SEGOVIA)

COMUNICA:

Que su oficina permanecerá cerrada al público a partir del día 16 de Marzo del 2020 hasta nuevo aviso.

Para cualquier trámite o consulta estamos a su disposición en:

Teléfono: 921574004 - Email: info@jdfg.es

¡Te vamos a sorprender, Ven a vernos!

Descubre todas las novedades para tu **Boda**

HOTEL
PUERTA DE SEGOVIA
★★★★

Dirigido por: Nicolás y Julián Herrero



Te regalamos para tu **BODA**:

Aperitivo de Bienvenida en el jardín. Barra libre.

Música disco

Salones independientes. Recena. En todos los menús

CONSULTAR OFERTAS

Amplio
Aparcamiento

ESPECIALISTAS EN CÁTERING PARA BODAS Y CELEBRACIONES

Aire
Acondicionado

Ctra. de Soria, 12. Telf. 921 43 71 61 · comercial@hotelpuertadesegovia.com

SEGOVIA

Innoporc recibe el sello de Bienestar Animal

La empresa segoviana ve recompensado el trabajo realizado para promover las buenas prácticas en el trato a los animales en sus granjas

EL ADELANTADO
SEGOVIA

■■■ La empresa segoviana INNOPORC ha recibido el sello de 'Bienestar Animal Certificado' que avala que "nuestros animales están libres de hambre, sed y desnutrición; sin temor ni angustia; libres de molestias físicas y térmicas; libres de dolor, lesión y enfermedad; y capaces de manifestar un comportamiento natural", según explica la empresa en una nota de prensa.

Las granjas fueron auditadas en todas y cada una de las fases de crianza para comprobar el cumplimiento de los puntos que la Organización Mundial de Sanidad Animal establece como principios de bienestar.

"Desde INNOPORC trabajamos desde hace años para cumplir con todos los aspectos que marca la normativa en este tema, pero hemos querido ir más allá con la obtención de este sello de 'Bienestar Animal Certificado' para que quede aún más patente que mantenemos unas condiciones de higiene,

LAS AUDITORÍAS QUE OTORGAN EL SELLO RATIFICAN ASPECTOS COMO ALIMENTACIÓN, HIGIENE, BIOSEGURIDAD O CONTROL DE PLAGAS

limpieza y trato respetuosos con nuestros animales", destaca Miguel Antona, director general de INNOPORC.

En las auditorías se controlaron siete áreas para cada fase de producción en la que trabaja INNOPORC. Se evaluaron aspectos relativos a la alimentación, suministro de agua y pienso, al control de plagas, higiene y bioseguridad, manejo de los animales, tamaño de los alojamientos, limpieza y estado de las superficies.

En lo que se refiere a salud, los auditores tuvieron en cuenta factores como el manejo de animales enfermos, patologías y tratamiento o control de lesiones. Control de las granjas y animales en cuanto a genética, número de animales, movimientos y traslados fueron otros de los puntos analizados.

"Nuestras notas han sido magníficas y suponen un aliciente para seguir trabajando en la mejora del bienestar animal", añade Miguel Antona, director general de INNOPORC. "Las puntuaciones

por encima de 91 suponen una nota excelente, y en transiciones hemos obtenido 97, en cebo 91 y en reproductoras 90", puntualiza.

En 2019 INTERPORC impulsó la creación y desarrollo de un sello específico para certificar el bienestar en las granjas de animales porcinos.

Los requisitos a cumplir para obtener el certificado "preten-

den asegurar el confort y desplazamiento de los cerdos, así como mantener las condiciones de higiene y limpieza de las instalaciones y proporcionar un ambiente idóneo para los animales", especifica la Interprofesional del Porcino de Capa Blanca. "Se trata de un reglamento independiente calificado como el de mayor exigencia de la Unión Europea", inciden. ■



Aspecto parcial de una de las granjas de la empresa segoviana. EL ADELANTADO

TELÉFONO DE ATENCIÓN SOBRE CORONAVIRUS

● ● ●

900 222 000

En este teléfono gratuito y disponible las 24 horas, profesionales sanitarios atenderán cualquier consulta relacionada con **el coronavirus**.

Sacyl | Junta de Castilla y León

SEGOVIA

Miguel Ángel de Vicente, presente en la última reunión de la Comisión de la FEMP

En el encuentro celebrado en Barcelona se han abordado asuntos como el papel de las Diputaciones en el reto demográfico

EL ADELANTADO
SEGOVIA

■ El presidente de la Diputación de Segovia, Miguel Ángel de Vicente, ha asistido en la sede de la Diputación de Barcelona a la reunión de la Comisión de la FEMP, en la que alrededor de cuarenta de sus miembros han constatado el importante papel de las Diputaciones, Cabildos y Consejos Insulares en el reto demográfico.

En el transcurso de la reunión, en

la que se ha tratado el papel mediador de estas instituciones ante otros Gobiernos, se ha marcado también el Plan de Trabajo de la Comisión para este mandato. Además, los asistentes han defendido la necesidad de un nuevo modelo de financiación local, que sea negociado en paralelo y de forma simultánea a la financiación autonómica, y que garantice que las competencias y actuaciones que realizan las entidades provinciales e insulares cuentan con los recursos

necesarios.

Los representantes políticos de estas instituciones han reivindicado el papel de las mismas en materia de Servicios Sociales o en la asistencia a municipios, y han reclamado poder disponer cuanto antes de los cerca de 30.000 millones de euros de superávit y remanentes con los que cuentan, con el objetivo de repercutir de forma beneficiosa en el desarrollo del medio rural.

Bajo la presidencia de Francisco Reyes, presidente de la Diputación

de Jaén, durante el encuentro también se ha apostado por una tasa de reposición de efectivos que garanticen la prestación de los servicios y la digitalización de la Administración, y se ha abordado la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la agenda 2030, la lucha contra la violencia de género o la necesidad de igualar las oportunidades entre ciudadanos en el ámbito rural. La Comisión ha acordado reunirse con carácter ordinario cada cuatro meses en diferentes ubicaciones del

país, así como celebrar Subcomisiones con la misma periodicidad, de forma que cada dos meses tendrán lugar diferentes encuentros de alguno de estos órganos. Así, en abril se celebrará una Subcomisión y en junio la Comisión se reunirá de nuevo.

Miguel Ángel de Vicente es presidente de la Comisión de Modernización, Buen Gobierno y Participación Ciudadana de la FEMP y, con anterioridad, fue elegido uno de los 118 miembros que componen el Consejo Territorial de dicha Federación. ■



Foto de familia de la última reunión de la Comisión de la FEMP.

EL ADELANTADO

REFLEXIÓN GASTRONÓMICA RUBÉN ARNANZ

¿A qué sabe el perro?



Sin querer imponer nuestra cultura a nadie y por muy terrible que pueda parecer la idea de sacrificar para consumo humano animales que aquí entendemos mascotas de compañía o domésticos como el perro o el gato, pienso que el gran problema de esos países fieles a su cultura no radica principalmente en su consumo. Pudiera ser que la parte menos positiva de esta tradición esté relacionada más con el trato cruel que pudieran recibir los animales bajo sospechosos hábitos de cría, dudosos procesos de sacrificio y posteriormente su venta, algo que tristemente parece habitual. ¿Y quién se atreve ahora a ahondar en una tradición?

El consumo de carne de perro en Corea del Sur también conocido como kaegogi es una tradición desde hace miles de años y se practicada ocasionalmente al ser una especialidad con un coste relativamente elevado y solo disponible en restaurantes y rincones especializados. La raza nureongi es en su mayoría criada como ganado canino, destaca por su carne y no es habitual utilizarla como mascota. Hoy en Corea solo una

pequeña parte de sus habitantes consume carne de perro y principalmente lo hace por creencias ancestrales bien sea en sopas contundentes o guisos.

En la historia pasada de China durante las épocas de hambruna se sacrificaron los perros debido a que eran una fuente fácil de proteínas en caso de peligro. En la actualidad se percibe como una medicina debido a la creencia de que incrementa la energía positiva en el cuerpo, y beneficia la regulación de la circulación sanguínea. Pudiera entender que teniendo un día de perros en épocas de miseria uno se coma cualquier cosa.

En Vietnam, tuve ocasión de conocer y probar carne de perro Thit chó, concretamente en Hanoi, en la zona de Pho Nghi Tam conocido por reunir medio centenar de restaurantes especializados en el tema. Me puse en manos de mi guía local y me mostró, descartando entre otros con buen criterio, dos elaboraciones distintas en dos lugares distanciados. Una de las elaboraciones trataba de un ejemplar asado abierto en canal muy similar técnicamente al popular cochinito asado, sabroso en el paladar y quizás más agradecido al tener menos proporción de grasa. La segunda elaboración constaba de unos pin-

chitos ensartados en brochetas de carne a la brasa, previamente picada y macerada con chiles, ajo, vinagre y hierbas frescas. Sin duda un bocado succulento acariciado por la llama de la barbacoa donde las ejecutaban. Volviendo al inicio y ante un planteamiento saludable y gustativo, quizás prefiera un guiso en el que se ha respetado el producto al guiso que no. Pudiera ser que para opinar haya primero que conocer para no cometer el error de hablar con la boca llena de inexperiencia.

Hasta principios de siglo XX, en Francia no solo consumía carne de perro, si no que había carnicerías específicas para surtir este tipo de producto con su particular recetario. Al igual que en Suiza, estaba prohibida la comercialización, pero no el consumo.

El perro siempre fue el mejor amigo del hombre, pero ¿también el hombre del perro?

Que te dan perro en muchos lugares como si de un 'gato por liebre' se tratara, no deja de ser una leyenda perra bastante incierta sabiendo que su coste es bastante mayor al de los ingredientes a sustituir y requiere de una cierta habilidad desde la cría hasta su cocinado.

Donde fueres haz o no lo que vieres...

Policía Nacional advierte de que el uso del rotulador detector de billetes falsos no siempre es efectivo

Llama a seguir las recomendaciones del Banco de España para su comprobación

E. A.
SEGOVIA

■ Agentes de la Policía Nacional advierten de que el uso del rotulador detector de billetes falsos no siempre es efectivo. Los investigadores han detectado que, en ocasiones, los distribuidores de moneda falsa aplican a los billetes falsos unas determinadas sustancias que provocan al pasar el rotulador por dichos billetes una respuesta similar a la de un billete legítimo. Los agentes recomiendan tanto a comerciantes como a particulares, verificar la autenticidad de los billetes mediante el método conocido como 'toque-mire-gire'.

Es habitual que comercios y establecimientos hagan uso de un rotulador detector de billetes falsos para comprobar la autenticidad del papel moneda. Estos bolígrafos, rotuladores o marcadores funcionan gracias a la tinta de yodo; su tinta detecta el almidón, presente en los papeles convencionales pero no en el papel moneda. De esta forma, si el billete es falso, la marca que dejará en el

papel será oscura, mientras que en el billete auténtico la marca será amarillenta y prácticamente invisible.

TOQUE, MIRE, GIRE

Por todo lo anterior, la Policía Nacional recomienda seguir las recomendaciones del Banco de España para comprobar, en apenas unos segundos, la autenticidad de un billete a través del método "toque, mire, gire".

Al tacto, el billete auténtico proporciona una textura firme, resistente y áspera. Además, algunos de sus elementos impresos -como la cifra- tienen relieve, es decir, un mayor grosor. Al mirar, hay que fijarse en las marcas de agua, los motivos de coincidencia y el hilo de seguridad, todo ello apreciable si se observa el billete a contraluz. Por último, se recomienda girar el billete para comprobar cómo el parche holográfico o la banda holográfica -dependiendo del valor del billete tendrán uno u otra- cambia, alternando entre su valor y la representación de una puerta o ventana (en el parche) o el símbolo del euro (en la banda). ■

PROVINCIA

EL ESPINAR

Los parques y las terrazas se llenan de madrileños

A pesar de las indicaciones de las autoridades sanitarias, muchos vecinos que tienen en el municipio una segunda residencia han decidido huir de la capital y en los últimos días la población se ha triplicado como en los meses de verano

E. R.
EL ESPINAR

■ ■ ■ Lo que en los últimos días era un secreto a voces con la llegada del fin de semana se ha convertido en realidad. Y es que el municipio segoviano de El Espinar, con una población censada que ronda los 9.000 habitantes entre sus cuatro núcleos, ha visto como con el paso de los días su población ha aumentado hasta alcanzar cotas más propias de los meses de verano, en los que los que se alcanzan los 30.000 habitantes.

El motivo de esta masificación es común y muy claro: había que huir de Madrid. El número de personas afectadas por el Coronavirus crece como la espuma en la capital y, sin embargo, en El Espinar todavía no se ha detectado ningún caso. "Yo entiendo que entre estar aislado en un piso en Madrid o hacerlo en un chalet en nuestro municipio la respuesta es clara. El problema ha surgido cuando todos estos vecinos que tienen en El Espinar su segunda vivienda se han echado a las calles, parques y terrazas en lugar de estar en cuarentena", explica Javier Figueredo, alcalde de la localidad.

La realidad es que los espinarriegos a penas pisan las calles y sin embargo los llegados de Madrid se amontonan en las panaderías, fruterías, supermercados o farmacias. "A mi marido y a mi nos han mandado a casa desde el miércoles pasado a teletrabajar y cuando nos enteramos de que los niños tampoco tenían colegio decidimos que venir al pueblo era la mejor opción. Nosotros llevamos aquí desde el pasado jueves y sí que hemos notado un aumento de la población, sobretudo a la hora de ir a la compra", comenta una madrileña en la puerta de la



El Ayuntamiento ha precintado los parques infantiles, pistas e instalaciones deportivas y prohibido su uso.

E. A.

farmacia. Ante esta problemática el Ayuntamiento ha decidido cerrar todos los parques públicos en los que las familias con niños y abuelos han pasado los últimos días. "El miércoles nos vimos obligados a cerrar el parque recreativo de 'La Panera' ante el aumento de las familias que se habían concentrado allí para hacer barbacoas. Nos decían que al estar al aire libre la situación era diferente pero nosotros no podíamos permitir esta situación", explican desde el consistorio.

MALESTAR

A los que no ha hecho ninguna gracia esta situación es los vecinos espinarriegos que residen todo el año en el municipio que ven en la llegada de estas personas un riesgo. "Estaba claro que si el Gobierno no decidía cerrar Madrid esto era algo que tarde o temprano iba a ocurrir.

Estamos muy cerca de la capital y muchos madrileños tienen aquí casas de verano a las que han venido a refugiarse. Ante esta situación no podemos hacer nada pero si están pidiendo que la gente se quede en casa es algo que todos deberíamos de respetar", explica un vecino de avanzada edad que había salido a comprar el pan.

En el Ayuntamiento esperan la llegada de más vecinos en los próximos días si la cosa no mejora en Madrid pero aseguran que están tomando todas las medidas que desde la Junta han recomendado e instan a todos a ser responsables. "Nuestro centro médico y ambulatorios disponen de todo lo necesario para su trabajo y una gestión adecuada. Aun así, se están acelerando y preparando más recursos. La Junta de Castilla y León ha dispuesto un equipo especializado para que,

si existirá algún posible infectado, se haga cargo de la gestión personalizada y adecuada. Una vez haya sido previamente observado por los profesionales y el paciente presente posibilidades de estar contagiado", explican desde el equipo de Gobierno.

Por su parte, los comercios y supermercados están registrando cifras de récord. "Por el momento no hemos tenido noticias de que haya problemas de abastecimiento pero sí que hemos visto colas en las fruterías, en las farmacias y en otros establecimientos", explica Figueredo. La consigna de las autoridades es clara: "tenemos que evitar la propagación del Coronavirus y haremos todos lo que esté en nuestra mano para proteger a nuestros vecinos". Ante esta situación solo queda tener paciencia y como dice el refrán: "Como en casa, en ningún sitio". ■

EL ESPINAR DE CERCA

ELISA YAGÜE

Vacunas

No hay vacunas para todos los virus, pero sí las hay para las situaciones de la vida: los clásicos. Porque los grandes libros muestran vivencias, personajes, emociones que puede que no conozcamos jamás, pero que quedan en el recuerdo y que reconocemos si se cruzan en la vida. Quien ha leído La peste de Albert Camus sabía que en estos días inciertos hay que tener el bien común como objetivo y ser solidario. Quién ha leído La peste ya está preparado para pasar días confinado, para cuidar a sus seres queridos desde la distancia y para reconocer la dedicación de los que velan por la salud de los demás. No es raro, pues, que estas semanas hayan aumentado en Europa las ventas y las lecturas de esta extraordinaria novela.

La Literatura -la que ha sobrevivido al tiempo y las múltiples lecturas- es vacuna, pero también es alivio, consuelo y remedio contra el aburrimiento. Bien lo sabían los jóvenes del Decameron de Boccaccio que abandonaron la Florencia infestada por la peste de 1348 y se refugiaron durante diez días en una villa campestre donde estuvieron contando diez historias cada noche que alejaron el miedo y la angustia. Los libros son esas voces que nos susurran y nos guían cuando más los necesitamos. Este encierro necesario puede ser la ocasión para abrir las páginas de algún libro -de ese que llevamos tiempo aplazando, de aquel del que hemos oído hablar, o de ese clásico que algo debe tener para ser clásico-. También puede ser la ocasión para contar y escuchar historias tradicionales, familiares o inventadas. La ficción entretiene y crea vínculos, porque es complicidad compartida. Sin duda, las palabras -además de aliviar y acompañar- acarician y miman, siendo sustitutas bastantes resultonas de esos besos y abrazos que tenemos que aplazar para proteger a los que queremos. ¡Usen las palabras y úsenlas bien!

¿Piensa que ésto solo le pasa a los grandes?

DE PABLOS
CORREDURÍA DE SEGUROS

Paseo Conde de Sepulveda, 19 Tfno. 921 42 05 84 Fax. 921 44 24 75
correduria@segurosdepablos.es www.segurosdepablos.es



Seguro
Cybernético

Tu negocio más seguro...
...Y TÚ, **MÁS TRANQUILO.**

Le protegemos antes, durante o después de un ataque. PROTEGIENDO, RESTAURANDO, ASEGURANDO LA RESPONSABILIDAD CIVIL.

PROVINCIA

CUÉLLAR

Los Celtas Cortos animarán la noche de 'El Chocolate'

El Ayuntamiento de Cuéllar pretende avivar una fiesta muy especial en la villa que este año se celebrará el 27 de junio y contará con la actuación de la banda vallisoletana en la Plaza de Toros

C.N.
CUÉLLAR

Los cuellaranos miran al futuro más próximos con alicientes como las previsiones para la noche de El Chocolate. Desde el Ayuntamiento de Cuéllar anunciaban esta semana la intención de volver a hacer de este día una fecha señalada, como lo fue hace años, pero adaptada a los nuevos tiempos. "Hemos estado trabajando en volver a dar importancia a esa noche, porque tiene una tradición y la ha tenido siempre hasta que hace unos años se dejó de hacer", comentó la concejala Raquel Gilsanz. Acto seguido anunció un importante concierto: los afamados Celtas Cortos actuarán en Cuéllar el próximo 27 de junio, a las 23.00 horas en la Plaza de Toros de Cuéllar.

"Creemos que este concierto va a gustar a mucha gente, de una edad entre 35 años en adelante", comentó al reconocer que entre las alternativas buscadas, esta ha sido la decisión final: el 30 aniversario



Los Celtas Cortos actuarán en Cuéllar el 27 de junio.

C.N.

rio de los Celtas Cortos. Se basan también en que en la zona siempre han contado con mucho público afín dada la cercanía de su procedencia (Valladolid), y espera que, en consonancia, haya una buena respuesta.

Las entradas se venderán de manera anticipada a 10 euros. Aún está por concretar los puntos de venta, aunque uno seguro es la sala cultural Alfonsa de la Torre. La entrada en taquilla será de 15 euros ese mismo sábado.

La gira aniversario llevará a la banda a Avilés dos días antes de su concierto en Cuéllar, para seguir después en Madrid y Valencia. Los vallisoletanos interpretarán en la localidad algunos de sus temas, convertidos en himnos desde hace 30 años.

Bares y comercios, precavidos

C.N.
CUÉLLAR

La actividad se frena en la localidad de Cuéllar ante las recomendaciones de las autoridades. A pesar de no ser una exigencia, muchos bares y restaurantes de la localidad han cerrado sus puertas. Más de una

veintena lo ha hecho para sumarse al #yomequedoencasa y poder frenar la curva de contagios. Establecimientos como librerías o tiendas de ropa también lo han hecho, entendiendo que la necesidad solo está en los supermercados y tiendas de alimentos, que sí están experimen-



En calle Las Parras y alrededores han cerrado varios comercios.

C.N.

tando la asistencia masiva de vecinos. Aunque el abastecimiento está asegurado, los vecinos acuden en

masa a las grandes superficies, por lo que se ruega hacerlo de manera escalonada y atendiendo a la calma. ■

CUÉLLAR DE CERCA



JUAN CARLOS LLORENTE

Pasión renovada

Impensable que durante siglos, las formas de las celebraciones de la Pasión de Cristo, sean las mismas; en cada lugar, unas costumbres suceden a otras. En Cuéllar podemos ver en documentos gráficos que en los años de posguerra, los "pasos" de Semana Santa, se portaban a hombros en "andas" muy sencillas y los acompañantes, exentos de cualquier indumentaria que no fuera la del traje de los domingos. Más tarde, se fueron incorporando las carrozas y los capirotos y hábitos de cada Cofradía. Así mismo, los trayectos del recorrido han variado sustancialmente a través de los años, por eso, a pesar de la sorpresa, no parezca extraño que en la presente edición, la Junta de Cofradías haya variado los recorridos acostumbrados, buscando la piedad y el recogimiento de los fieles, buscando, en parte, un recorrido por el casco histórico (Jueves Santo) que llame también a la belleza plástica que sugiere el mismo, o acortando el trayecto (Viernes Santo) que alivie un tanto el tiempo de duración de la Procesión. Además, si estos últimos años se denotaba la preocupación de algunas cofradías por la falta de acompañantes portadores de sus "pasos", este año una nueva cofradía de jóvenes sale en procesión el Lunes Santo, portando el Cristo de la Encina, valiosa imagen gótica de la iglesia de San Andrés...



Su funeraria de confianza.



Agencia Funeraria
Santa Teresa & La Purísima



900 13 13 14 (GRATUITO)

PUBLICIDAD

EL ADELANTADO DE SEGOVIA

en  KIOSKO
Y MÁS

Ahora puedes leer El Adelantado desde cualquier lugar



Puedes leer El Adelantado de siempre en formato PDF en tu ordenador, dispositivo móvil o tablet

Por sólo
23,99€
mensuales



CONVERSACIONES CON...

Rodríguez Sacristán S.L. Explotación porcina, Cuéllar

“Antes se vivía con una granja de 500 cerdos pero ahora, con una de 1500, no vives”

PILAR DE MIGUEL
SEGOVIA

Rodríguez Sacristán SL es una gran empresa que surgió de un modesto negocio, que estuvo a punto de desaparecer a causa de los reveses que da la vida y que provocó la reacción de tres hermanos que decidieron que el problema era también suyo aunque, en principio, la vida les había llevado por otros derroteros.

Hoy nos hablan de cómo ha cambiado la ganadería y, más en concreto, el sector porcino. Estas explotaciones tienen poco que envidiar a las películas de extraterrestres. Son tantas las exigencias para que nada provoque problemas que en nada se parecen a una cochiguera de antaño. Sepamos lo que dos de los tres hermanos: Carlos y Marcos nos cuentan del sector porcino hoy, y de su empresa.

— ¿Cuál es la historia de la empresa Rodríguez Sacristán?

— (Carlos) Nuestro padre, tratante de ganado, comienza con la venta de ganado y además, tenía una granja de cerdos. Empezó a comprar y vender ganado y, por circunstancias, comenzamos a trabajar los hijos con él.

Compramos un primer camión y ampliamos la compra-venta, empezamos a vender algo más de ganado y, adquirimos alguna granja más. Incluso comenzamos a comprar los lechones e hicimos contratos con “granjas de madres”, para tener más volumen de ganado propio que íbamos vendiendo. Poquito a poco, compramos un camión para facilitar el transporte y, después de esa variable, empezamos a comercializar

algo de producto elaborado (jamones o embutidos)

— (Marcos) Somos tres hermanos. Nuestro padre comercializaba cerdos, una cantidad pequeña, y tenía una pequeña granja. Eran tiempos muy difíciles, los años del 94 al 96, en los que hubo varias quiebras de ciertos mataderos.

Nosotros, cada uno estábamos en nuestras carreras, Carlos se dedicaba a Imagen y Sonido, Alberto estaba en la Universidad y yo, estaba en el Ejército. Cada uno nos dedicábamos a lo nuestro y, ante una deuda, se complicaron mucho las cosas en casa y, los tres hermanos decidimos echar una mano y nos vinimos a sacar las cosas adelante.

Era una situación difícil en la que nuestro padre nos dio mucha “caña”. Hemos hecho de todo, hemos estado capando cerdos durante diez años todos los fines de semana, hemos lavado granjas, hemos atendido ganado.

Cuando estuvo el negocio mejor, en julio del 1996, se fundó la empresa como se conoce. Compramos el primer camión porque, hasta entonces el camión que utilizábamos era alquilado y solo movíamos un camión diario.

Después, Carlos se incorporó, compramos otro camión porque pensamos que debíamos “tirar para adelante” y, con deudas, abrimos la rama de embutidos que Alberto, nuestro hermano, se curró mucho para abrir una comercial de embutido y sacar esta nueva línea adelante.

Después, fuimos poco a poco a mejor y compramos algún camión más, porque comercializábamos más cerdo. Fuimos comprando alguna granja más, porque la situa-



Los responsables de la empresa porcina Rodríguez Sacristán en la sede de El Adelantado.

NEREA LLORENTE

ción de la empresa había cambiado desde que la cogimos en tiempos más complicados.

— **Vinisteis a casa para “arriar el hombro” porque la situación se había puesto fea...**

— (Carlos) Todo esto vino de los Ibéricos...

— (Marcos) Los ibéricos habían bajado mucho de precio y comenzaron a generarse deudas porque las cosas estaban muy complicadas. Mi padre empezaba a tener algunos años y los tres hermanos decidimos que, si queríamos futuro en nuestra casa, había que volver. Somos una empresa familiar y detrás de nosotros tres están, una hermana, sobrinos y otra gente. Una familia muy bien allegada y muy unida. Hay mucha gente detrás.

— **¿Cómo están las cosas ahora?**

— (Marcos)- Ahora, las cosas están complicadas. Se ve una buena expectativa en el cerdo, porque tiene buenos precios; en cuanto a los piensos, los costes no tienen por qué subir demasiado pero, toda esta incertidumbre producida por todo lo que está pasando (baja un 16% la bolsa, problema de granjas, la bioseguridad...)

— (Carlos) La bioseguridad preocupa mucho al ciudadano de a pie. La transparencia en todos los procesos es un objetivo muy importante para nosotros. La legislación es tan complicada que, nuestro objetivo, desde hace muchos años, ha sido mantener el control absoluto de todos los procesos: Desde la madre a la cría, el engorde, la alimentación, el transporte. Cuando compramos el primer camión fue por este tema, para tener un control de los animales que se compran y de los animales que se matan; un correcto transporte y una correcta atención a nuestros clientes y, la verdad es que fue un “puntazo” comprar aquel camión para hacer esto.

Las circunstancias de la vida nos han llevado a comercializar el producto curado, jamones y embutidos.

— **Ampliar y diversificar...**

— (Marcos) Lo que hemos hecho es verticalizar el negocio. Uno de los grandes problemas que había, sobre todo en el ibérico, es que hasta hace poco tiempo cada pieza era de su padre y de su madre. Cuando ibas a comprar un jamón, no había una línea. Ahora se han metido grandes empresas en el ibérico, co-

mo nosotros, y ya tenemos granjas de “bisabuelas” y, eso supone que las “madres” las tendremos de una línea. Ya hemos comprado una genética concreta que nos da un producto, un jamón nuestro es de la misma tipología, siempre.

Si gusta, bien, si no gusta, no gusta, pero es el mismo jamón. Antes, un jamón ibérico podía salir con mucha grasa o no y, ahora tenemos una línea que es uno de nuestros potenciales. Una línea de ibérico que, mucho lo matamos para nosotros y, lo demás, se vende.

— **Por lo que me contáis, una de vuestras granjas, tiene que parecer un laboratorio.**

— (Marcos) Totalmente. En la plantilla contamos con ingenieros, veterinarios, técnicos, para hacer este tipo de cosas, no puedes hacerlo como se venía haciendo antes.

— (Carlos) Y hacen una labor importante. Teníamos un aprendizaje en el sector desde niños pero, profesionalizarte y trabajar con profesionales, ha sido lo que nos está llevando a ser una de las empresas punteras.

— (Marcos) No hubiéramos podido crecer lo que estamos creciendo si no es porque tenemos gente.

Cuesta mucho, tener gente buena pero, poco a poco se va haciendo.

— **¿Os he escuchado que os cuesta encontrar gente para trabajar en los niveles intermedios? ¿Es cierto?**

— (Marcos) Tenemos problemas en mandos intermedios, de gente responsable, comprometida. No es una cuestión de dinero, es que la gente no se quiere comprometer, hay mucha gente que va a trabajos sencillos, a ganar X y “no me pidas compromiso”.

En nuestra casa lo hemos visto siempre. Se paga la venta porque, a una persona que vende bien hay que pagarle muy bien y, la responsabilidad, los niveles de responsabilidad que cada uno tiene. Si no quieres responsabilidad, cuestas tanto, si quieres responsabilidad... La gente que nos lleva X granjas en una zona o en otra, o nos lleva un área de la empresa, nos da la vida.

En el área de la oficina, cogimos una persona hace tres años. Estamos facturando 81 millones de euros el año pasado, de 12 mil a 15 mil euros a la semana en cerdo blanco y, la persona que nos lleva el área de administración, pues hemos crecido con él, nos ha organizado y, aunque queda mucho por hacer, nos ha hecho crecer. Gracias a gente que se involucra ¿Cuánto tiene que cobrar? Primero hablamos del trabajo y luego se ponen unas cantidades para que todos nos sintamos a gusto.

Nosotros podríamos sacar algún proyecto más pero, el problema es quién lo lleva, quien se compromete a llevar este trabajo.

— (Carlos) Con nuestro crecimiento, estamos comprometidos con el medio rural ¡Estamos aquí! Unas granjas de cerdos, un secadero de jamones. Todo esto no se puede hacer en la ciudad pero la gente es complicadísima.

— **¿Cuál es la pega que pone la gente y os impide encontrar quién trabaje en la empresa?**

— (Carlos) Creo que es la responsabilidad. Quieren un trabajo de aquí a aquí y me olvido.

— (Marcos) Ten en cuenta que la ganadería come todos los días. No-

sotros tenemos una persona en un área concreto y lleva dos granjas, y esa persona es la que tiene que resolver las cosas y, aunque tenga medios, él es el que tiene que resolver, y eso es lo que nos está costando porque la gente va de 8 a 3 y, si les dices que viene un camión a las 6 de la tarde te ponen mala cara. Aquí, necesitamos el compromiso de la gente, como en cualquier otro trabajo.

— **A las vacas hay que ordeñarlas todos los días.**

— (Marcos) Aunque pongas una rotación, comprométete, pero... Las cerdas, por ejemplo, hay que inseminarlas los domingos y, hay que hacerlo bien, porque si no se hace bien, al cabo de los 4 meses no nacen todas las crías que deberían haber nacido.

— **¿Cómo veis el mundo rural en este momento? Este tipo de empresas, asientan población.**

— (Marcos) Nosotros, ahora tenemos 41 empleados directos. A este dato hay que añadir los trabajadores indirectos.

— (Carlos) Nosotros, para fomentar esto, intentamos externalizar los servicios como fontanería o mantenimiento y para ello, trabajamos con empresas de la zona. El problema del medio rural sigue siendo el mismo, no están preparados los pueblos pequeños o medianos, para la vida de la gente. A finales del invierno, se quedan muy aburridos y la gente no se quiere venir.

— (Marcos) Hay mucho que hacer en los pueblos, estuve de concejal en el Ayuntamiento de Cuéllar y sé que hay que intentar hacer parques infantiles porque antes se iba mucho al bar pero, ahora los parques infantiles, las zonas recreativas, las actividades, son importantes para apoyar que la gente pueda tener unos servicios, al igual que el servicio de médicos.

Hemos cogido un veterinario hace tres años, un veterinario salido de la carrera, le estamos formando nosotros pero, incluso en casos como este cuesta que vengan a trabajar en la ganadería de porcino, en el mundo rural.

En ganadería de porcino hay un recorrido “brutal”, un veterinario puede hacer muchas gestiones, puede ganar dinero, puede dar sus conferencias, puede ser una persona respetada y con un gran puesto. Si se dedican a mascotas, posiblemente no ganarán lo mismo y, en el pueblo tienes más calidad de vida.

— **Rodríguez Sacristán S.L. lleva funcionando unos 25 años ¿Cómo habéis visto la evolución de la empresa y de su entorno en estos años?**

— (Marcos) La actividad del porcino se ha profesionalizado a niveles enormes. Antes se vivía con una granja de 500 cerdos pero ahora, con una de 1500, no vives. Ahora, todo se ha ajustado mucho más: Los costes de la alimentación, la alimentación es el 70% del animal, tienes que mirarla al milímetro. Para nosotros, 100 gramos arriba o abajo, en la ganadería de porcino, es una burrada. Esos 100 gramos los multiplicas por el número de cerdos durante todo el año y, el resultado marca la diferencia “de estar a no estar”. Por eso nosotros hemos entrado en el tema de alimentación y tenemos una planta para preparar piensos, era básico.

Está todo muy profesionalizado. Un cerdo te puede dejar 5 euros, 6, 8 o 10 por animal, con todos los costes que pueden llevar detrás. Hoy, el lechón está carísimo y, hay que ponerle en el mercado y cubrir todos los costes, los sueldos han subido, el tema de purines nos cuesta más caro porque hay que repartir más el purín. Hemos tenido que comprar maquinaria para ello. Antes la cuba del purín era de 15 mil litros y, ahora es de 20 o 22 mil litros para que sea rentable. Lo mismo ocurre con los tractores y con el resto de la maquinaria.

Son muy necesarias las inversiones. De las granjas no puedes decir “he hecho una granja y ya la tengo”, tienes que seguir reinvertiendo. La tolva que tenías, donde echabas el alimento hace tiempo, ya no vale, la legislación nos obliga a cambiar cosas... Es una reforma continua.

— (Carlos) Lo que he visto en el

medio rural es que, ya no hablo de ayudas, sino de información, de facilidades, de accesibilidad, tanto a permisos como a orientación las mejoras en instalaciones, desecho de purines etc solo ha habido trabas y trabas. Ha habido poca unión y pocas facilidades para ello.

— (Marcos) Creo que las nuevas legislaciones son una manera de profesionalizar el sector. Es cierto que el sector porcino no tiene ninguna subvención pero, en algunas ocasiones hasta te alegras porque nos hemos puesto las pilas y es un sector profesionalizado aunque nos falta mucho por hacer pero no dependemos de nadie. Solo de nosotros mismos. Sin embargo el vacuno y el bovino, tienen ayudas.

Nosotros tenemos que poner nos las pilas, ser transparentes y enseñar las granjas. Una granja no es ningún centro oscuro, es un lugar limpio, en el que el animal está en muy buenas condiciones y donde se da el mejor tratamiento a los purines.

— **Has sacado un tema que siempre ha sido noticia, los purines...**

— (Marcos)-Nos han obligado a poner un “depositador” de los purines, para que no lo soltemos en abanico, es lo más inteligente que se ha hecho ¿que nos cuesta un dinero? Pero es lo mejor.

— **¿Cómo es el sistema actual?**

— (Marcos) Es una barra con unos tubos que depositan el purín en la tierra. El problema del purín es cuando se airea porque suelta mucho nitrógeno a la atmósfera, y nos han obligado a utilizar este sistema para que el purín caiga sobre el suelo, sin agitarlo.

Es un coste añadido, eso es evidente. Las cubas deben ser más grandes. También nos han dado una subvención para ello, es inversión. Al final te pones las pilas, porque tenemos que conseguir que todo el mundo vea que estamos haciendo un buen tratamiento de purines, aunque siempre hay alguno que... suelta el purín el viernes para que huelga cuando vienen los turistas. Hazlo el lunes, lo

das la vuelta con el arado y el jueves ya no huele.

— **¿Hasta dónde llegan los productos de Rodríguez Sacristán SL? Tanto el producto fresco como el elaborado.**

— (Carlos) En fresco está llegando a China y a Corea del Sur.

— (Marcos) El otro día nos enviaron unas fotos de Rusia, de un evento que hubo sobre temas de nutrición y llevaron nuestros jamones. Tuvieron 10 jamones expuestos y se les quitaron de las manos.

— (Carlos) También al Sudeste Asiático, Bangkok... ferias, hasta allí llegan los productos nuestros.

— **No sé si la crisis que ha provocado el Coronavirus, habrá cambiado las cosas pero, hace unos meses se supo que en China se estaba desarrollando una “peste porcina” y que las exportaciones de carne de cerdo desde España hasta allí, habían aumentado mucho...**

— China, es uno de los mayores importadores de cerdos y ha tenido que matar a la mitad de su cabaña por la Peste Porcina Africana.

De China sabemos lo que sabemos, los datos son los que el Gobierno da y, nosotros hemos enviado algunos contenedores a China y nos han enviado un vídeo en el que se ve, en algún supermercado, cómo se pegaban para coger la carne porque tienen unas necesidades brutales. Es una economía que crece a un 5% anual y, la clase media, tiene dinero para comprar producto bueno.

¿En cuánto tiempo recuperarán la cabaña de cerdos después de matar al 50% de las cabezas de ganado? Habrá que ponerse en unos 4 o 5 años pero, aún no han erradicado la peste porque, como no adoptan unas medidas adecuadas, cuando parece que han terminado con ella en una granja, a los pocos días vuelve a aparecer.

Nosotros, en nuestra empresa, damos cursos de Bioseguridad a nuestra gente porque es muy importante (cambiarte de mono, ducharse, al entrar y al salir). Un virus que entre en alguna granja, nos costaría una fortuna.

Escuchar
es la base para entender
lo que necesitas



Estar cerca de las personas nos hace diferentes

Escuchar, hablar y hacer. Tres palabras que definen nuestro compromiso contigo. Escuchar para conocerte. Hablar para buscar mejores soluciones. Y hacer para seguir innovando.

Más información, en www.CaixaBank.es/EscucharHablarHacer

 **CaixaBank**
Escuchar Hablar Hacer

DE PUEBLOS



Navalilla, tradición entre paisajes únicos

PILARDE MIGUEL
FOTOS: JOSE ANTONIO SANTOS
SEGOVIA

El nombre de Navalilla es conocido desde el siglo XVI. Según P. L. Sigüero Llorente, autor del libro "Significado de los nombres de los pueblos y despoblados de Segovia" (1997), proviene de Nava del Lillo, un pequeño llano con pasto. Nava es un nombre muy habitual en Castilla y, en nuestra provincia, aparece este mismo término en otros quince municipios. En cuanto a la segunda parte del nombre, -lilla, Nava Lilla, sería la Nava de Lilo o Lillo. Para Moreno Nuñez, la existencia de topónimos que contienen la palabra Nava, llanura entre montaña, animan a pensar que se refería a lugares habitados por grupos humanos reducidos, dedicados a la ganadería.

Las primeras noticias sobre Navalilla, aparecieron antes del año 1000 y la historia de esta localidad está siempre unida a la de Sepúlveda, como cabeza de los territorios entre los que se encontraba Navalilla.

Tras la batalla de Simancas, en el año 939, se realizó una primera repoblación de la zona por parte del Conde Fernán González pero, con los ataques de Almanzor, la zona pasó de nuevo a manos musulmanas y solo en el año 1009, con la definitiva caída de la Dinastía Amiri (el auténtico nombre de Almanzor era Ibn Abu Amir), el Conde de Castilla, Sancho Garcés recuperaría diferentes fortalezas entre las que se encontraría Sepúlveda. El Conde de Castilla también fue quien dio a Sepúlveda los llamados "Feros Antiguos".

Durante la Edad Media, Navalilla se integró en la Comunidad



Navalilla.

de Villa y Tierra de Sepúlveda, que en aquellos tiempos se dividía en ochavos. Esta pequeña localidad pasó a formar parte del Ochavo de las Pedrizas hasta el siglo XIX.

Navalilla se encuentra muy cerca del embalse de Burgomillodo y de la Laguna del Tiemblo, en el Parque Natural del Hoces del Río Duratón, a 59 km de Segovia. Esta localidad tiene una gran superficie de pinar y por lo tanto, es famosa por sus setas y hongos. Su altitud, a más de 900 metros sobre el nivel del mar, hace que los inviernos sean fríos, lo que se aprovecha para la producción de embutidos y jamones de gran calidad y, al encontrarse en la zona de

Valtiendas, también son conocidos y muy apreciados sus vinos.

La agricultura es el motor económico de la localidad, sobre todo el cereal y la vid. También encontramos en su término a varios ganaderos dedicados a la explotación del ganado porcino. Por otro lado, en los últimos años, esta zona ha despegado desde el punto de vista del turismo rural gracias su riqueza medioambiental y a los establecimientos que han ido surgiendo por la zona y, por si esto fuera poco, su gastronomía es excepcional.

PATRIMONIO

Las casas que forman Navalilla,

sobre todo las más antiguas, son de piedra y revoco. El principal ejemplo de patrimonio arquitectónico en la localidad es la iglesia de San Sebastián, patrón del municipio.

El edificio es austero y con una espadaña terminada en tres bolas. Llama la atención su pórtico, realizado en madera. Esta pequeña iglesia se encuentra en la Plaza Mayor o Plaza de España, junto al Ayuntamiento, cuyo edificio, de estilo modernista, fue construido en 1927. Cerca de la iglesia, se encuentra un Via Crucis de piedra bien conservado y, en el apartado de patrimonio, también encontramos una fragua, hoy rehabilitada.

ENTORNO DE NAVALILLA

Al ser una localidad cercana al Parque Natural de la Hoces del Río Duratón y del Embalse de Burgomillodo, es una zona húmeda, con varias lagunas que se han convertido en una parte más del atractivo de esta zona. Las lagunas más importantes son las de El Tiemblo y La Laguna Grande.

También forman parte de este especial entorno la gran cantidad de pinos, los pinares de Navalilla, que durante siglos han sido parte de su riqueza gracias a la resina. Entre los pinares, nos encontramos con el Pino del Bosque, situado al oeste del pueblo, un viejo ejemplar que mues-



EMBUTIDOS Y JAMONES SAN IGNACIO MARTÍNEZ, SL.

CTRA. DE SEGOVIA, 2
NAVALILLA (SEGOVIA)
TFNO. 921 53 25 93

info@embutidosanignacio.com

PRODUCTOS ARTESANOS
DE CASTILLA Y LEÓN





tra los cortes producidos durante los años de resinación.

La naturaleza tiene sus curiosidades y en Navalilla, se hicieron una perforaciones junto a los antiguos lavaderos que dieron como resultado el hallazgo de una bolsa de agua situada a 600 metros de profundidad. El agua de este pozo, aquí viene lo sorprendente, sale a 52 grados centígrados de temperatura.

Para vivir y disfrutar de este entorno en Navalilla, se pueden practicar, entre otros deportes, el senderismo y el ciclismo.

FIESTAS

El calendario festivo de Navalilla recoge las fiestas menores, **San Sebastián**, el 20 de enero, las fiestas mayores, la **Virgen de la Asunción** y **San Roque**, el 15 y 16 de agosto.

En relación a las fiestas, es tradición en Navalilla que el lunes de Carnaval, se realice la hacendera, que consiste en que los vecinos se dan cita para realizar labores comunitarias como el arreglo de los caminos que rodean el pueblo o limpian y queman las ramas de la poda. Al finalizar el trabajo, el Ayuntamiento invita a los vecinos participantes a una merienda.

En algunas ocasiones, también se realiza durante el invierno una matanza popular.

DÓNDE COMER Y DORMIR

A la hora de disfrutar de la zona y sus paisajes, Navalilla ofrece varios establecimientos como la casa rural "El Pozo de Macareno", un caserón restaurado que mantiene un ambiente rústico acompañado de todas las comodidades. Esta casa rural, situada en el centro del pueblo tiene capacidad para 12 personas en sus 6 habitaciones, de las cuales, una está acondicionada para minusválidos. El comedor dispone de chimenea y, en el exterior, tiene un jardín de 200 metros con una fuente, barbacoa y aparcamiento para dos vehículos.

Por otro lado, a las afueras de Navalilla, se encuentra el "Centro de Turismo Rural (CTR) Torreduración". Una casa realizada en piedra, con portalón de madera y un jardín con hierbas aromáticas. Este establecimiento combina el estilo típico de los pueblos castellanos, con techos de madera y decoraciones en forja, con un estilo funcional y cómodo. Las habitaciones del CTR son señoriales y en su comedor se puede disfrutar de un buen asado gracias a su servicio de restaurante.

VINOS DE VALTIENDAS EN NAVALILLA

La D.O. Vinos de Valtiendas, se encuentra en el noroeste de la provincia de Segovia, limitando con



Navalilla.

la D.O. Ribera del Duero. Estos vinos surgen de uno de los espacios naturales más bellos: El Parque Natural de las Hoces del Río Duratón.

Existen seis bodegas inscritas en la mención "Vino de Calidad de Valtiendas" y una de ellas es la Bodega Navaltallar, de Navalilla.

Esta bodega, creada en el año 2003 por Romualdo Maldonado y su familia, interesados por mantener la tradición vitivinícola en esta localidad donde, según cuentan las crónicas, el rey Alfonso VII, impulsor de la Comunidad de Villa y Tierra Sepúlveda, "mandaba buscar vino en el siglo XII".

La tradición se mantuvo en Navalilla hasta la década de los 60 del pasado siglo cuando, la filoxera, causó la desaparición de una buena parte de sus viñas.

La primera vendimia de la Bodega Navaltallar, se realizó en el año 2005 y, su comercialización, comenzó en el año 2007. En aquel primer año se produjeron 2000 botellas pero ahora, en nuestros

días, la producción alcanza las 40.000 botellas

Estos tiempos tan informatizados, permiten la distribución de los vinos a través de su página web a diferentes lugares en España como: Madrid, Coruña, Costa del Soletc, pero, también facilitan la exportación a diferentes rincones del mundo como: EEUU, Alemania, Francia...

EMBUTIDOS Y JAMONES

Cercana a la Sierra y con elevada altitud sobre el nivel del mar, los inviernos en Navalilla son fríos e ideales para la curación de fabulosos embutidos y jamones como los que produce la empresa **Embutidos y Jamones San Ignacio Martínez S.L.**

Esta empresa se dedica a la fabricación de productos cárnicos de todas las clases, a la preparación de carnes curadas, saladas y ahumadas y a la fabricación de embutidos y fiambres.

Esta actividad se realiza en Navalilla desde hace más de 20

años y, para preparar sus productos, seleccionan los mejores cerdos grasos criados en granjas de la comarca, al amparo de la Serrazuela, la Pedriza y Guadarrama. Utilizan las últimas técnicas tradicionales de curado y la más moderna tecnología de control sanitario y de calidad a la hora de elaborar sus productos artesanales característicos.

HONGOS Y SETAS

Las setas crecen a la sombra de los árboles o en cualquier otro ambiente fresco y con poca luz. Entre las setas, algunas de las más conocidas son: el champiñón, el niscalco o la oronja. En Castilla y León, a través del Proyecto Myas Rc, de Regulación y Comercialización de los Recursos Micológicos de la Comunidad, en 7 de las 9 provincias, se controla la recolección y venta de este recurso y, para poder recolectar estos productos, es obligada la obtención de un permiso que habilita para ello.

LA RECETA

Aprovechando que Navalilla puede presumir de ser un rincón del mundo con un alto potencial en hongos y setas, existe una receta que une una base tan utilizada en la cocina de hoy como los **tallarines de pasta con nata y setas (preferiblemente de cardo)**.

Ingredientes para dos personas: 175 gramos de tallarines, 200 ml de nata de cocinar, $\frac{1}{2}$ vaso de leche, 200 gramos de setas (De cardo), una cebolla mediana, sal, pimienta negra (Molida y para moler), orégano, jamón cocido o bacon (opcional), nuez moscada, agua y, una hoja de laurel.

Modo de Prepararlo: Primero, debemos limpiar bien las setas y la cebolla. Después, cortamos las setas y la cebolla en tiras. Con un chorrito de aceite, ponemos las tiras de cebolla en una sartén honda para que se doren. Cuando estén doradas, añadimos las setas y les ponemos sal. Cuando estén preparadas las setas, añadimos la nata, removemos y bajamos el fuego. Añadimos también el jamón muy picadito.

Cuando llegamos a este punto, se añade una cucharadita de orégano, un poquito de pimienta negra molida y otro poquito de nuez moscada. Bajamos el fuego al mínimo y re-

movemos de vez en cuando para evitar que se peguen las setas y la cebolla.

Entonces es el momento de poner a hervir los tallarines en un litro de agua con sal y una hoja de laurel. La pasta deberá cocerse como indican los fabricantes para que quede al dente y, cuando esté lista la escurrimos ligeramente pero no la pasamos por debajo del grifo, para que no pierda el sabor de la sal y del laurel.

Incorporamos la pasta al guiso y añadimos el medio vaso de leche, subimos el fuego, removemos unos minutos, ponemos otro poquito de pimienta y, ya estará preparado.

NAVALILLA EN POCAS PALABRAS

Distancias: A 59 Km de Segovia.

Población: 120 habitantes.

Alcalde: Isidoro de Pablo García.

Patrimonio:

- Arquitectura tradicional.
- Iglesia Parroquial de San Sebastián.
- Edificio del Ayuntamiento.
- Vía Crucis de Piedra.
- La Antigua Fragua hoy restaurada.

Fiestas:

- San Sebastián, en enero.
- Nuestra Señora de la Asunción y San Roque, en agosto.
- Milla Popular, antes de las Fiestas de agosto.
- Semana Santa.

Tradiciones:

- "Hacendera", el lunes de Carnaval. Los vecinos se reúnen para realizar labores a la Comunidad como arreglar los caminos cercanos al municipio.

Gastronomía:

- Embutidos.
- Setas y Hongos de los Pinares.
- Vinos de Valtiendas.

Casas Rurales:

- Casa Rural "El Pozo de Macareno".
- Centro de Turismo Rural (CTR) "Torreduración".

LITERARIA

I

Cuanto más me conozco
más desemejante me encuentro.
¿Será por el chándal con agujeros?

Necesito crédito, y no me refiero al de los bancos,
necesito amor, y no me refiero al tuyo,
necesito una rima para sentirme un poco poeta.

Puedes hacer llover si te paseas por mi campo,
puedes calmar la sed que padecemos en este salguero,
puedes besar las plantas de mis pies,
puedes anodizar mi cuerpo con tu sudor,
o empezar un reinado de cien años dentro de mi boca,
puedes traer la lluvia con solo mirarme.

Tanto anhelo tu cielo
que miro para arriba y solo veo tu coño.
Lágrimas que caen desde lo alto
sobre la carretera seca,
sobre yo seco.

Las noches que pasamos juntos
trajeron la lluvia pura,
y ahora mis pensamientos son más negros
que la tinta de las facturas.

Estalla como un truco cónico
la triste ley de los borrachos.
No puedo dormir y pienso
que necesito un trago de tu lluvia,
O saltar sobre charcos de whisky
para matar mi miedo al miedo,
de no poder parar de quererte.

II

Buscando tu cara inspiro, expiro,
espero que esta no sea mi última vez
y miro,
a la luna lunera que gira,
que da vueltas,
que ya no recuerda las leyes
de la gravedad eterna.

Qué pena por tus labios entreabiertos,
qué pena por los míos cerrados con rabia,

con llanto y con ceguera.
Camino que lleva hasta mis venas
que viven en las afueras.

Me sumerjo entre las sábanas buscando
el sueño eterno.

Y itiro con fuerza de ellas!
Para sacarlas mis malos pensamientos.
Soy veneno, soy calma, soy cariño sin dueño
que arranca las olas del ala del alma
correteando sobre los mil vientos,
y siento caricias si te veo venir a lo lejos
por senderos de clariluna,
por romeros de clarmante,
por canales de verdillanto,
por ramales de verdiseño...

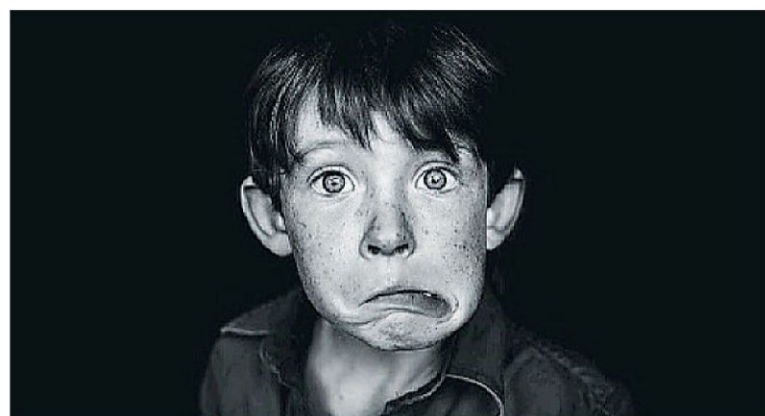
III

Un embrión de 40 años
duerme en una gota de ámbar
y sueña con el día de su boda.
El fotógrafo tiene tatuado un picuy: mala suerte.
¿Sería demasiado subversivo salir corriendo?
Los invitados se disputan un postre truculento,
los camareros segregan un líquido viscoso
que solidifica en contacto con el aire
formando hilos finísimos,
casi invisibles,
que paralizan el convite formando una suerte
de pintura cuatrocentista.

Mi mujer me mira y de su interior
sale la palabra "Pichón".
Yo le devuelvo una mirada de tirano filantrópico.

El embrión de 40 años gestiona mal su pesadilla.
Esperable, como la primavera.

*Sergio Ituero (de "Cornadas",
edit. Playa de Ákaba)*



Escribo porque me divierte. Perdón nueva rectificación: escribo porque una vez adviertes que Junkers Ju 52 ha decidido arruinar su vida esa armonía personal que a duras penas consigues cada día se rompe en tal modo que según caes en la cuenta o escribes, o abres un taller de reparación de electrodomésticos, o pones una heladería y sirves cremosas bolas en cucurucho de barquillo, lo que sea. Lo que sea porque tras toparte con la mosca Ju 52 saltan las alarmas del decoro y la honestidad y haces un «súbito» es decir, según la RAE, haces algo precipitado, impetuoso o violento en obras o palabras. Y es que Ju 52 llora en redondo por dos ojos en más de cuatro mil facetas. Ju 52 es orfebre, gana dinero y llora ininterrumpidamente. ¿Sin descanso? Afirmativo: sin descanso gracias a las invenciones de las empresas tecnológicas de Silicon Charca. Porque Ju 52 ha decidido anunciar sus joyas (piezas exquisitas elaboradas con los mejores detritus) en Moscagram y en Flybook mediante una publicidad extrema. Llorar y al llorar cada faceta de su ojo compuesto se convierte en una diminuta tesela que reproduce una parte de una alhaja que, uniéndose con las adyacentes, forma un mosaico de dos mil piezas que reproduce, en un ojo, pongamos una diadema de su colección y, en el otro, un camafeo. Es decir, gracias a un esfuerzo sobrenatural Ju 52 da, a cada gota, en cada faceta, el tono y la forma necesaria para que una imagen quede estampada en sus superficies oculares. Su esfuerzo, hercúleo, ha llegado al corazón de la sociedad mosquil. Hasta aquí, bueno, es lo habitual en las redes sociales: Ju 52 llama la atención. Pero el caso Ju 52 es un caso límite debido a que el éxito se alcanza disminuyendo la salud del anunciante; y cuando observas a Ju52 sientes en su sobreesfuerzo tanto su tristeza como su desespero, porque, víctima de su fama, no puede prescindir de un espectáculo que le deteriora. De modo que cuando miras a Ju52 siempre ves que dos alhajas en sus ojos destrozan absurdamente su salud. Miras y ves cómo un monstruo que ella misma difunde le enferma y eso, eso, induce el «súbito» al que me refería y escribo y, así, escribiendo aplaco mi indignación y, si no se aplaca, arreglaré electrodomésticos o serviré helados, lo que sea.

J.A.C. ("500mg_del_duque-Devonsire.Instagram")

Inéditos y clásicos



SEGOVIA


 INSTITUTO DE LA CULTURA TRADICIONAL SEGOVIANA
 MANUEL GONZÁLEZ HERRERO

TRIBUNA MOISÉS MIGUELÁÑEZ GÓMEZ

LA CUARESMA EN MIGUELÁÑEZ



“Es más largo que la Cuaresma”. Era un dicho que circulaba por nuestra vieja Castilla para referirse a algo largo en el tiempo.

Efectivamente, prelude de esa larga etapa eran los días de algarabía, colorido y divertimento de Carnaval, que antaño con mucha gente joven y chiquillería llenaban el pueblo en esas breves fechas de vacación escolar y que se celebraban por todo lo alto, desde el Domingo Gordo (domingo de Carnaval, quincuagésima según la liturgia de entonces), así denominado porque al consabido cocido se le añadía el exquisito chorizo gordo de la matanza. El lunes era el día de los chicos/as de la escuela, que disfrazados pedíamos por las casas para celebrar esa noche una cena, cada año en una casa distinta. El martes era el día grande carnalero; era el día de los quintos, que con un carro recorrían el lugar pidiendo vino, chorizo, huevos... para celebrar una comida y posteriormente “correr el gallo” en la plaza (algo que fue prohibido más tarde); un alegre baile en la plaza cerraba esos alegres días.

Pues bien, “doña Cuaresma” vencía al Carnaval, y he aquí que el Miércoles de Ceniza, Don Laureano, el maestro, nos llevaba a la iglesia para el rito del día. Pero esa fecha, quizás como nostalgia del recién acabado carnaval se organizaba entre los jóvenes una chocolatada con gran divertimento; siempre el chocolate, tan unido a la historia de Migueláñez, marcaba un final o inicio de nueva época del año, pues se celebraba el 28 de diciembre señalando el final de los tres días festivos de Pascua de Navidad, el Miércoles de Ceniza-comienzo de Cuaresma-, así como el último día de alguna fiesta señalada, como Santa Águeda.

La Cuaresma era, por aquellos años 50 ó 60, una época en cierto modo gris, pero al mismo tiempo con unas características bien marcadas en cuanto a prácticas religiosas populares, juegos y gastronomía.

Don Mariano, el cura, era el motor de la moral y costumbres cuaresmales. Los viernes de este tiempo, celebraba el Calvario (Vía Crucis) y por ser a las 16 horas, los



Migueláñez.

chavales nos librábamos de la última clase, ya que el maestro nos llevaba a ese acto.

En esos albores de la primavera, el cura, los domingos hacía el Vía Crucis saliendo de la iglesia camino de una pequeña elevación denominada Calvario. Era tan exigente que los que a esa hora se encontraban en los bares de la plaza cerraban puertas y ventanas, pues alguna vez este pintoresco cura entraba enojado por ellos, para que se unieran al rezo. ¡Qué cosas!

Como actos de iglesia recuerdo dos: el Miserere y las Tinieblas; el primero tenía lugar los viernes por la noche, y con órgano y gran concurrencia se cantaban unos salmos mientras un monaguillo subía y bajaba una cortinilla en el altar del Crucificado. El segundo, las Tinieblas, se oficiaba un día de la semana de Pasión, y en el momento que Don Mariano pronunciaba “*Tormentus Deo*” se apagaban todas las luces del templo y en la oscuridad total se golpeaban bancos, reclinatorios, se sonaban con gran estrépito carracas y matracas... Pero esto tuvo su final, ya que en el tumulto, cierto

año, le fracturaron la muñeca al severo maestro Don Laureano y eso supuso el accidentado ocaso del oficio de Tinieblas.

Ni que decir tiene que en esta época el baile era suprimido hasta la llegada de Pascua; cine sí había, aunque el domingo de Ramos era obligada una película de carácter religioso. Las imágenes de los altares, desde el domingo anterior a Ramos, se cubrían de morado, y hasta nos decían que no se podía cantar si nos veía la torre, así que para entonar lo hacíamos en sitios que la torre estaba oculta. Jajaja!.

Cada juego tradicional tenía su época y esta de Cuaresma tenía unos muy marcados, entre los que destacaría, entre los chicos, el tango, las canicas y los *hincates*; este último consistía en unas estacas rectas, de unos 40 centímetros acabadas en punta que clavábamos en el terreno húmedo de las eras, siguiendo unas determinadas reglas. Los jóvenes y adultos jugaban la tarde del domingo largas partidas de tango depositando las monedas en la base que eran ganadas por el vencedor de cada jugada. El otro juego cuaresmal

era la “calva”, consistente en un leño en forma de uve abierta al que desde cierta distancia había que golpear con un rodillo de granito o de hierro. Era el entretenimiento dominguero seguido de la merienda de escabeche, huevo duro y aceitunas preparado por el desaparecido bar La Parra, que pagaban los perdedores de la partida, antes de asistir a la sesión dominical de cine.

Pero, sin duda, el juego más característico era “los bolos”. Este juego lo practicaban la mujeres a diario por la tarde y consistía en golpear con una esfera de madera maciza, con unos orificios para meter los dedos, unos bolos colocados horizontalmente en torre, al mismo tiempo intentando derribar otro colocado verticalmente a distancia y procurando pasar el mayor número de ellos posible. Cada barrio tenía su partida de bolos, pero el lugar más genuino era el de la plazuela, pues en él intervenía María *la Toñita*, personaje peculiar por sus dichos y refranes y que imprimía al juego una vitalidad y alegría contagiosa. Cada día el equipo perdedor ponía

unas “perrillas” y, ya por Pascua, con la recaudación celebraban una merienda en el campo.

No podían faltar en esta época las peculiaridades gastronómicas. El cocido diario era sustituido los viernes por el potaje, que aquí se elaboraba con garbanzos, arroz, bacalao, espinacas y un buen sofrito de ajo, cebolla y pimentón de la Vera, y recuerdo que a veces añadían castañas pilongas, que al hervir se ablandaban y daban un sabor especial. El bacalao era el rey de esos días; recuerdo las enormes “bacalás” colgadas del techo en la tienda de Máximo Polvorín, junto a esas latas enormes de escabeches y los arenques formando círculos en esas medias cubas de madera.

Una actividad que reunía a unas cuantas vecinas era la elaboración de bollos y magdalenas para celebrar la Pascua. Como no todas las casas tenían horno de bola, las vecinas se ponían de acuerdo y se ayudaban mutuamente en la elaboración periódica de esos dulces, que se guardaban en las clásicas cestas de dos tapas que colgaban de ganchos del techo de las despensas.

Mariano *el Bizcochero* tenía esos días gran actividad y a los afamados pasteles unía las rosquillas de Pascua, tan apreciadas, entre las que destacaba una con muchas filigranas y muy decorada con dulces de colores y de un tamaño enorme que luciría la Virgen en el manto en la procesión del Domingo de Resurrección.

Pues bien, el paso del tiempo y la despoblación ha reducido mucho al recuerdo, aunque se ha potenciado últimamente con ilusión la Semana Santa con sus manifestaciones tradicionales, siendo el Viernes Santo uno de los dos días del año en que se venera la reliquia del *Lignum Crucis* que custodia la parroquia; la gastronomía tradicional se sigue manteniendo y los juegos tradicionales actualmente se practican en las fiestas de verano, cuando el pueblo está más concurrido.



Diputación de Segovia

CASTILLA Y LEÓN

Llegan lluvias, tormentas, frío y nevadas hasta el martes

El lunes se producirá un cambio brusco pero después del miércoles se recuperarán los termómetros

EUROPA PRESS
SEGOVIA

■ ■ ■ El tiempo acompañará y será un aliado para quedarse en casa en estos próximos días y seguir así las recomendaciones sanitarias para evitar el contagio por covid-19 ya que dos frentes atlánticos llegarán este fin de semana y tras un episodio de temperaturas casi veraniegas volverá la lluvia, las tormentas, el viento e incluso las nevadas, junto con un acusado descenso térmico, según ha informado la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET).

El fin de semana llegarán por el norte un frente atlántico el viernes y otro más el domingo que darán lugar a chubascos o tormentas, aislados en general en diversas zonas del interior peninsular.

El portavoz de la AEMET, Rubén del Campo, ha explicado a Europa Press que aún el sábado será una jornada primaveral, con un ambiente suave en la mayor parte de España y el aire frío en las capas altas de la atmósfera se producirán chubascos tormentosos por la tarde, sobre todo en Cataluña y en el sur de la Península. De hecho, el sábado las temperaturas subirán en el tercio norte y en el área mediterránea.

Para el domingo el portavoz anuncia que empeorará el tiempo por la llegada de un sistema frontal que atravesará la Península de oeste a este y conforme se produzca ese paso, se sucederán las lluvias y chubascos acompañados de tormenta y que afectarán a buena parte de la mitad norte. En concreto, precisa que lloverá en Galicia, Asturias, en el este de Castilla y León, País



Paisaje montañoso y nevado en el territorio nacional.

EUROPA PRESS

Vasco, Navarra, La Rioja, Aragón y norte y este de Castilla-La Mancha.

Además, serán localmente fuertes, es decir que se podrán superar los 20 litros por metro cuadrado, en el entorno del alto Ebro, extremo oriental del Cantábrico, Navarra, este de Castilla y León y de Castilla-La Mancha, La Rioja y Aragón, así como en el área pirenaica y al final del día bajará la cota de nieve hasta los 800 metros en el área cantábrica. También serán probables las nubes bajas y los bancos de niebla matinales en zonas litorales del Cantábrico y del Mediterráneo.

Las temperaturas el domingo descenderán, sobre todo en Galicia y en las zonas próximas en la

mitad sur bajarán ligeramente, al tiempo que subirán en el alto Ebro y en el Cantábrico Oriental.

Sin embargo, confía en que el domingo "a pesar de estos cambios todavía será una jornada agradable".

En cuanto a las temperaturas del fin de semana, apunta que desde este viernes bajarán las temperaturas de forma generalizada y los intervalos de viento fuerte soplarán el domingo en el oeste de la Península, así como en el valle del Ebro. En Canarias seguirán soplando los vientos alisios y puede haber precipitaciones débiles en el norte de las islas de mayor relieve.

El lunes se formará una Depresión Aislada en Niveles Altos (DA-

NA) en el sur de la Península y estará acompañada de vientos de componente este en la zona mediterránea al tiempo que se producirán precipitaciones intensas que también podrán ser persistentes y acompañadas de tormentas, que se extenderán al cuadrante noreste, zona centro y con menor intensidad al Cantábrico y resto de la Península.

La DANA estará acompañada de un descenso importante de las temperaturas a partir del lunes, sobre todo en las zonas medias y altas de las mitades norte y este, y es probable que se acumulen espesores de nieve significativos en el sistema Ibérico y en los Pirineos. ■

CyL refuerza sus contenidos culturales en las redes sociales

EFE
SEGOVIA

■ ■ ■ La Consejería de Cultura y Turismo de la Junta de Castilla y León ha reforzado sus contenidos en las redes sociales con el fin de paliar, en la medida de lo posible, la carencia derivada del cierre de museos, archivos y bibliotecas para evitar visitas presenciales y combatir así la pandemia del Covid-19.

Desde exposiciones hasta lectura virtual y visionado de películas, la ciudadanía puede acceder a más contenidos que los habituales y que afectan, entre otras plataformas, al proyecto eBiblio Castilla y León, la Biblioteca Digital de Castilla y León y el Archivo de la Web Española.

La plataforma eBiblio dispone de una colección de 8.880 títulos (8.321 libros, y 516 audiolibros entre otras publicaciones), en un número aproximado de 40.000 licencias disponibles para diversas modalidades de lectura: en la nube con las app para iOS y Android; en streaming a través de cualquier navegador conectado a internet; o mediante descarga en el dispositivo de lectura.

La Biblioteca Digital permite el acceso libre y gratuito a través de internet a los fondos bibliográficos y documentales de autores y temas castellanos y leoneses que conservan las bibliotecas y archivos de la comunidad autónoma.

Contiene 26.526 obras de las cuales 16.418 son libros, 7.549 fotos e ilustraciones, 529 periódicos y revistas, 265 registros sonoros, y el resto son artículos, partituras y mapas, en 4.048.492 imágenes, han informado fuentes de la administración autonómica. ■

Junta y Grupo Norte conceden becas de estudio a jóvenes en riesgo de exclusión

EUROPA PRESS
SEGOVIA

■ ■ ■ La Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades y la Fundación Grupo Norte conceden 30 becas de estudio que ascienden a 4.000 euros para que de menores y jóvenes en riesgo de exclusión social cursen los estudios reglados de Formación Profesional o de Grado y así "facilitar" su inserción laboral.

Estas ayudas son para colaborar con los gastos de matrícula, material formativo, residencia, desplazamientos hasta el centro formativo o cualquier otro que esté directamente relacionado con esa actividad formativa, según ha informado la Junta de Castilla y León a Europa Press en un comunicado.

Este convenio de colaboración entre Familia y el Grupo Norte

lleva en marcha desde 2018 y estas medidas son "una manifestación más" de los compromisos de la Junta con la infancia, como es apoyar y fomentar acciones a favor de los menores para evitar que sufran cualquier tipo de discriminación.

En esta línea, los programas de autonomía y emancipación "suponen" el final del proceso iniciado años atrás, ya que la emancipa-

ción implica el paso a una etapa "diferente" en el desarrollo vital de cualquier persona en la que se debe garantizar que se lleve a cabo en las mejores condiciones y la formación e inserción laboral son herramientas "fundamentales".

En el curso 2019-2020 han destinado todas las ayudas a los estudios de Grado y se han beneficiado de ellas 10 jóvenes o menores provenientes del sistema de pro-

tección a la infancia.

Precisamente, para que los jóvenes que han pasado por el sistema de protección a la infancia de la Administración de Castilla y León puedan "valerse por sí mismos", la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades trabaja en distintos programas de preparación a la vida independiente dirigidos "normalmente" a personas de entre 16 y 24 años.

El pasado año, un total de 1.890 jóvenes participaron en estos programas, un 14 por ciento más que en 2018, que contemplan diversas áreas, como la orientación y apoyo, la formación, la iniciación profesional y el alojamiento. ■

ESPECIAL SALUD & BELLEZA



Duo corp 100%
Reduce Elimina
(Remodela)
¡El más recomendado!

921 04 79 13

María Muñoz

Beauty & Nails

Lo último en:

- Remodelación **corporal**.
- Tratamientos **faciales**.
- **Depilación** definitiva.
- **Diagnóstico** facial.
- **Aparatología avanzada**.
- **Cosmética profesional**.



Profesionales de la estética. Valoración y asesoramiento personalizado.

*Tu centro estético integral
Estética avanzada*

Avda. Obispo Quesada · 3

Especialistas en:

- Grasa **localizada**.
- Mesoterapia **Virtual**.
- **Depilación L. GMT**.
- **Principios Activos**.
- **Novias**.



Descubre todos los tratamientos, tarifas y descuentos.

www.mariamunoz.com

SALUD & BELLEZA

Un tratamiento o cuidado al mes

NUNCA ESTARDE PARA EMPEZAR A CUIDARSE, POR DENTRO Y POR FUERA, CON LOS TRATAMIENTOS NECESARIOS PARA CADA PERSONA, PUES SENTIRSE BIEN Y BELLO UNO MISMO VA DIRECTAMENTE RELACIONADO CON UNA MEJORA SUSTANCIAL DE LA AUTOESTIMA Y POR CONSIGUIENTE, DE CONSEGUIR NUESTRAS METAS

SARA SUÁREZ VELASCO
SEGOVIA

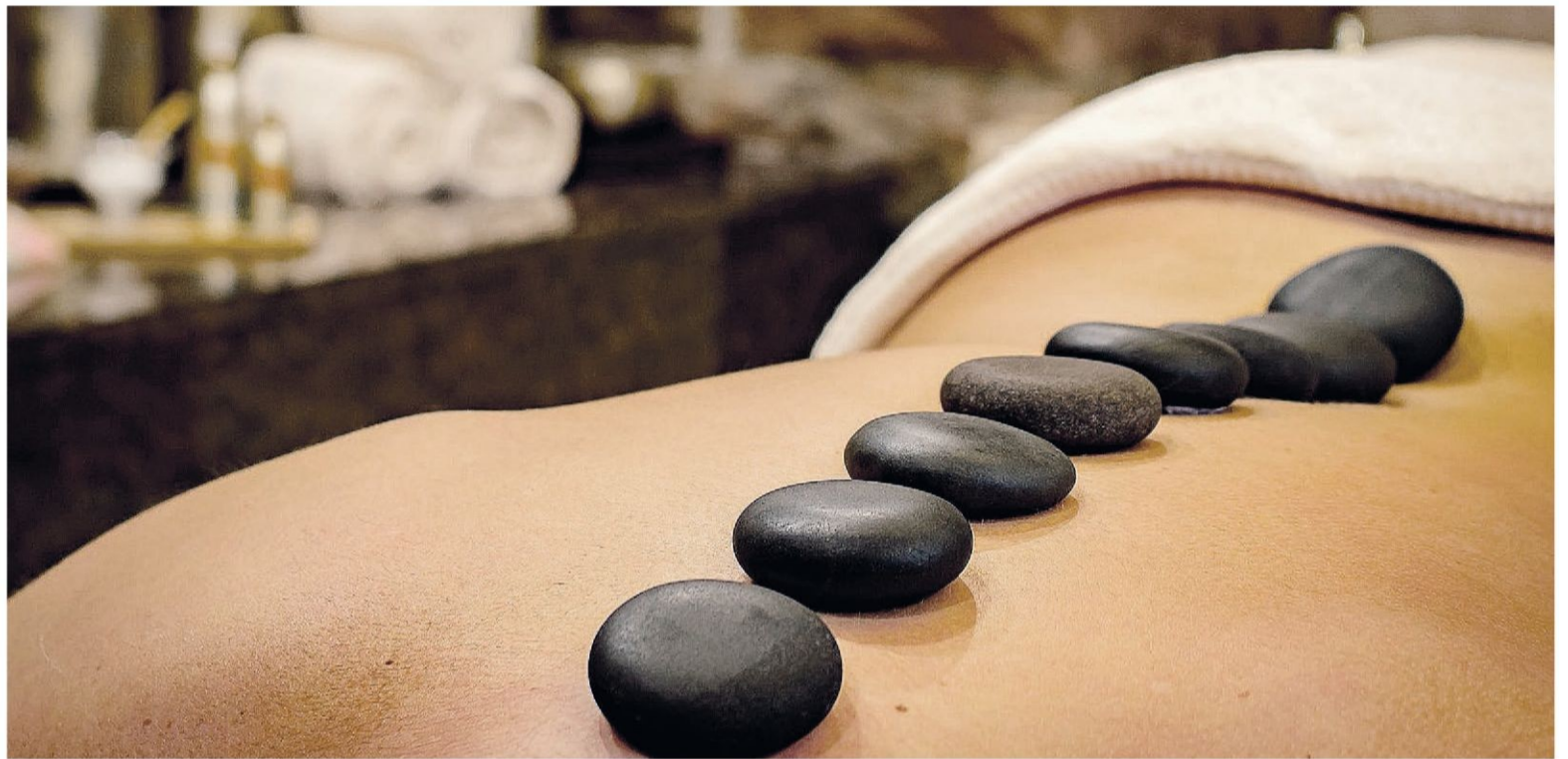
Fueron muchas las personas que con la llegada del nuevo año cargaron sus vidas de buenos propósitos. Y por supuesto cuidarse, por dentro y por fuera, fue uno de ellos. Y es que, que uno mismo se sienta mejor y más bello va directamente enlazado y relacionado con una mejora sustancial del autoestima y por consiguiente de una buena manera de llegar a cumplir con otros objetivos.

Sonar, suena muy bien. Pero a bueno seguro que aún son muchas las personas que no han encontrado el momento idóneo para llevarlo a cabo. Pues bien, nunca es tarde para empezar a cuidarse con un tratamiento distinto y adecuado para cada época del año. Elijas el mes que elijas, siempre es buen instante para comenzar.

Con el mes de marzo llega el momento de preparar el cuerpo para la primavera. Por ello, los expertos recomiendan combinar el fitness facial — para conseguir buena cara sin mucho esfuerzo— con otras disciplinas como el 'vixen workout', un programa de entrenamiento con el baile, para conseguir una buena tonificación muscular con ejercicios o con la esgrima, otro ejemplo de deporte muy de moda con el que se consigue modelar la figura gracias a ser un deporte de mucha actividad aeróbica.

Con el mes de abril y la llegada de los primeros rayos de sol lo más apropiado es una buena depilación de cejas. Lo más apropiado es acudir algún centro de estética profesional para que nos asesoren correctamente, ya que es esencial conocer dónde debe empezar el punto de inflexión del arco y dónde debe acabar.

Además, en función de la fisonomía de cada persona la forma de las cejas cambiará. Si el rostro es alargado u ovalado las cejas pueden ser más rectas o de ángulos suaves. Y si las facciones son redondas o cuadradas las cejas que mejor sientan al rostro son las más ascendentes.



Segovia cuenta con grandes profesionales en estética integral, lo que ofrece al cliente una amplia variedad de tratamientos.

El mes de mayo es el momento para lucir las manos. Paola Gugliotta, experta en cosmética, recomienda evitar el agua muy caliente porque agrede la capa protectora de la piel y contribuye a la deshidratación cutánea.

Durante el mes de junio o incluso un poco antes de su llegada para anticiparnos a los rayos de sol, es el momento ideal para hacer un buen estudio sobre los productos de protección solar. Es decir, no basta con comprarse un producto de protección alta y extenderse la crema. Lo más apropiado es tener un conocimiento básico sobre la nutrición cosmética puesto que aporta claves para una buena protección solar, con vitaminas y oligoelementos para la defensa de los rayos UV. Las cápsulas naturales de los betacarotenos son muy aconsejables porque además de proteger, ayudan a que el bronceado dure más.

Julio y agosto son los meses por excelencia, — aunque no los únicos— en los que se recomienda el uso de protecciones solares y af-

tersun para salir indemne de las exposiciones contantes a los rayos solares. En la actualidad, existen en el mercado una amplia variedad de cremas regeneradoras, hidratantes, protectoras y antienvjecimiento necesarias y fundamentales para proteger la piel.

El mes de agosto también es idóneo para lucir una buena sonrisa, por ello dientes mellados o con manchas tal vez no sean nuestra mejor carta de presentación para un amor de verano o para nuestra próxima incorporación en un nuevo trabajo en septiembre. Por ello, lo mejor es acudir al especialista y como consejos esenciales tener un cepillado básico diario que se debe realizar con un cepillo dental para eliminar la placa dental y otros residuos de las caras externas, internas y de masticación de los dientes.

Con el mes de septiembre vuelve la rutina de ir al gimnasio o a las actividades extraordinarias, por ello lo mejor es comenzar antes a realizar algunos ejercicios desde casa, tales como sentadillas, — que mejoran la

agilidad y flexibilidad, a la vez que tonifican glúteos y piernas—.

Caminar es una excelente forma de mantener una rutina de ejercicio diaria y de prevenir enfermedades cardiovasculares.

Llega el otoño y el cabello comienza a caerse por lo que fortalecer el folículo es el objetivo. Los expertos aconsejan una alimentación adecuada en vitaminas y minerales ya que ayudan a un buen crecimiento y funcionamiento del folículo piloso. Por el contrario, una dieta desequilibrada pueda provocar caída del cabello.

En noviembre, precisamente cuando cada vez hay menos horas de luz solar, es el momento de iluminar el rostro con cosméticos que despierten la piel y la llenen de luz.

Diciembre, es sinónimo de comilonas, cenas y excesos. El cuerpo y la piel notan también la falta de sueño, por ello darse una mimosa para que ambos vuelvan a brillar con luz propia es lo más acertado. Una exfoliación para eliminar las células muertas y devolverlas las

luminosidad es una de las mejores opciones, aunque lo acertado es acudir a un experto en estética integral de los grandes profesionales que hay en Segovia. Es lo más apropiado con el fin de darnos el tratamiento más idóneo a nuestras necesidades.

Y por supuesto, después de los excesos navideños con la llegada de la cuesta de enero hay que volver a una buena alimentación con un menú que aporte energía y depure el organismo. Un consejo muy útil es que resulta más saciante cuanto más se mastica la comida, es decir, si se mastica despacio y mucho, comiendo sin prisas, el cuerpo empieza a realizar el proceso de digestión y se siente más saciado.

Y por último, febrero es el mes para elegir tanto el color como el peinado que marcará nuestra imagen, al menos hasta el verano. Peinados, semirrecogidos, trenzas, moños, melenas sueltas y pulidas... son algunas de las tendencias y propuestas planteadas por los estilistas. ■

Macrobiótica, un estilo de vida

SARA SUÁREZ VELASCO

Frente a la rapidez y al estrés diario que conllevan una alimentación inestable, está la macrobiótica como un nuevo estilo de vida basado en la filosofía oriental del yin y el yang que busca el equilibrio en la comida así como en el bienestar mental. Consiste en una herramienta que se enfoca en la energía

y la armonía de los alimentos con el fin de ayudar a asentar una rutina de nutrición. Según esta medicina existe una relación entre el estado de salud de un órgano y ciertas emociones. Y es que la microbiótica establece por un lado el yin, — una energía ascendente, relajante y en la que se incluyen ingredientes como la fruta tropical, el alcohol, lácteos o azúcar—. Y por otro

lado, el yang, — descendente, contractivo y asociado con el estrés— y con alimentos como la carne roja, quesos o sal. Pero lo ideal en la alimentación es enfocarla hacia la armonía que está entre el yin y el yang con ingredientes como el pescado, marisco, cereales integrales, legumbres, semillas o frutas que permiten establecer este equilibrio.



Una dieta equilibrada influye positivamente en el bienestar mental de la persona.

Menopower

LA MENOPAUSIA ES UN *TRENDIG TOPIC* Y LA FORMACIÓN E INFORMACIÓN ES EL PASO NÚMERO UNO PARA EL ABORDAJE Y EL MANEJO DE LA MISMA

El pasado 22 de enero tuve el placer de participar en una Jornada de climaterio para matronas organizada por la Asociación de Castellano Leonesa de Matronas, ASCALEMA.

Acudí con ilusión y la jornada no defraudó. Ilusión porque la menopausia es un *trending topic* y la formación es el paso uno para el abordaje y manejo de la misma. En la jornada se trataron temas muy interesantes como la relación médico-paciente, el suelo pélvico, la sexualidad, la terapia hormonal y la fitoterapia.

Mi tema fueron los mitos y realidades de la terapia hormonal enfocado a los profesionales. Durante el tiempo de preguntas y debate sucedió algo que me encantó. De repente, una compañera matrona se levantó de su asiento y se presentó: "hola me llamo Fulanita y soy menopáusica". Acto seguido la sala se inundó de aplausos, de caras de empatía, satisfacción y sonrisas cómplices. Después de darle la enhorabuena, el debate fue sumamente enriquecedor en ambos sentidos, el profesional y el personal.

La menopausia es una etapa fisiológica en la mujer, sin embargo el 75 % de las mujeres pueden experimentar síntomas en distintos grados que alteran su rutina diaria.

Existen unos pasos fundamentales para mejorar la calidad de vida en las mujeres que están en menopausia o en transición menopáusica.

El paso uno es abordar los síntomas, todos los síntomas de las distintas esferas: emocional, cognitivo, vasomotores (sofocos), osteomuscular, vulvovaginal, sexual, etc.

El paso dos es explicar el origen de esos síntomas para que la pa-



La menopausia es una etapa fisiológica de la mujer.

ciente pueda comprender y participar en su resolución. El origen se centra fundamentalmente en las consecuencias del déficit estrogénico que caracteriza la etapa, consecuencias de importancia vital que afectan a la salud cardiovascular, ósea y emocional, entre otras ya mencionadas.

Ese déficit estrógeno acontece en nuestras mujeres y lo vemos cada día en mujeres del siglo XXI con calidad de vida, deportistas, viajeras, madres, esposas, amigas, trabajadoras.

En este sentido, recientemente se ha publicado un libro que contribuye enormemente al conocimiento del proceso: Klimaterio.

Historias de mujeres y hormonas de la endocrinóloga Clotilde Vázquez del que pude disfrutar cuándo aún estaba horneándose.

Como refiero en la contraportada del libro 'Conocer la hormona para comprender la persona'. Celebro el parto de un libro tan espe-

rado por pacientes y profesionales.

El tercer paso consiste en conocer el diagnóstico y los tratamientos disponibles para poder usarlos con la maestría que el proceso de la menopausia merece.

En la etapa de la menopausia acontecen cambios hormonales, esos cambios pueden tener repercusiones clínicas sintomáticas o asintomáticas, tanto pacientes como profesionales cada día están más interesados en conocerlos y abordarlos como merecen.

Esto supone un gran cambio en positivo respecto a la vida y la calidad de vida de la mujer, disminuyendo incluso su morbimortalidad, es decir la patología asociada y sus repercusiones a cualquier edad.

Ana Castro Pérez, miembro del Grupo de Jóvenes Expertos en Menopausia de la AEEM y ginecóloga en Láser Médica Segovia y Hospital Nuestra Señora de Sonsoles de Ávila.

El sueño reparador es el mejor secreto de belleza



Dormir bien es esencial para nuestro cuerpo y nuestra imagen.

SARA SUÁREZ VELASCO
SEGOVIA

Todas las personas deberían plantearse la importancia que tiene dormir bien para el cuerpo y para lucir buena cara.

Juega un papel tan relevante que incluso influye en nuestra energía y apetito. También está comprobado que la falta de sueño causa un prematuro envejecimiento o por lo menos signos de dicho envejecimiento. Para comprobarlo, tan sólo es necesario mirar detenidamente a una persona que haya dormido mal, su piel está cansada, sin brillo, tendrá ojeras y los ojos enrojecidos. Por ello, los expertos recomiendan dormir lo suficiente. Entre siete u ocho horas como mínimo es uno de los mejores tratamientos antiedad.

Entre los consejos más comunes para conseguir conciliar el sueño, los expertos recomiendan

cenar ligero y no beber caféina ni alcohol antes de acostarse, ya que las digestiones pesadas dificultan un descanso placentero.

También aconsejan no usar ningún dispositivo electrónico antes de acostarse ya que estimulan el cerebro e inhiben la liberación de los neurotransmisores que hacen que no durmamos bien. Dicho esto, lo más conveniente es apagar el televisor y dejar el teléfono móvil en la mesilla una hora antes de dormir para desconectar del estrés que generan este tipo de dispositivos así como las redes sociales, etc.

Establecer una hora estricta es otra cuestión fundamental para descansar bien pues la hora sí que importa. Por ello conviene acostarse entre diario siempre a la misma hora, y que sea prudente, pues cambiarla interrumpe la capacidad del reloj biológico y con ello puede dificultar nuestra conciliación del sueño.

 **Láser Médica**
Segovia

CUIDAMOS TU PIEL

C/ José Zorrilla 134 C.P. 40002 Segovia
Teléfono 921 43 84 14 / Movil 620 21 19 64
lasermedicasegovia@gmail.com
www.lasermedicasegovia.es

SÍGUENOS    


Clínica Dermatológica,
Medicina Estética y
Nutrición

DEPILACIÓN LÁSER ALEJANDRITA

Tratamiento de hongos uñas con láser

MESOTERAPIA CAPILAR

ACUPUNTURA LÁSER PARA DEJAR DE FUMAR

UNIDAD DE SOBREPESO

DERMATOLOGÍA GENERAL Y PEDIÁTRICA

REJUVENECIMIENTO FACIAL

GINECOLOGÍA

**NUEVA
ESPECIALIDAD**

UNIDAD DE MENOPAUSIA

REVISIONES GINECOLÓGICAS

SUELO PÉLVICO

INCONTINENCIA URINARIA

LÁSER VASCULAR
TRATAMIENTOS ESTÉTICOS
Microblading

SALUD & BELLEZA

Los jóvenes cada vez demandan más la medicina estética

SEGÚN EL ESTUDIO PUBLICADO POR LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA ESTÉTICA NO SE TRATA DE CIRUGÍA ESTÉTICA SINO DE TRATAMIENTOS DE SALUD Y BIENESTAR, Y LOS JÓVENES JUNTO A LAS MUJERES DE SESENTA AÑOS SON LOS QUE MÁS BELLEZA BUSCAN EN CONCRETO TRATAMIENTOS CORPORALES O PARA SOLUCIONAR ALGUN PROBLEMA COMO EL ACNÉ O LA CALVICIE INCIPIENTE. EL AUMENTO DE LABIOS ES TAMBIÉN UNO DE LOS MÁS REQUERIDOS

SARASUÁREZVELASCO
SEGOVIA

La Presidenta de la Sociedad Española de Medicina Estética, SEME, Petra Vega, presentó el pasado mes de enero un estudio socioeconómico y de penetración de la medicina estética en el que las conclusiones reflejan que los jóvenes están cada vez más cerca de la belleza.

Es decir, la edad media en la que los pacientes entran en contacto con la medicina estética ha bajado hasta los 26 años.

Otra de las conclusiones es que la gran mayoría de los jóvenes están muy influenciados por las redes sociales, — servicios que en la actualidad utilizan un 35,9 por ciento de la población española, lo que representa un 5,4 por ciento más que hace dos años—.

Los jóvenes junto a las mujeres de sesenta años son los que más tratamientos de belleza buscan. Entre los hombres adultos también se registra una tendencia al alza en la búsqueda de cuidados de belleza, aunque en menor medida. Es decir, de una forma constante aunque no arrolladora cada vez son más los hombres que consumen medicina estética, un 23% más. Y especialmente acuden para recibir tratamientos capilares, aunque también son muchos los que buscan mantener un aspecto más juvenil.

En cifras, un 11,4 por ciento de los hombres ha recibido un tratamiento corporal y un 10,7 por ciento facial.



Es fundamental que se diferencie entre cirugía estética y medicina estética, pues ésta última ofrece tratamientos de calidad para obtener una belleza natural.

Según este estudio, no se trata de cirugías estéticas, sino de tratamientos de salud y bienestar. Y en la gran mayoría los jóvenes acuden en busca de tratamientos corporales o para solucionar algunos problemas como el acné o una calvicie incipiente, siendo el aumento de labios también uno de los tratamientos más requerido y demandado.

En el caso de los jóvenes se recurre a estos tratamientos con el objetivo de ganar autoestima y buscar la mejor versión de sí mismos. Mientras que las mujeres de más sesenta años recurren a la medicina estética de manera más esporádica y con la motivación de "sentirse mejor".

En cuanto al gasto anual de las personas que recurren a este tipo de tratamientos al menos una vez al año, asciende de media a 573 euros para ellas y a 493 para ellos.

Por otro lado, hay que destacar que todos los profesionales del sector coinciden en que debe de primar la sencillez y naturalidad. Es decir, la naturalidad es el pilar en el que deben de asentarse todos los tratamientos, sea del tipo que sea. Es esencial que todos los pacientes conserven su seña de identidad física después de someterse a cualquier tratamiento. Por esta razón, la responsabilidad de los profesionales y médicos es esencial, en el sentido de

que tienen la obligación de decir que no a peticiones exageradas y por supuesto, deben de conseguir que el paciente o cliente no mantenga expectativas irreales que después le hagan sentirse decepcionado al final del tratamiento.

ENTRE LOS HOMBRES ADULTOS TAMBIÉN SE REGISTRA UNA TENDENCIA AL ALZA EN LA BÚSQUEDA DE CUIDADOS DE BELLEZA, AUNQUE EN MENOR MEDIDA, ES DECIR DE FORMA CONSTANTE PERO NO ARROLLADORA

En líneas generales, los datos reflejan que la medicina estética ha incrementado un 43 por ciento su facturación, por lo que es un mercado al alza. Ahora bien, es fundamental que las personas diferencien entre medicina estética y cirugía estética pues en la medicina se ofrecen tratamientos de calidad para obtener una belleza natural y saludable.

Respecto a los tratamientos, la mayoría de pacientes o clientes escoge un tratamiento facial. Combatir la celulitis es otra de las principales preocupaciones de los más jóvenes, mientras que los mayores optan por reducir la hiperpigmentación y fotorejuvenecimiento. ■

La mitad de los hombres ya se depila

SARASUÁREZVELASCO
SEGOVIA

Según el último estudio publicado por CEAC, —primer centro de formación profesional a distancia líder en su sector, con más de setenta años de trayectoria,— la generación actual es la más habituada a la depilación, sin importar el sexo.

Conforme a las conclusiones de dicho estudio casi la mitad de los hombres entre 16 y 32 años, — un 46% concretamente—, ya se depila. Este dato supone un aumento del 10% de los hombres que apuestan

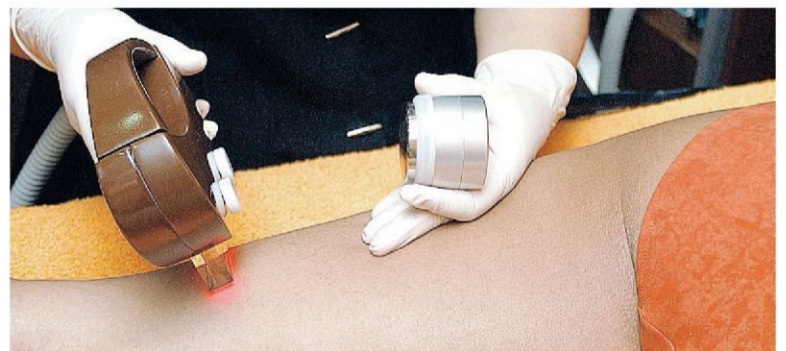
por la depilación en dos años y en el que en la llamada 'generación millennial', la cifra llega a un incremento del 36%.

De hecho, el estudio también concluye que un 29% de los hombres de esta generación se depila casi tanto como las mujeres de la misma edad, que se sitúa en el 34%. Mientras que las principales áreas de depilación de ellas son las axilas, 90%, las piernas 90% y la región púbica, 75%. Ellos se depilan más la región púbica 57%, el tórax 30% y las axilas 16%. Según fuentes de CEAC la depilación se está

implantando como un tratamiento de belleza unisex, ya que las generaciones más jóvenes están más preocupadas por su imagen y no hay tantos reparos para los hombres en desprenderse de su vello corporal.

Sin embargo, también hay que resaltar que no sólo los millennial tienen en cuenta la depilación como modo de cuidado personal, sino que los varones de edad adulta también sienten cada vez más la necesidad de acudir a centros especializados, en concreto para la zona facial.

Otra muestra de este aumento de interés por el cuidado y la belleza en



La depilación, un cuidado personal, muy implantado en la sociedad actual.

segmentos adultos lo refleja la edad de los estudiantes que se inscriben a cursos relacionados con el cuidado de la imagen. Según datos de CEAC actualmente el 63% de los alumnos del Curso Técnico de Belleza e Imagen Personal son mayores de 30

años, cuando hace cinco años apenas llegaba al 40%. Este aumento del 20% en 5 años demuestra un creciente interés de personas de más edad hacia la imagen personal y la belleza como fuente para encontrar trabajo o iniciar nuevos proyectos.

Trasplante para la calvicie y la barba

EL TRASPLANTE CAPILAR ESTÁ DE MODA PORQUE LA CALVICIE NO GUSTA ENTRE LOS ESPAÑOLES. AHORA BIEN, DESDE HACE UN TIEMPO LA TENDENCIA ES IMPLANTARSE VELLO FACIAL



La moda 'hipster' ha influido considerablemente en esta tendencia de belleza o retoque estético.

SARA SUÁREZ VELASCO
SEGOVIA

El trasplante capilar es un tratamiento muy de moda y en pleno crecimiento debido a que la calvicie no gusta entre los españoles. Tener pelo es un bien muy preciado y desde hace unos años en España ha incrementado considerablemente el número de hombres que no dudan en realizarse un trasplante capilar. Ahora bien, desde hace poco tiempo la tendencia más actual es implantarse vello facial, es decir barba con la finalidad de ir a la moda y cumplir con los cánones de belleza del momento.

“No es que el trasplante de la barba esté en alza pero lo ha favorecido que esté de moda llevarla, y es algo que antes no se hacía, y por lo tanto un tratamiento que no se demandaba, puesto que ser imberbe estaba

de moda”, aseguraba hace unas semanas el doctor David Saceda, miembro del Grupo de Tricología de la Academia Española de Dermatología y Venereología, AEDV, a la agencia EFE.

Los que demandan este tipo de intervenciones, — que consiste en una cirugía estética en toda regla— suelen ser jóvenes, menores de 35 años, que quieren tener una barba más tupida porque tienen baja densidad de vello en esa zona y quieren mejorar su aspecto. Por ejemplo, aquellos que sólo tienen pelo en la zona de la perilla pero casi nada en las mejillas.

La intervención, — a pesar de durar entorno a ocho o doce horas— es fácil, según explica el dermatólogo. En una primera fase el cabello se extrae de la misma zona que para un trasplante capilar, es decir, de la nu-

ca y como el de la barba es un pelo grueso, se necesita mucha cantidad, lo que significa que el paciente puede agotar sus posibilidades para otro futuro injerto en otra parte del cuerpo, como puede ser en la cabeza.

Es decir, los expertos aseguran que es muy probable que si una persona se hace un trasplante de barba no tenga posibilidades de realizarse en un futuro un trasplante capilar convencional porque el pelo que se tiene es el que es.

En cuanto a la recuperación del paciente, a nivel médico es muy rápida. No siéndolo tanto a nivel estético ya que implica estar durante unos días sin ir a trabajar porque además del enrojecimiento de la zona y de la hinchazón salen costras, discretas, pero visibles durante un par de semanas.

Personalizar las cejas es tendencia

LAS CEJAS DECOLORADAS PARA CREAR CONTRASTE CON LA TONALIDAD DEL CABELLO ESTÁN DE MODA ENTRE LOS JÓVENES

SARA SUÁREZ VELASCO
SEGOVIA

La moda de las cejas ha pasado por diferentes etapas. Primero, la tendencia fue llevarlas finas y luego gruesas, tal como puso de moda la afamada modelo Cara Delevigne. Ahora, en la actualidad parece que se llevan despeinadas o también llamadas 'lion mane', —una tendencia que se ha puesto de moda gracias a la influencia de celebridades como la modelo y cantante Dua Lipa o la modelo Rosie Huntington-Whiteley—.

Incluso Rosalía ha sido tendencia este año con sus cejas, apareciendo en su videoclip 'A Palé' con una sola ceja, —uniceja— tal como también reapareció en la gala de los premios Grammy Latinos.

En poco tiempo, se ha pasado de llevar las cejas pobladas y marcadas a la última tendencia, la decoración blanca. Una tendencia que se posiciona como el nuevo grito en belleza, muy arriesgada a la que se están su-

mando todo tipo de celebrities, modelos e incluso pasarelas del momento.

Es tan sólo cuestión de tiempo que las adolescentes comiencen a llevar sus cejas decoloradas, por la gran influencia que ejercen esta celebridades en los más jóvenes.

Y es que, al contrario que hace años, el propósito de esta nueva tendencia no es aunar el color con el del cabello para crear armonía, sino todo lo contrario, jugar al contraste, utilizando tonalidades claras que contrasten con el tono del cabellos, con tonalidades más oscuras.

Otra tendencia arriesgada y muy de moda son las cejas teñidas, —pues de una forma u otra nunca han desaparecido del panorama de actualidad—, y es que darles un aire completamente incoloro por medio de procesos de decoloración empieza a asentarse con más fuerza este año.

Se trata de una forma potente de marcar el rostro. Es un look destinado a personas con una estética muy marcada.



La tendencia actual en cejas es llevarlas despeinadas.



Plaza Tirso de Molina, local 9
Telf. y Fax: 921 44 29 24 · Móvil 644 248 766
40006 SEGOVIA (Nueva Segovia)
clinicatirsodemolina@hotmail.com

Clínica Médico Dental Tirso de Molina

• Odontología Blanqueamiento, implantes, ortodoncia.	• Podología Todo tipo de tratamientos para las afecciones del pie	• Cirugía menor Intervenciones con anestesia local (Desgarros de lóbulos de oreja. Quistes, lipomas...)
--	---	---



Estética y cuidado de manos y pies, uñas esculpidas, tratamientos faciales y corporales, depilación, maquillaje y mucho más.

¡Ven a conocernos!

Avda. Vía Roma, 11 · 40.003 - Segovia
Teléfonos: 921 30 91 90/ 622 94 89 24
@verssus.beauty · Verssus Beauty & Nails

SALUD & BELLEZA

En primavera, la preparación impera

“TODOS NUESTROS CLIENTES SABEN QUE EMPEZAR EN ESTAS FECHAS A TRABAJAR EL CUERPO ES GARANTÍA DE RESULTADO Y DURABILIDAD EN LA ÉPOCA MÁS DESEADA PARA LUCIR BIEN EN VERANO”, ASEGURAN DESDE MARÍA MÚÑEZ, CENTRO ESTÉTICO



Además de una buena hidratación es necesario el uso de una cosmética profesional adecuada, combinada con una serie de protocolos y aparatología específica.

FOTOS MARÍA MÚÑEZ

SARASUÁREZ VELASCO
SEGOVIA

Cada vez son más las personas y los clientes que se concientizan de que conocer bien su piel es una cuestión básica para obtener resultados visibles y duraderos. En María Múñez Centro Estético disponen de la última tecnología en diagnóstico facial que permite conocer fehacientemente y sin paños calientes la realidad de nuestro cutis.

“No vale lo típico de... ‘creo que su piel es...’ o ‘lo que mejor le va a su cutis es...’. Y todo esto sin utilizar tecnología propia para determinar estos rangos. Es decir, primero hay que determinarlo, y una vez determinado hay que seguir un protocolo personalizado pero en líneas generales siempre son necesarias para esta época del año las siguientes medidas que os recomendamos”:

— Fotoprotección inteligente. Es muy común pensar que sólo se debe utilizar durante los meses de verano pero las horas de exposición a la luz y al aire libre cada vez son mayores. Utilizar fotoprotectores ligeros durante las horas de exposición solar o al aire libre en el rostro, el escote y las manos es fundamental para evitar arrugas tempranas.

“Me gustaría recalcar que el rostro, el cuello y el escote son las partes o zonas del cuerpo más demandadas en la actualidad, por las arrugas y la apariencia de envejecimiento”, explican desde María Múñez, Centro de Estética.

Además de la hidratación como fundamento en el mantenimiento de estas pieles tan finas y delicadas, es necesario y preciso combinarlo con cosmética profesional adecuada y con una serie de protocolos y aparatología específicas. Como novedad, “me gustaría comentar que disponemos de la tecnología ‘Synergy’, recién traída de Londres para dichas zonas y basada en fototerapia dinámica y termestimulación”, añaden.

— Limpiezas profundas y de mantenimiento. Hay que comenzar con un *peeling* intensivo no sólo para la eliminación de células muertas en la capa córnea de la piel que nos proporcionan luminosidad, suavidad, uniformidad del color, etc. sino para la activación y regeneración celular de los fibroblastos encargados de la producción de colágeno y elastina en las capas profundas de la piel.

“En nuestro centro disponemos de multitud de tratamientos y protocolos, con y sin aparatología, y con introducción de principios activos como ácido hialurónico, vitamina C, DMAE, ... para garantizar resultados visibles y duraderos. Como ejemplo, empezaríamos por una higiene facial intensiva y Detox Face Premium para detoxificar la piel”.

— Controlar los niveles de piel grasa con tratamientos propios para ello, así como utilizar la cosmética adecuada para que aporten beneficios estéticos, pero sin añadir más grasa a la que ya de por sí aporta nuestro cutis y provocar un efecto bloqueante en los poros.

“Aquí es donde incidiremos para que sigan las recomendaciones de nuestros profesionales para obtener resultados reales bajo la premisa de ‘diagnóstico previo’. Decir que somos un centro Premium de Skeyndor y que disponemos de más de treinta referencias, incluida la prestigiosa línea Timeless Prodigy con célula madre, trufa blanca, así como factores de crecimiento...”, aseguran en María Múñez, Centro Estético.

— Respecto a las pieles reactivas y a los efectos del polen lo más apropiado es ponerse en manos de especialistas médicos que nos puedan ayudar y marquen un protocolo de actuación, dada la singularidad de la estación del año y del cutis de cada persona.

En cuanto al tema corporal, “nos encanta ver como cada año, nuestros clientes de María Múñez Centro Estético se van concientizando que las dietas milagros o los tratamientos corporales express... son muy efímeros”.

Por ello, “todos nuestros clientes conocen y saben que empezar en estas fechas a trabajar el cuerpo es garantía de resultado y durabilidad en la época más deseada, el verano”.

Desde María Múñez Centro Estético recomendamos tratamientos estrella y en concreto “el más recomendado es un cuestionario reciente entre nuestros clientes como Duo Corp, pues trabajan desde dentro hacia fuera consiguiendo visiblemente reducir, eliminar y tonificar nuestro cuerpo con ese ansiado concepto de re-



Diagnóstico facial digital.

FOTOS MARÍA MÚÑEZ

modelación corporal”.

Naturalmente, seguir las recomendaciones de los profesionales nutricionistas y de nuestros especialistas a nivel de mantenimiento domiciliario son un tándem perfecto y señal de garantía.

Por último, “recordar que sólo trabajamos cosmética profesional avalada por médicos en el

tema corporal de dos de los laboratorios más prestigiosos a nivel nacional y europeo”. Y la última recomendación que damos desde María Múñez Centro Estético es “que como todo el mundo sabe comer sano, llevar una dieta saludable y realizar ejercicio físico ayuda mucho, así que... a disfrutar de la primavera con un rostro radiante y un cuerpo sano y bien definido”. ■

Cosmecéutica, la revolución de la estética

ES UN TÉRMINO QUE ENGLOBA A TODOS AQUELLOS PRODUCTOS COSMÉTICOS QUE CUENTAN ENTRE SUS INGREDIENTES CON ACTIVOS CON PROPIEDADES TERAPÉUTICAS QUE SE UTILIZAN HABITUALMENTE EN LA INDUSTRIA FARMACÉUTICA.

SARA SUÁREZ VELASCO
SEGOVIA

El concepto cosmeceútica nace de la fusión de las palabras cosmética terapéutica y farmacológica, y consiste en retrasar los signos de la edad o los inestetismos de la piel. Potencian un efecto profundo y activo, atendiendo de una manera específica un problema estético y como complemento en los tratamientos de cirugía estética”, explica Alexia De Frutos Llorente, de ‘Alexia estética-Spa’.

Es un término que engloba a todos aquellos productos cosméticos que cuentan entre sus ingredientes con activos con propiedades terapéuticas que se utilizan habitualmente en la industria farmacéutica. Esta característica consigue que se actúe de una forma más efectiva sobre el tejido cutáneo logrando los mismos resultados que algunos tratamientos médicos pero sin llegar a resultar invasivos.

El concepto de cosmeceútica fue acuñado por Mr.R.E.Reed en 1962 y según su definición es un producto con una base científica, intencionalmente diseñado para su uso tópico, — es decir uso externo en el cuerpo humano—.

Es un producto eficaz que produce el resultado deseado, ya que posee unas propiedades estéticas adecuadas para tal fin y cumple con unos estándares tanto químicos como físicos y terapéuticos.

“CONSISTE EN RETRASAR LOS SIGNOS DE LA EDAD O LOS INESTETISMOS DE LA PIEL. POTENCIAN UN EFECTO PROFUNDO Y ACTIVO, ATENDIENDO DE MANERA ESPECÍFICA A UN PROBLEMA ESTÉTICO Y COMO COMPLEMENTO EN TRATAMIENTOS DE CIRUGÍA ESTÉTICA”



Los productos cosmeceúticos aportan los beneficios de un tratamiento visible y a largo plazo.

Por consiguiente, los cosmeceúticos ejercen una función más amplia y extensa que la de limpiar, perfumar y embellecer la piel, — según menciona la legislación para un cosmético al uso—. Por lo tanto, se puede afirmar que son productos cosméticos de gran eficacia justificada a través de los estudios de eficacia correspondientes.

En la actualidad aunque es un término aún un tanto desconocido la demanda cada vez es mayor, pues es una tendencia al alza. “Hoy en día, tanto hombres como mujeres desde una edad temprana recurren a estos productos para combatir y conseguir una mejora en las alteraciones de la piel”, asegura De Frutos, al tiempo que añade que esto se debe a los numerosos beneficios que aportan, en concreto a “una mayor biodisponibilidad, actuación específica y selectiva. Lo que ofrece unos efectos profundos y muy activos”.

Por otro lado también hay que resaltar que de la amplia variedad de productos cosmeceúticos en el mercado “destaca el ácido hialurónico para conseguir una perfecta hidratación y para el relleno de arrugas. La vitamina + para iluminar y revitalizar los primeros signos del envejecimiento; el retinol para reparar y mejorar la textura, así como la reducción de la pigmentación; el proteoglicano EGF que es un factor de crecimiento de medicina regenerativa, que ofrece firmeza inmediata, el HEMPCBD, inspirada en la planta de cannabis produce un efecto calmante, seborreguladora nutritiva y antifatiga o el Aha Cockteail Peeling ideal para la renovación celular y optimiza la absorción de cosméticos”.

DIFERENCIA ENTRE COSMÉTICO Y COSMECEÚTICO. Un producto cosmético es toda sustancia destinada a ser puesta en contacto con

las partes superficiales del cuerpo humano o mucosas bucales, con el fin de limpiarlo, perfumarlos, modificar su aspecto, protegerlos o mantenerlos en buen estado.

Mientras que los cosmeceúticos van un paso más allá, ya que son híbridos perfectos que parten de la base definida como cosmético pero aportan los beneficios de un tratamiento visible y a largo plazo. Están basados en nuevos avances tecnológicos, sus activos y sus resultados están respaldados por la ciencia.

SU FÓRMULA ACTÚA DE FORMA MÁS EFECTIVA SOBRE EL TEJIDO CUTÁNEO LOGRANDO LOS MISMOS RESULTADOS QUE ALGUNOS TRATAMIENTOS MÉDICOS PERO SIN LLEGAR A SER INVASIVOS

Entre las características de un cosmeceútico que marcan la diferencia, cabe resaltar que presentan una gran cantidad de ingredientes activos en mayor concentración que los cosméticos convencionales avalados por pruebas científicas por lo que logran un efecto mucho más eficaz sobre la piel.

Cuentan también con un mayor nivel de penetración de sus activos y de ahí su actividad; sus ingredientes están justificados a través de la revisión bibliográfica de investigaciones y estudios clínicos.

Estos últimos son estudios de eficacia — que prueban la actividad en la piel del usuario, es decir es cosmética que funciona— y de compatibilidad, — con el vehículo usado o con otros activos asociados—.

Son unos productos que aportan una diferencia visible en el tiempo, actúan de manera más específica y selectiva para obtener el efecto deseado. ■

alexia
CENTRO DE ESTÉTICA

Dámaso Alonso, 42. SEGOVIA
junto pabellón Pedro Delgado
Barrio Nueva Segovia

Manicura y pedicura
Tratamientos Faciales
Solarium
Maquillajes
Cosmética
Láser de berrugas y manchas
Extensiones de pestañas
Masajes
Depilación
Tratamientos corporales



(cita previa)
921 44 22 55
625 74 70 11

PUBLICIDAD

EL ADELANTADO DE SEGOVIA
 Año CXVIII Número 37.985 www.eladelantado.com Viernes, 10 de enero de 2020 1'40 €
 Diario Independiente fundado en 1901 por Don Rufino Cano de Rueda

Revista de venta conjunta e inseparable con este periódico.

Por Sólo 2,40 €

Revista mia
 Nº 1.738
MODA ANTIFRÍO
 Ideas prácticas para vestir (bien) abrigada
EN FORMA MUSLOS FIRMES
 Consíguelos con 4 ejercicios fáciles
12 ESCAPADAS MUY ROMÁNTICAS
 Urbanas, de aire histórico, entre ruinas y castillos, y cercanas para disfrutar del relax del agua...
NUTRICIÓN HIDRATOS DE CARBONO
 Mitos y verdades
BELLEZA Aceites que EMBELLEGEN TU MELENA
 ¡Descúbrelos!
 Pilar Gómez
 "La clave del éxito está en sacar lo mejor de todas las circunstancias"

ADemás
Artistas de la talla de Imanol Arias tomarán el Juan Bravo
 El teatro será el protagonista en la programación del primer trimestre con grandes obras y actores como Imanol Arias y actuaciones como el la del Gran Circo Acrobático de China sorprenderán al público. PÁG.11
FES respalda las demandas de los usuarios de Avant
 Las mejoras solicitadas por la Plataforma de Usuarios, y apoyadas por FES, abarcan desde frecuencias y horarios hasta infraestructuras de acceso y aparcamiento en Guiomar. PÁG.15
 Los Inhumanos niegan que vayan a actuar dentro del programa de conciertos de 'La Leyenda Continúa' PÁG.14

TODOS LOS DOMINGOS con El Adelantado de Segovia
 en tu punto de venta habitual:

EL ADELANTADO DE SEGOVIA + **Revista mia**

NACIONAL

Arrimadas asume a distancia la presidencia de Ciudadanos

La nueva dirección propone que la Asamblea General aplazada se efectúe de forma telemática

AGENCIAS
MADRID

La presidenta electa de Ciudadanos, Inés Arrimadas, y los demás miembros del nuevo Comité Ejecutivo del partido han tomado posesión de sus cargos este sábado ante el presidente de la Asamblea General y del Consejo General, Manuel García Bofill. Debido a las circunstancias excepcionales para evitar la propagación del nuevo coronavirus, lo han hecho de forma telemática, por videoconferencia.

La candidatura de Arrimadas ganó las primarias del pasado fin de semana, en las que la participación alcanzó el 59,5%. La portavoz de Cs en el Congreso obtuvo el 76,91% de los votos de los afiliados, frente al 22,32% obtenido por el vicepresidente de la Junta de Castilla y León, Francisco Igea, y el 0,74% conseguido por el militante valenciano Ximo Aparici.

Con la toma de posesión, finaliza el mandato de la gestora que se constituyó el 30 de noviembre para administrar temporalmente el partido. En cuanto a Arrimadas, se convierte en la segunda persona en presidir Ciudadanos después de Albert Rivera, que ostentó el cargo desde 2006 y hasta que dimitió por los resultados electorales del 10 de noviembre, en los que perdieron 47 escaños en el Congreso y se quedaron solo con 10.

Tras quedar oficialmente constituido, el Comité Ejecutivo de Cs pasa a desempeñar, en plenitud, las competencias y facultades que los Estatutos le atribuyen.

Este fin de semana del 14 y el 15 de marzo se debería haber ce-



Arrimadas y otros miembros de la dirección de Cs, en un acto antes de la crisis del coronavirus.

EUROPA PRESS

lebrado la V Asamblea General de Cs, donde se debatirán y aprobarán los nuevos Estatutos y la nueva estrategia del partido. Sin embargo, el pasado lunes la gestora decidió aplazarla indefinidamente ante la crisis del coronavirus, para evitar favorecer el contagio en un cónclave que iba a congregarse a unas 700 personas.

Con esa misma voluntad de velar por la salud y la seguridad de trabajadores, afiliados y profesionales de la información, la nueva Ejecutiva ha elevado al Consejo General la petición de que el congreso del partido se realice de manera tele-

mática, según informó la formación naranja. De momento, no se ha decidido la nueva fecha.

“ESTARA LA ALTURA”

A través de un mensaje en vídeo, Arrimadas dijo a los militantes que espera que entiendan los motivos del aplazamiento de la Asamblea General. Además, se declaró “inmensamente honrada y feliz” de ser la nueva presidenta de Ciudadanos. “Siento el peso de la responsabilidad porque este cargo significa mucho para mí” y porque Cs deberá asumir “retos muy importantes en un momento muy

delicado para toda España”, manifestó, mostrándose convencida de que tanto el partido como el país van a “estar a la altura”.

En la Ejecutiva de Arrimadas, la “número dos” es Marina Bravo, sucesora de José Manuel Villegas como secretaria general del partido. La cúpula se completa con Carlos Cuadrado como vicesecretario primero, Joan Mesquida como vicesecretario segundo y José María Espejo-Saavedra como vicesecretario adjunto, mientras que Melisa Rodríguez es la portavoz nacional y Lorena Roldán es la portavoz adjunta. ■

Ocho años de cárcel por abusar de dos sobrinas de su esposa

AGENCIAS
SEVILLA

La Audiencia Provincial de Sevilla ha condenado a ocho años y dos días de cárcel a un vecino de la localidad de Los Palacios que abusó sexualmente de dos sobrinas menores de su esposa, unos hechos ocurridos en Dos Hermanas y sobre los que el acusado negó alegando que estaba dormido y no sabía qué hacía.

La sentencia establece que J.A.T.G. cometió dos delitos continuados de abusos sexuales a menor de 16 años y le impone cuatro años y un día de prisión por cada uno de ellos, así como siete años de libertad vigilada y la prohibición de acercarse a menos de 200 metros de las niñas y comunicarse con ellas durante diez años.

El tribunal considera probado que entre las Navidades de 2016 y principios de febrero de 2017, durante las visitas que realizaban al domicilio de su cuñada, en Dos Hermanas, su mujer y él dormían en la misma habitación que las hijas de su anfitriona, de 7 y 8 años. En ese contexto, “al menos en dos ocasiones” el encausado realizó tocamientos “a cada una” de las menores “cuando las creía dormidas”, como “de sobra quedó demostrado” durante el juicio, según el ponente. ■

A prisión el presunto asesino de su mujer y su hija en Bizkaia

AGENCIAS
BILBAO

El juez decidió ayer el ingreso en prisión del presunto asesino de su mujer y su hija el pasado día 11 en Abanto-Zierbena (Bizkaia), según fuentes del departamento vasco de Seguridad. El doble crimen se cometió en el interior de una vivienda familiar, un adosado en el barrio de Sanfuentes de Abanto-Zierbena, poco antes de las dos de la tarde del pasado miércoles.

El hombre fue localizado horas después en Portugalete, en estado semiinconsciente, después de que supuestamente intentara suicidarse ingiriendo una gran cantidad de pastillas. ■

Detienen a la dueña de un protectora en Tarragona por matar unos 500 animales

AGENCIAS
BARCELONA

La Guardia Civil ha detenido en la provincia de Tarragona a la dueña de una protectora de animales acusada de ser responsable de la muerte de casi 500. El instituto armado informó ayer de que a la mujer se le imputan los delitos de maltrato animal, falsificación de documentos e intrusismo profes-

sional. Durante más de una década, la mujer dio muerte a casi 500 animales de la protectora, ejerció funciones de veterinaria sin titulación y falsificó documentación. Los agentes del Destacamento de Protección de la Naturaleza de la Guardia Civil (Deprona) del parque natural del Delta de l'Ebre (Tarragona) iniciaron la investigación de este caso tras conocer que en dos

establecimientos de una protectora de animales de la zona se realizaban prácticas ilegales.

La mujer, según la Guardia Civil, recogía los animales de la vía pública, sobre todo perros y gatos, para recibir una aportación económica de las administraciones públicas y entidades.

Cuando el animal estaba enfermo o era difícil que lo adoptaran,

lo sacrificaba. Los datos recogidos revelan que el mayor número de sacrificios realizados por la mujer tuvo lugar entre los años 2013 y 2015, con una media de 95 muertes anuales.

La detenida también falsificó recetas de veterinarios titulados, con las que compraba medicamentos en empresas distribuidoras de Barcelona y Zamora. ■

MUNDO

Putin firma la constitución que le permitirá seguir en el poder

La nueva norma le permite postularse otras dos veces a la reelección y ocupar el Kremlin hasta 2036

AGENCIAS
MOSCÚ (RUSIA)

El presidente de Rusia, Vladimir Putin, firmó ayer la ley sobre las enmiendas constitucionales que le permiten postularse otras dos veces a la reelección y permanecer el frente del Kremlin hasta 2036, según el documento publicado en el portal de información legal de la Presidencia. El mandatario estampó su firma en la ley después de que el Parlamento concluyera ayer todo el trámite necesario para adoptar las enmiendas, para lo que solo se requirió una semana.

El Consejo de la Federación o Senado revisó este sábado en una sesión plenaria extraordinaria la adopción por parte de los parlamentos de las 85 entidades que conforman la Federación de Rusia de los cambios a la Carta Magna promovidos por Putin, y aprobó su valoración con 164 votos a favor y uno en contra. Ya el martes y miércoles, la Duma o Cámara Baja y el Consejo de Federación (Senado) habían aprobado el proyecto del presidente ruso, quien anunció la reforma a mediados de enero.

El jefe del Kremlin, que durante años se mostró contrario a modificar la Constitución para continuar al frente del país, aceptó esta vez enmendarla y dejar la puerta abierta a un posible quinto y sexto mandato al frente del Kremlin a partir de 2024, cuando, según la



Vladimir Putin, durante su intervención en los debates de la Duma, el Parlamento ruso.

YURI KOCHETKOV

actual Carta Magna, debería abandonar la Presidencia.

Putin, que lleva 20 años en el poder, enviará ahora la ley al Tribunal Constitucional. Prometió que los cambios solo entrarán en vigor si el máximo tribunal da su visto bueno y si los aprueban los rusos en un plebiscito previsto para el próximo 22 de abril. El Kremlin aclaró que para ello "más de la mitad de los ciudadanos que participarán en la votación nacional" debe dar su "sí" al paquete de enmiendas de distinta índole. ■

DIOS O EL MATRIMONIO, INCLUIDOS EN EL TEXTO

Las modificaciones, además de numerosos cambios sobre asuntos sociales, como la indexación anual de las pensiones y el apoyo a las familias numerosas, incluyen en el texto de la Constitución la figura de Dios, el matrimonio como la unión de un hombre y una mujer o la prohibición de ceder territorios a otros países. También se incorpora el concepto de que el

ruso es el "pueblo fundador del Estado" al señalar que su idioma es la lengua oficial del país. Pero para la oposición extraparlamentaria, todas estas modificaciones no son más que envoltura engañosa del verdadero objetivo de la reforma: allanar el camino para que Putin se perpetúe en el poder, pues la Constitución de 1993 solo permite dos mandatos.

Los "chalecos amarillos" regresan a las calles de Francia

AGENCIAS
PARÍS (FRANCIA)

Varios miles de manifestantes de los conocidos como "chalecos amarillos" se manifestaron ayer en diferentes ciudades de Francia, pese a la prohibición del Gobierno de toda reunión de más de cien personas para luchar contra la expansión del coronavirus. La principal manifestación tuvo lugar en París, donde un grupo de "varios cientos" de manifestantes recorrieron avenidas del sur de la capital como cada sábado desde noviembre de 2018.

La manifestación, que no había recibido la autorización de las autoridades, estuvo rodeada de un nutrido grupo de antidisturbios y acabó con enfrentamientos entre radicales y las fuerzas del orden, que utilizaron gases lacrimógenos para dispersarlos. La policía realizó casi 1.200 controles, 76 denuncias y 52 arrestos, indicó la Prefectura de Policía.

Los portavoces del movimiento de los "chalecos amarillos" habían pedido a través de las redes sociales "responsabilidad" frente a la crisis sanitaria que atraviesa el país. Las manifestaciones se produjeron también en otras ciudades del país, al no estar declarado el estado de urgencia en todo el país. ■

Liberados dos turistas secuestrados en Burkina Faso

AGENCIAS
PARÍS (FRANCIA)

La canadiense Edith Blaisy y el italiano Luca Tacchetto fueron liberados en Malí tras 15 meses de cautiverio en la vecina Burkina Faso. Los dos desaparecieron en diciembre de 2018 mientras viajaban por una zona de Burkina frecuentada por yihadistas de Estado Islámico.

El ministro de Exteriores de Italia, Luigi Di Maio, aseguró que ya ha hablado con Tacchetto y que está "bien", explicó en sus redes sociales junto a una foto de los liberados. "Gracias a todos los aparatos del Estado que han trabajado para devolverle a casa", escribió Di Maio, que celebró la "buena noticia" en un momento difícil. ■

Francia llama a 47 millones de ciudadanos a votar para renovar 35.000 ayuntamientos

LUIS MIGUEL PASCUAL
PARÍS (FRANCIA)

Con todo el país mirando con recelo el avance inexorable del coronavirus, Francia celebra hoy la primera vuelta de los comicios municipales, con estrictas precauciones sanitarias en las 70.000 mesas electorales a las que están llamados más de 47 millones de ciudadanos para renovar 35.000 Ayuntamientos.

Mientras sus vecinos italianos y españoles han declarado el estado de alarma y confinan a sus ciuda-

danos en sus casas, el presidente francés, Emmanuel Macron, apostó por que la democracia siguiera su curso pese a todo. El riesgo es aun mayor si se tiene en cuenta que una semana más tarde deberá repetirse el ejercicio en el segundo asalto electoral, sin que nadie se atreva a atisbar las consecuencias que para entonces habrá tenido el COVID-19 en Francia.

El gel para lavarse las manos, las toallitas higiénicas, una persona dedicada exclusivamente a la limpieza, las señales en el suelo para

EL PRESIDENTE MACRON APOSTÓ POR QUE LA DEMOCRACIA SIGUIERA SU CURSO Y LA SEMANA PRÓXIMA HABRÁ LA SEGUNDA VUELTA

mantener la distancia entre electores, los llamamientos a evitar contactos, ... convivirán durante todo el domingo con urnas y papeletas.

El Gobierno recibió el consejo de los científicos de que acudir a votar

no era más peligroso que ir a comprar y, en un país que todavía no ordenó el cierre de establecimientos, las elecciones no suponían una agravación del riesgo de contagio. Ni siquiera para la población más vulnerable, ancianos y pacientes con otras enfermedades, a quienes los presidentes de las mesas darán prioridad para depositar su papeleta, con el fin de que pasen el menos tiempo posible en la cola. La primera incógnita será conocer si los ciudadanos dan crédito a esas garantías o no acudirán a votar. ■

ECONOMÍA

Bill Gates deja sus cargos en Microsoft, que fundó en 1975

Anuncia la renuncia a su puesto en la junta directiva para centrarse en sus "prioridades filantrópicas"

AGENCIAS
SAN FRANCISCO (EEUU)

■ ■ ■ Bill Gates, la segunda persona más rica del mundo, deja su puesto en la junta directiva de Microsoft, la empresa que cofundó en 1975 junto a Paul Allen, lo que supone que por primera vez no tendrá ningún cargo formal en la compañía después de 45 años. La firma con sede en Redmond (estado de Washington, EEUU) reveló la renuncia de Gates en un comunicado, en el que indicó que el multimillonario tomó esta decisión para dedicar más tiempo a sus "prioridades filantrópicas" en salud y educación internacional y lucha contra el cambio climático. Además de Microsoft, Gates también renunció a su puesto en la junta directiva de Berkshire Hathaway, el conglomerado empresarial que dirige su amigo y también multimillonario Warren Buffett.

"He tomado la decisión de dejar mi puesto en las dos juntas en las que sirvo para dedicar más tiempo a mis prioridades filantrópicas (...) El liderazgo en las empresas de Berkshire y en Microsoft nunca ha sido más fuerte que ahora, así que es el momento adecuado para dejarlo", apuntó Gates.

El que durante varios años ostentó el título de persona más rica del mundo fue consejero delegado



Bill Gates, fundador de Microsoft en 1975, que abandonará la junta directiva de la empresa.

IAN LANGSDON

de Microsoft hasta el año 2000, cuando le sucedió en el cargo Steve Ballmer, quien posteriormente sería relevado en 2014 por el actual consejero delegado, Satya Nadella.

También 2014 fue el año en que Gates dejó de ser director de la junta directiva, aunque su dedicación a la empresa ya se había visto reducida desde unos años antes cuando empezó a centrarse en la Fundación Bill y Melinda Gates.

"Dejar la Junta de Microsoft no significa de ninguna manera que vaya a abandonar la compañía. Microsoft siempre será una parte importante de mi vida laboral y seguiré en contacto con Satya y el liderazgo técnico para ayudar a dar forma a la visión de futuro de la empresa y a lograr sus ambiciosos objetivos", apuntó Gates.

Paul Allen, quien cofundó la compañía junto a Gates en 1975 y

siempre se había mantenido en un segundo plano mediático, falleció repentinamente en el año 2018.

Según la revista Forbes, Bill Gates, que posee un 1,36% de las acciones de Microsoft, es en la actualidad la segunda persona más rica del mundo con una fortuna estimada de 96.500 millones de dólares (86.600 millones de euros), solo por detrás del fundador y consejero delegado de Amazon, Jeff Bezos. ■

Los trabajadores españoles, a la cola de Europa en formación digital

AGENCIAS
MADRID

■ ■ ■ Los trabajadores españoles se encuentran a la cola en capacidades digitales, pues el 19% de la fuerza laboral afirma estar poco cualificada para hacer uso de tecnologías digitales en su puesto de trabajo, según afirmaba UGT. Se trata de una de las cifras más altas de toda la Unión Europea, lo que, en opinión del sindicato, sitúa a España como una de las economías menos preparadas para afrontar la transformación digital.

De hecho, España es el séptimo país de la UE con mayor porcentaje de ciudadanía que se considera digitalmente incapaz para realizar su trabajo. El porcentaje español es cuatro puntos inferior a la media europea (15%) y se sitúa por debajo de los datos de países como Alemania, Reino Unido y Países Bajos, donde el porcentaje es la mitad que el de España.

El sindicato denuncia que en los últimos años no se han

EN LA ACTUALIDAD
SOLO EL 40% DE LOS
PARADOS ASEGURA
NO TENER NINGUNA
COMPETENCIA
INFORMÁTICA

realizado ni planes formativos masivos ni se han tomado medidas de calado para remediar esta situación, de modo que actualmente el 40% de los parados asegura no tener ninguna competencia informática y más de la mitad de la población española sólo acredita competencias digitales básicas (54%). En 2019 sólo el 22% de las empresas españolas formaron en nuevas tecnologías a sus empleados y únicamente el 7% de la ciudadanía realizó algún tipo de formación relacionada con la informática en el último año.

Por todo ello, UGT, que apuesta por una jornada laboral de cuatro días y más horas semanales para formación, reitera la necesidad de apostar por un gran Pacto de Estado para impulsar un Plan Nacional de Inclusión Tecnológica, que coloque la formación y recualificación digital como eje central para acabar con el retraso tecnológico de los trabajadores. ■

Los cambios de operador en telefonía móvil y fija superaron los 9,5 millones en 2019

AGENCIAS
MADRID

■ ■ ■ El número de teléfonos portados en telefonía móvil y fija superaron los 9,5 millones en 2019 sumando ambos servicios, según recoge el informe mensual de la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC), que también destaca que la fibra hasta el hogar (FTTH) se situó el pasado año por primera vez por encima de los diez millones de líneas.

En concreto, en 2019 se portaron un total de 7,3 números de telefonía móvil, cifra ligeramente inferior a los 7,5 millones el año anterior, mientras que la portabilidad

fija anotó 2,2 millones de intercambios, frente a los 2,3 millones de hace un año.

En el caso de la telefonía móvil, en diciembre se alcanzaron las 582.000 portabilidades, lo que supone un 8,2% más que en el mismo mes de 2018, pero una cifra inferior a los 616.000 cambios de noviembre. Los meses con mayor volumen de cambios de operador fueron octubre (713.000) y septiembre (670.000).

Por compañías, los operadores móviles virtuales (OMV) y el grupo MásMóvil registraron saldos netos de portabilidad positivos, con 24.108 y 44.583 líneas, respecti-

LOS OPERADORES VIRTUALES EN TELEFONÍA MÓVIL REGISTRARON SALDOS POSITIVOS FRENTE A LOS TRADICIONALES

vamente. Por el contrario, Orange, Movistar y Vodafone presentaron saldo negativo, ya que exportaron 52.169, 8.786 y 7.736 números más de los que recibieron de otros operadores, respectivamente.

En el caso de la telefonía fija, la fuerte competencia entre operadores de telecomunicaciones se

mantuvo en 2019. En diciembre, se portaron 177.891 números fijos, cifra inferior a los 200.439 de noviembre y un 3,8% menos que en el mismo mes del año anterior.

Por otro lado, el sector de la telefonía móvil cerró el último mes del año con un parque de líneas de 54,3 millones, lo que supone un 1,6% más que en diciembre de 2018, tras ganar 53.406 líneas respecto a noviembre.

Además, el informe mensual de la CNMC refleja que las líneas máquina a máquina (M2M) superaron los 6,7 millones de líneas a cierre del pasado año, lo representa un 15% más. ■

SOCIEDAD

La crisis del coronavirus será "grande" y "muchísima gente va a verse damnificada", admite Sánchez



SITUACIÓN INTERNACIONAL

El mundo está pendiente de las drásticas medidas que están aplicando los gobiernos de España e Italia, mientras el Reino Unido defiende su estrategia más permisiva.

Sánchez anuncia que el Gobierno será la "autoridad competente" en España

Entre las medidas que incluye del estado de alarma están la restricción del movimiento de personas y la actividad económica

AGENCIAS
MADRID

El Consejo de Ministros, tras una reunión de más de siete horas, aprobó ayer la declaración de estado de alarma en todo el territorio para contener la pandemia del coronavirus, con medidas de severa restricción al movimiento de personas y la actividad económica, salvo casos de fuerza mayor, a partir del lunes.

El real decreto para contener la propagación del COVID-19 establece limitaciones al movimiento -salvo para ir a trabajar, comprar alimentos o medicamentos, acudir a hospitales o cuidar a ancianos o personas dependientes- y la actividad comercial, permite al Estado asumir competencias de otras administraciones y disponer de medios sanitarios públicos, privados y militares. Entrará en vigor a las 8 de la mañana del próximo lunes 16 de marzo.

El Estado asumirá la condición de "autoridad competente" en todo el territorio, todas las fuerzas de seguridad del Estado quedarán bajo "las órdenes directas" del ministro de Interior, y todos los medios sanitarios públicos, privados y militares quedarán bajo la dirección del titular de Sanidad.

DESPLAZAMIENTOS

El decreto de estado de alarma limita desde esta noche los desplazamientos a los casos de fuerza mayor y, para los permitidos, se establece que habrá que evitar aglomeraciones y que debe mantenerse una "distancia de seguridad de al menos un metro" para evitar el contagio.

Los desplazamientos permitidos serán los necesarios para ir a trabajar, retornar al lugar de residencia habitual, comprar alimentos o medicamentos, acudir a hospitales o cuidar a ancianos o personas dependientes, y desplazarse a entidades financieras.

En el capítulo dedicado a las



Reunión del Consejo de Ministros en una amplia sala del complejo de La Moncloa.

JOSE MARIA CUADRADO JIMENEZ

TODAS LAS FUERZAS DE SEGURIDAD DEL ESTADO QUEDARÁN CON ESTA MEDIDA BAJO "LAS ÓRDENES DIRECTAS" DEL MINISTRO DE INTERIOR

"medidas de contención en el ámbito de la actividad comercial", el texto precisa que la permanencia en los establecimientos comerciales cuya apertura esté permitida -cerrarán los 315.000 establecimientos de restauración y hostelería- deberá ser la estrictamente necesaria para que los consumidores puedan realizar la adquisición de alimentos y productos de primera necesidad". Y precisa que "se evitarán aglomeraciones y se controlará que consumidores y empleados mantengan la distancia de seguridad de al menos un metro a fin de evitar posibles contagios".

La asistencia a los lugares de culto y las ceremonias civiles y religiosas, "incluidas las fúnebres", subraya, "se condicionan a la adopción de medidas organizativas" que eviten las aglomeraciones "de tal manera que se garantice a los asistentes la posibilidad de respetar la distancia entre ellos de al menos un metro".

MEDIOS DE TRANSPORTE

La distancia de seguridad también deberá mantenerse en los medios de transporte, por lo que sólo se podrán poner a la venta un tercio de las plazas máximas disponibles, subraya el decreto.

El presidente del Gobierno pidió a los presidentes regionales dejar atrás sus diferencias al margen de ideologías y colores políticos y ha pronosticado "semanas muy difíciles" de "esfuerzos y sacrificios". "La primera victoria" en la lucha contra la pandemia, ha agregado, llegará cuando "la curva" de conta-

PEDRO SÁNCHEZ PIDIÓ A LOS PRESIDENTES REGIONALES DEJAR ATRÁS SUS DIFERENCIAS AL MARGEN DE IDEOLOGÍAS Y COLORES POLÍTICOS

gios no suba en forma de "flecha", sino de manera "más lenta".

Las limitaciones aprobadas por el Gobierno tendrán una duración de quince días que podrán ampliarse otras dos semanas previa aprobación del Congreso de los Diputados y tienen también otras excepciones. La reunión del Consejo de Ministros comenzó a las 10,30 horas de este sábado y se anunció una comparecencia del presidente del Gobierno a primera hora de la tarde, pero el debate sobre el contenido de las medidas del estado de alarma se alargó hasta pasadas las seis de la tarde. ■

Iglesias rompió la cuarentena y exigió nacionalizar las eléctricas y la prensa

El vicepresidente segundo del Gobierno, Pablo Iglesias, interrumpió ayer el proceso de cuarentena al que se había sometido, por estar en contacto con la ministra de Igualdad, Irene Montero, que ha dado positivo en las pruebas y participó de forma presencial en el Consejo de Ministros extraordinario convocado para decretar el estado de alarma por el coronavirus.

Una presencia que se preveía podría acarrear polémica y en este aspecto no defraudó. Así, según ELeconomista.es, durante las deliberaciones, y debido a las peticiones de Iglesias, se produjo una bronca monumental en la que, ante un "perplejo" Pedro Sánchez, la vicepresidenta económica, la gallega Nadia Calviño, secundada por una mayoría de ministros, planteó al presidente la posibilidad de que o dimitía Pablo Iglesias o lo hacían ellos.

Calviño, en su defensa tanto de la cuentas públicas como de los derechos y libertades, rechazaba las medidas de nacionalización de las compañías eléctricas así como de los medios de comunicación que exigía el líder de la formación morada, secundado por la titular de Trabajo, la también gallega Yolanda Díaz. Según el diario digital, basándose en fuentes parlamentarias, Iglesias buscaba tomar asimismo el control de la sanidad privada y excepciones para las autonomías "históricas".

En la rueda de prensa posterior, Sánchez defendió "las muchas horas" de debate interno que calificaba de "sosegado, intenso" y "enriquecedor". ■

SOCIEDAD

Los municipios costeros cierran sus playas para evitar contagios

Los servicios de salvamento y socorrismo y el acceso a los arenales estarán suspendidos al menos 15 días

AGENCIAS
MADRID

■ ■ ■ Ayuntamientos de todas las zonas costeras de España están cerrando desde ayer sus playas para evitar que los vecinos y los visitantes de otras comunidades puedan acceder a ellas y expandir el coronavirus por el resto del municipio.

En la Comunidad Valenciana, el primer ayuntamiento en tomar esta decisión fue el de Cullera, donde desde ayer están suspendidos todos los servicios turísticos de las playas y ondea la bandera roja que prohíbe el baño. La medida, adoptada por el alcalde, Jordi Mayor, y consensuada con los representantes del sector turístico de la localidad (comerciantes, inmobiliarias, alojamientos y hostelería), pretende frenar la expansión del virus, ante la llegada estos días de numerosos ciudadanos de otras comunidades -principalmente de Madrid-, que tienen una segunda residencia en esta comunidad.

Los servicios de salvamento y socorrismo estarán suspendidos durante quince días para evitar las aglomeraciones en los arenales, no agravar aún más la situación y poner al personal de Cruz Roja a disposición de las autoridades sani-



Una playa de Punta Umbría (Huelva), cerrada al público.

JULIÁN PÉREZ

tarias que gestionan la crisis de la pandemia de coronavirus.

Las playas de Benidorm también tendrán bandera roja para evitar que los accidentes de los bañistas o las posibles situaciones de res-

cate o ahogamiento compliquen la situación sanitaria durante los próximos días.

Y desde ayer, las playas de la ciudad de Alicante también estarán cerradas durante, al menos,

15 días, tanto para el baño como para el acceso a la arena, un cierre que afecta a todas aguas del municipio de Alicante comprendidas entre la playa de San Juan, Albufereta, Postiguet, Urbanova y Tabarca, así como las zonas de baño de Cabo Huertas y San Gabriel.

En Andalucía, los ayuntamientos gaditanos de Vejer, El Puerto de Santa María y Barbate, han sido los primeros en comunicar el cierre de sus playas y en colgar la bandera roja para evitar la propagación del coronavirus y animar a los vecinos a que permanezcan en sus casas.

En Almería, los ayuntamientos de Garrucha, Pulpí, Mojácar y Carboneras han colgado la bandera roja y ordenado el cierre de las playas y sus accesos para atajar el avance del coronavirus. Y en Roquetas de Mar, en el Poniente almeriense, paneles audiovisuales de la localidad recuerdan a los ciudadanos que no están de vacaciones y no salgan de casa, pero sus playas siguen abiertas.

Y en Galicia, por el momento, tan solo el Ayuntamiento de Sanxenxo (Pontevedra) ha ordenado el cierre de todas las playas del municipio pontevedrés. ■

La Generalitat convierte la alerta en un desafío más

AGENCIAS
BARCELONA

■ ■ ■ La portavoz del Govern y consellera de Presidència, Meritxell Budó, aseguró que desde la Generalitat están dispuestos a trabajar conjuntamente contra el coronavirus, pero no permitirán "que se vulneren" sus competencias.

En rueda de prensa telemática desde el Palau de la Generalitat, Budó explicó que el presidente del Govern, Quim Torra, ha llamado al lehendakari, Íñigo Urkullu, para mostrarle "preocupación por la confiscación de competencias".

Lo ha dicho tras conocerse que los ministros de Defensa, Interior, Transportes y Sanidad tendrán competencias para actuar y dictar órdenes bajo la dirección del presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, durante el tiempo que se prolongue el estado de alarma.

"Lo que se trata es de colaborar, pero no de una invasión de competencias", ha subrayado Budó, que criticó que el Gobierno haya actuado tarde y mal, en sus palabras, para responder a la emergencia del coronavirus. Ha destacado que el Govern ha tomado medidas que han ido más allá de las tomadas por el Gobierno central, y ha reiterado la petición para que el Gobierno frene "entradas al país" por puertos, aeropuertos y vías ferroviarias.

La portavoz explicó que Torra no ha hablado aún con el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, y que este domingo, en el marco de la conferencia con los presidentes de las comunidades autónomas, Torra manifestará "el malestar" del Govern y ofrecerá su colaboración.

Budó considera que "debe haber un frente común" de comunidades autónomas que reclamen estas competencias. ■

Sevilla suspende todas las procesiones de Semana Santa por la crisis del coronavirus

AGENCIAS
SEVILLA

■ ■ ■ Las procesiones de Semana Santa de Sevilla, un importante evento religioso y turístico a nivel internacional, fueron suspendi-

das ayer para prevenir la expansión del coronavirus por el territorio andaluz.

"Consideramos que hay motivos de salud pública suficientemente justificados para suspen-

der los desfiles procesionales en la vía pública de las hermandades y cofradías de Sevilla en la Semana Santa 2020. Es nuestra obligación y la de todos los ciudadanos cooperar", señala el Ayuntamiento.

También se anunció la suspensión de los eventos de la Semana Santa en la región de Castilla y León y la de Pontevedra, entre otras, y se esperan cancelaciones similares en las próximas horas. ■

Sumamos
por la VIDA

Hermandad de donantes de sangre Segovia

DONACIÓN

Centro de Hemoterapia y Hemodonación de Castilla y León

HOSPITAL GENERAL DE SEGOVIA

LUNES Y MARTES
de 9:00 a 15:00 horas

CENTRO DE SALUD DE SANTO TOMÁS (AMBULATORIO)

VIERNES
de 15:00 a 20:00 horas

SOCIEDAD

Los expertos despejan dudas

¿Cómo se contagia el COVID-19? ¿Puedo viajar si no he dado positivo? ¿Es cómo una gripe?, las respuestas a estas dudas las dan profesionales de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria.

CRÓNICA

ANA RODRIGO
MADRID

En un encuentro convocado por esta sociedad médica, los doctores Milagros González Béjar, Manuel Linares Rufo, Paolo Ciardo y Fernando de la Calle ofrecen esta información para los ciudadanos, pero también para los profesionales de atención primaria "cuyo esfuerzo es fundamental para aplicar las medidas de contención".

✓ **¿Qué es el COVID-19 y qué periodo tiene de incubación?**

Es un virus nuevo, no conocido, del que empezamos a recibir noticias en relación con gente con neumonía, con sintomatología respiratoria y que ha ido aumentando el número de casos hasta que han saltado las alarmas. El periodo de incubación es de uno a cinco días aproximadamente y puedes estar asintomático y empezar con síntomas pasados unos días después del contacto.

✓ **¿Cómo afecta al organismo?**
Es de inicio brusco, aparece de repente fiebre alta, con tos, en algún caso malestar general y dificultad respiratoria.

✓ **¿Cómo afecta a poblaciones de riesgo?**

La gran mayoría de los casos positivos son pacientes con patologías preexistentes y eso favorece el empeoramiento de esas sintomatologías respiratorias que tienen y que hay una evolución que requieren en algunos casos la intubación del paciente. Tenemos que cuidar el doble a todas las personas con factores de riesgo y gran parte de las medidas de contención es para ello.

✓ **¿Los niños son un factor de contagio mayor?**

Parece que los niños pueden jugar un papel de hiperdiseminadores de la enfermedad, por eso ojo con los abuelos que cuidan de los niños, deben extremar la higiene y todas las medidas de protección. No tener colegio o no ir a trabajar no son unas vacaciones, hay que concienciarse de que es un esfuerzo social e insistir en el mensaje de que cuanto más en casa, mejor.

✓ **¿Cómo se debe actuar desde**

"El inicio del virus es brusco, de repente aparece fiebre alta, con tos, en algún caso malestar general y dificultad respiratoria"

la atención primaria?

Estamos en un momento en el que es fundamental el cribado y la identificación de posibles casos para cortar la transmisión, aplicando medidas de aislamiento o derivación hospitalaria. Si hay una persona con síntomas compatibles (fiebre súbita, tos) se considera caso sospechoso y se manda a domicilio si la situación del paciente es buena, para el autoaislamiento y se hace seguimiento telefónico controlando su evolución, en un 80 por ciento de los casos es catarral y poco a poco mejora.

A día de hoy, con los protocolos de Madrid, no es necesario tomar muestras tampoco a contactos con situación leve.

✓ **¿Puede un paciente estar infectado y no presentar síntomas?**

Parece que sí hay que tener síntomas para ser contagioso, eso no quita que haya población con síntomas imperceptibles. Parecía que sin síntomas no había contagio, pero luego no quedó tan claro.

✓ **¿Qué debe hacer la persona que convive con el positivo aislado en su domicilio?**

El conviviente tiene que evitar infectarse y tomar todas las medidas de prevención indicadas. Si puede usar un baño él solo mejor. Es importante ventilar las habitaciones, utilizar la lejía que elimina las partículas del virus y no olvidar que el familiar es un apoyo para esa persona y hay que dar un mensaje de tranquilidad, pero manteniendo siempre la prudencia.

✓ **¿Cuál es el botiquín básico que hay que tener en casa por si tenemos el virus?**

Antitérmicos -ibuprofeno y paracetamol-, hidratación, sentido común y saberse los teléfonos por si tienen que llamar.

✓ **¿Cuánto debe durar el aislamiento de un paciente confirmado?**

Lo recomendable para alguien que ha desarrollado síntomas son 14 días confinado.

✓ **¿Las personas que teletraba-**



Una mujer se protege con una mascarilla en Barcelona.

ENRICH FONTCUBERTA

"Todavía estamos en curva ascendente, si las medidas funcionan, en de dos a tres semanas bajarán los contagios"

jan pueden salir a la calle para tomar el aire y correr un poco?

El mensaje es que cuanto más se quede uno en casa mejor. Si hay un patio interior sí se puede salir, pero a la calle no se sabe quién está delante caminando y hay gotas que caen, partículas en el aire de cualquier persona que ha pasado por el mismo sitio. Es un esfuerzo, pero es mejor quedarse en casa.

✓ **¿Cuánto tiempo dura el virus?**
En plástico 17 horas.

✓ **¿Se inmuniza una persona que ha tenido el Covid-19?**
Todo indica que no.

✓ **¿Qué medidas principales hay que adoptar para no contagiarse?**
Lavado de manos y protección respiratoria

✓ **¿Poniendo la calefacción alta se acaba con el coronavirus?**

No, probablemente generará un catarro al salir a la calle con el contraste de temperatura.

✓ **¿Hay pacientes jóvenes que están graves?**

Sí, pero el patrón de complicaciones es de las poblaciones de riesgo. El global de los pacientes ingresados graves son con factores de riesgo.

✓ **¿Cuánto será el descenso de la curva de contagios?**

Todavía estamos en curva ascendente, los escenarios si las medidas funcionan, es de dos o tres semanas, pero se irá viendo porque depende de los ciudadanos. ■

Ortega Smith muestra su día a día en la lucha con "los virus chinos"

AGENCIAS
MADRID

■ ■ ■ El secretario general de Vox, Javier Ortega Smith, ha publicado un vídeo en el que muestra su día a día en su domicilio, donde se recupera del coronavirus. "Mis anticuerpos españoles luchan contra los malditos virus chinos", proclama ante el reproche de la embajada italiana.

Según asegura, intenta mantenerse en buena forma "física y mental", y así lo demuestra con imágenes en su despacho leyendo, trabajando en el ordenador o incluso con ropa de deporte haciendo ejercicio. En su rutina también hay tiempo para la cocina, aunque siempre acompañado por la bandera de España, que en esta ocasión luce en el delantal que porta para preparar la comida. Las imágenes van acompañadas de la canción "Hermanos de Sangre" de Loquillo. El cantante dice que "no autorizó usar su música con fines partidistas". ■

Breves

Cesado el jefe de policía autor del plan contra el coronavirus

La Policía Nacional cesó al jefe del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y autor del plan de actuación del cuerpo contra el coronavirus, José Antonio Nieto. La destitución de Nieto se ha producido después de la publicación en los medios de un borrador de medidas de prevención en el cuerpo antes de que el texto definitivo fuera comunicado oficialmente. Le sustituye su superior jerárquico. ■

Las comisarías dejan de expedir documentos

La Dirección General de Policía suspendió la expedición de documentos y la cita previa salvo por motivos de urgencia debidamente justificados. Igualmente, quedan anuladas las citas previas ya concertadas hasta el momento. En las oficinas de documentación solo se atenderá la expedición de documentos por motivos de urgencia. ■

SOCIEDAD

El Picasso más íntimo, según Fabre

La relación entre el genio de Málaga y el escritor catalán mantuvieron una relación muy cercana y Picasso siempre fue muy generoso con su biógrafo...

CRÓNICA ALFREDO VALENZUELA SEVILLA



El biógrafo Josep Palau i Fabre junto al artista Pablo Picasso en uno de sus habituales paseos.

Cuando Picasso le preguntó a su biógrafo Josep Palau i Fabre "¿A quién más has conocido?", éste le contestó: "A Lorca y a Artaud", y después siguieron la charla como si tal cosa...

La conversación de aquel día, 15 de marzo de 1972, se extendió un poco más porque el genio malagueño quiso saber si su biógrafo, con el que compartió tantas reuniones y tertulias como quedan reflejadas...

en "Querido Picasso", había conocido también a Dalí.

-No, no lo conozco, no me interesa conocerlo. Y añadió para sus lectores: "Es la pura verdad y a ella me he mantenido fiel (...) Pero tanto o más que por su postura política, Dalí me repugnó el día en que leí unas declaraciones suyas en la...

revista "Arts" de París, hacia 1958, cuando al preguntarle qué había pensado al conocer el asesinato de Lorca, contestó: "¡Olé! Añadiendo, más o menos, el siguiente juicio: Como estaba enamorado de mí, así me desembaracé de él".

Picasso siempre fue generoso con Palau y era habitual que en...

aquellas visitas le regalara dibujos, le dedicara libros, folletos y publicaciones de toda índole que rubricaba junto a dedicatorias y dibujos de todo tipo, hasta conformar una colección que se conserva en la Fundación Palau y Fabré y que se reproducen en su totalidad en este libro, en edición de Julià Gui-

llamon. A Picasso le molestaba que su obra se empleara como mera inversión o especulación económica, cosa que Palau pudo comprobar el día que le mostró un libro en el que, veinte años antes, Picasso le había hecho un dibujo firmado. Aquello le complació tanto que volvió la página y le "regaló" otro dibujo junto a la leyenda "Y aquí otra vez", y al devolverle el ejemplar le dijo con humor: "Y ahora vuelve a traérmelo dentro de veinte años más".

En ocasiones, Palau llevaba, para que Picasso las certificara o las descartara como falsas, obras de coleccionistas españoles y, en una ocasión en que descubrió una firma suya falsificada, le regaló a Fabré un autógrafo junto a un dibujo diciéndole: "Que imiten esto".

Sobre la importancia de sus firmas, Josep Palau i Fabre llegó a sugerir a Picasso que reuniera todas las suyas en un volumen, a lo que el pintor respondió: "Al fin y al cabo, lo que hace un pintor en un cuadro no es otra cosa que firmar. Cuando Velázquez realiza un trazo, cuando da un golpe de pincel en la nariz de una de las meninas, continúa firmando". ■

Table with lottery results for Lotería Nacional Sábado, March 14, 2020. Includes columns for digits 0-9, prize amounts in Euros/Billete, and a summary of terminations.

DEPORTES



Las pista de juegos autóctonos 'Orgullo segoviano', sin actividad durante la mañana del sábado, al igual que el parque infantil situado en segundo término.

ROCÍO PARDOS

Vacías por una buena causa

Todas las instalaciones deportivas segovianas, al cien por cien de utilización durante prácticamente cualquier sábado del año, aparecen sin actividad en el primer día del confinamiento de la población en sus viviendas por el estado de alarma

POLIDEPORTIVO

JAVIER MARTÍN
SEGOVIA

Vacías. Las instalaciones deportivas de Segovia, que durante una jornada normal de sábado suelen estar repletas de deportistas desde primera hora de la mañana hasta prácticamente las ocho de la tarde, se encontraban cerradas y vacías, reforzando la imagen del 'Quédate en casa' que se ha venido haciendo viral en las redes sociales y repetida hasta la saciedad en los medios de comunicación.

Las instituciones autonómicas y locales, así como los clubes deportivos, se adelantaron al gobierno nacional autoimponiéndose su particular 'estado de alarma', cerrando las instalaciones deportivas en el caso del Instituto Municipal de Deportes y de diversas localidades de la provincia, o cesando la actividad en sus entrenamientos, aunque unos más tarde que otros, hasta que la práctica totalidad de los clubes han mandado a casa a sus deportistas y técnicos.

La realidad es que el primer fin de semana de cierre de las instalaciones deportivas se vivió con



Vista parcial del campo anexo de Fútbol 7, con el de fútbol 11 de Nueva Segovia al fondo.

ROCÍO PARDOS

tranquilidad, pero también con la tristeza propia de los jóvenes deportistas que entrenan a lo largo de la semana para poder jugar el sábado, o el domingo, y que no van a poder hacerlo hasta, como mínimo, las dos próximas semanas. Alguno de ellos tuvo que ser 'convencido' por sus padres de que los campos estaban vacíos con fotografías de las instalaciones de-

El cierre de los pabellones y campos de fútbol en la capital y la provincia se prolongará, como mínimo, durante las dos próximas semanas

portivas cerradas.

Pero no solo los más pequeños han pasado por el mal rato de no poder salir a los campos o a las canchas a jugar a sus deporte favorito, sino que los más mayores también han visto alterada su normal actividad deportiva. Desde hace varias jornadas las instalaciones de deportes autóctonos se han quedado sin actividad, y

lo que prácticamente todas las mañanas era una rutina de acercarse por las pistas de juegos autóctonos de coronel Rexach, del parque de La Dehesa, o la del Cementerio para jugar una partida, se ha convertido ahora en observar las pistas vacías a la espera de que todo pase.

Población de riesgo.

"Somos población de riesgo y tenemos que ser conscientes de que hay cosas que no podemos hacer ahora, aunque nos fastidie". Quien así habla es José, uno de los habituales jugadores de deportes autóctonos, que mira ahora la vida desde la ventana de su casa: "Pues claro que me apetece salir, pero no puedo. Y ahora solo quiero que esto pase y pueda hacer mi vida normal, y eso incluye poder echar la partida con mis amigos".

El estado de alarma se prolongará durante dos semanas, y ello supone que las instalaciones deportivas permanecerán cerradas durante todo ese tiempo. El deporte, tanto de ocio como de competición, no podrá practicarse al aire libre durante el mes de marzo, y todos los deportistas se preparan para continuar la práctica de su modalidad desde casa.

DEPORTES / POLIDEPORTIVO



Los jugadores del CD La Granja celebran un gol, durante uno de los partidos de la presente temporada.

KAMARERO

El CD La Granja confía en revertir su situación con la reanudación del campeonato liguero

Borrón y cuenta nueva

FÚTBOL - TERCERA DIVISIÓN
ALEJANDRO MARTÍN
SEGOVIA

“Borrón y cuenta nueva”. Son las palabras del entrenador del CD La Granja, Miguel de la Fuente, tras encadenar una racha negativa de hasta 11 partidos sin ganar. Un punto de los 33 últimos posibles, que le han llevado a copar el farolillo rojo con un distancia de nueve puntos respecto a la franja que delimita la permanencia. Por ello, el técnico de la plantilla reconoce que el parón, en un principio de dos jornadas -por prevención ante el coronavirus-, en el ámbito deportivo “nos ha venido bien”; y continúa: “Venimos de un tramo de competición en el que no llegan los resultados y, cuando estás me-

tido en una inercia negativa, parece que todo te lleva al mismo sitio. Al final hemos perdido por detalles y creo que, cambiando la dinámica, podemos reengancharnos a la lucha por la permanencia”. En el desenlace del campeonato liguero el conjunto del Real Sitio tiene un calendario que le lleva a enfrentarse a rivales como el Real Ávila, el Numancia B, el Zamora CF, el Cristo Atlético o la Arandina. Además, cuenta con enfrentamientos directos como el del Mirandés B, el Atlético Bembibre o La Bañeza. “Todo pasa por sumar de tres en el primer encuentro tras la reanudación”, asegura De la Fuente; y señala: “Llevamos mucho tiempo sin puntuar y, creo que si pulimos pequeños factores que son los que terminan condenándonos, podemos

revertir la situación. Ahora empieza una liga de 12 partidos”.

Lucho estaría de vuelta.

Por otro lado, el entrenador vallisoletano confía en recuperar a jugadores durante este periodo como el lesionado Luciano Ferreira ‘Lucho’. “Le tendríamos disponible el 6 de abril, por lo que se perdería lo mínimo. Todo lo que sea recuperar gente y cambiar la dinámica nos viene bien”, comenta. Asimismo, es una buena oportunidad para que la última incorporación granjeña, el delantero Jonathan Castaño, vaya ganando tono físico.

En principio son dos las jornadas pospuestas, siguiendo la decisión de la Real Federación de Fútbol (RFEF) y la de Castilla y León (FCYLF), pero la vuelta a la competición podría de-

morarse más por el Covid-19. “Según va la situación, parece que el parón se prolongará durante cuatro o cinco semanas. Lo importante es la salud de todos”, apunta De la Fuente.

Planes específicos individuales.

Ante esta situación, la plantilla entrenó por última vez el jueves y el cuerpo técnico ha programado sesiones individuales para los jugadores. “Hemos preparado planes específicos para mantener el buen nivel físico que tenemos ahora. Estamos pendiente de ver cómo evoluciona todo y ver cómo se recompone el calendario. Lo más probable es que luego tengamos que jugar los miércoles y los domingos y para un equipo como el nuestro nos puede pasar factura”, explica.

MIGUEL DE LA FUENTE



“Venimos de un tramo de competición en el que no llegan los resultados y, cuando estás metido en una inercia negativa, parece que todo te lleva al mismo sitio. Al final hemos perdido por detalles y creo que, cambiando la dinámica, podemos reengancharnos a la lucha por la permanencia”

“Llevamos mucho tiempo sin puntuar y, creo que si pulimos pequeños factores que son los que terminan condenándonos, podemos revertir la situación. Ahora empieza una liga de 12 partidos”

“Parece que el parón se prolongará durante cuatro o cinco semanas. Lo importante es la salud de todos”

“Lo más probable es que luego tengamos que jugar los miércoles y los domingos y para un equipo como el nuestro nos puede pasar factura”

La Albuera y El Hospital, sin actividad

Los jugadores tanto de la Segoviana como del CD La Granja no presentan actualmente síntomas de la enfermedad

Los clubes recibieron el comunicado que la competición de Tercera División se aplazaría por, al menos, dos semanas. Aun así la intención de los equipos segovianos siempre fue la de continuar entrenando con el objetivo de no perder la forma fi-

sica y seguir puliendo detalles para los compromisos venideros. Sin embargo, el cierre de instalaciones municipales y la recomendación de la Federación Española de Fútbol de suprimir los entrenamientos, llevó tanto a la Gimnástica Segoviana en La Albuera como al CD

La Granja en El Hospital a dejar de entrenarse en grupo.

Los clubes tomaron estas decisiones siempre con vistas a prevenir la propagación de coronavirus y para garantizar la salud de los jugadores y del cuerpo técnico, que hasta la fecha no han presentado

síntomas de la enfermedad. Por ello, los técnicos programaron entrenamientos individualizados para que cada componente siga ejercitándose en solidario y, al menos, mantenga el tono físico.

Con la incógnita de si la competición se verá aplazada alguna jor-

nada más, los equipos no pierden de vista el tramo final de temporada donde hay tanto el juego. La Segoviana, segunda, busca apurar sus opciones al primer puesto hasta el último partido para posteriormente jugar la fase de ascenso, mientras que el conjunto de San Ildefonso pretende reengancharse a la lucha por la permanencia. Una vez que se conozca la reanudación del campeonato liguero, las plantillas recuperarán su actividad semanal.

DEPORTES / POLIDEPORTIVO



Atletas saliendo en una pasada edición de la carrera.

E.A.

Aplazada sin fecha la 'Subida a San Cebrián'

ATLETISMO-POPULAR

E.A.
SEGOVIA

Aunque la fecha de celebración de la carrera se encuentra fuera del margen de dos semanas que se han impuesto de Estado de Alarma, la organización de la carrera pedestre 'Subida a San Cebrián' Memorial Ciriaco Vaca, que debía celebrar el próximo 4 de abril su decimocuarta edición en el entorno de la localidad de Fuentepelayo, ha decidido aplazar la carrera, en principio sin un nuevo día de celebración, que será decidida en próximas fechas.

La carrera, organizada por la Asociación 'Viernes de 8 a 9' y el Ayuntamiento de Fuentepelayo, había abierto ya su plazo de inscripciones en la plataforma Youevent con el fin de facilitar en lo máximo posible la inscripción de los atletas, con un límite de doscientos.

Con el aplazamiento de la carrera de Fuentepelayo, la siguiente cita en el calendario para los atletas populares dentro de este Circuito de la Provincia de Segovia pasa a ser la novena carrera pedestre 'La Pirona' que tiene previsto celebrarse en Torreiglesias el próximo 19 de abril, siempre que las circunstancias lo permitan.

David Llorente se vuelve a Palazuelos

El palista segoviano se encontraba entrenando en el Canal Olímpico de Londres

PIRAGÜISMO

J.M.
SEGOVIA

La crisis del coronavirus está afectando también a las concentraciones de los deportistas que preparan el reto de los Juegos Olímpicos, aunque cada vez suenan más los rumores que señalan de un retraso en la celebración de los mismos.

En el caso del piragüismo, el segoviano David Llorente se encontraba en Londres en una nueva fase de su preparación que comenzó en los primeros días del mes de marzo. Finalizada esa fase de los entrenamientos, el palista de Palazuelos de Eresma ha optado por retornar a Segovia "para pasar en casa estos días", aunque en la jornada de ayer todavía se encontraba en el aeropuerto confiando en que el estado de alarma no cerrara el aeropuerto de Barajas.

El piragüismo también cierra.

La Federación Española de Piragüismo, ante la situación creada por la pandemia por coronavirus, decidió cesar toda la actividad deportiva durante dos semanas cerrando todos sus centros de entrenamiento lo que supone que más de un centenar de deportistas de alto nivel tuvieron que abandonar sus lugares de concentración, y



Llorente, ejercitándose en el Canal Olímpico de Londres.

@dllorentepodium

también cancelar los dos controles selectivos para determinar los integrantes del K4 500 masculino y el K1 200 femenino que competirán en los JJOO.

De esta manera se quedan sin actividad los centros de entrena-

miento de Trasona (Asturias), Cear La Cartuja (Sevilla), CAR de Murcia, CAR de León, Centro de Tecnificación del País Vasco y de la La Seu de Urgell, que se unen al CAR de la Blume de Madrid, que cerró el pasado miércoles.

Las redes sociales siguen uniendo a los clubes

BALONMANO

J.M.
SEGOVIA

En la jornada de ayer debía haberse celebrado el encuentro correspondiente a la vigésima jornada de la competición en la Liga Sacyr Asobal que debía enfrentarse en La Rioja a los conjuntos del Ciudad de Logroño y el Viveros Herol Balonmano Nava, pero que no pudo celebrarse al haberse suspendido la competición. Pero los clubes han apostado por aprovechar la fuerza de las redes sociales para seguir estrechando lazos, y dar una op-

ción de ocio más a los aficionados que se han tenido que quedar en casa sin disfrutar de su deporte favorito.

Así, los dos clubes disputaron un partido virtual a través de la red social Twitter, en la que el tanto Logroño como Nava jugaban juntos, teniendo como rival al Coronavirus. Cada diez minutos, jugadores de ambos equipos lanzaron consejos acerca de cómo evitar el contagio, que fueron muy bien acogidos tanto por ambas aficiones como por los usuarios de la red social, que con sus interacciones consiguieron que el original 'partido' fuera una de las actividades más seguidas.



De izquierda a derecha, Carlos Villagrán, el navero Miguel Velasco, entrenador del Logroño, y Óliver Ajo.

A.M.

DEPORTES / FÚTBOL

Espanoles en Polonia: "Están más concienciados"

Varios futbolistas nacionales cuentan su experiencia al estar lejos de su casa y no poder jugar al estar las ligas paradas

FÚTBOL INTERNACIONAL

JUAN JOSÉ LAHUERTA
MADRID

El parón del fútbol a causa del coronavirus no es exclusivo de España. En casi todos los países europeos, se han suspendido las ligas locales. Y muchos jugadores españoles, lejos de su país, se han tenido que encerrar en casa. Es el caso de los que juegan en Polonia, una de las últimas ligas en cerrar sus puertas.

La Ekstraklasa, tras la presión de los futbolistas, echó el cerrojo este viernes. De momento, su vuelta no está prevista hasta finales de marzo, pero podría alargarse más. Y, mientras, los futbolistas españoles, muy valorados y numerosos en Polonia, esperan con paciencia y cierta preocupación el regreso a la normalidad.

Nombres como Igor Ángulo, Jesús Imaz, Jesús Jiménez, Jorge Félix, Gerard Badia, Dani Ramírez, Erik Expósito o Juan Cámara dan lustre a las competiciones polacas. La Agencia EFE se puso en contacto con algunos de ellos para recabar sus experiencias. Todos, casi coinciden en lo mismo: en Polonia parece que se toman más en serio el problema del coronavirus.

Así opina Jorge Félix, futbolista del Piast Gliwice. Llegó a Po-

lonia en la temporada 2018/19 y está completando la mejor carrera de su vida profesional. Suma 12 goles en todas las competiciones y, de repente, debe parar. De momento, hasta este lunes, y desde el viernes, tiene que quedarse en casa. Luego se verá si regresa a los entrenamientos junto al resto de sus compañeros.

"Aquí ha habido algo más de cincuenta casos en todo el país con un muerto. Desde el principio estaban más preocupados que en España. No había manifestaciones ni nada. Todo el mundo se quedaba en casa. La gente estaba súper asustada. Van con mucho más cuidado que en España, que nos daba igual todo y salíamos a terrazas", afirma.

Jorge Félix, del Piast Gliwice

El centrocampista del Piast, ex del Rayo Majadahonda y del Lleida, señala la importancia que tiene para la sociedad el ejemplo que puede dar un futbolista. La Federación de Polonia, presidida por el mítico Zbigniew Boniek, era rehacia a parar el campeonato. Apostaba por jugar a puerta cerrada. Pero los futbolistas se plantaron.

"Jugar sin afición y de cara al público... se pueden preguntar qué hacemos jugando y pueden pensar que también van a salir a la calle. De cara al público es mejor quedarse en casa dando ejemplo a todo el



El delantero español del Górnik Zabrze, Jesús Jiménez.

mundo", dice Jorge Félix.

La "rebelión" la inició Jakub Blaszczykowski (Wisla Cracovia), uno de los jugadores polacos más importantes que juegan en la Ekstraklasa. Contestó con un rotundo "no" al anuncio de la Federación de jugar sin público los partidos de Liga. A él se unieron casi todos los jugadores del resto de equipos, que hicieron frente a las presiones económicas de sus clubes y del organismo gobernado por Boniek. Los ingresos de las televisiones, estaban en juego.

"Al final se suspendió la Liga. Se ha decidido no jugar hasta fi-

"Aquí son más duros, con menos infectados que en España ya anunciaron que mañana iban a sacar los soldados a la calle", dice Jiménez

nales de marzo. En la vida general, museos, teatros y discotecas están todos cerrados. Restaurantes, también".

"He ido al supermercado y me he fijado que había gente que me miraba. Miradas diferentes que antes. Me reconocen porque soy el capitán español del Piast, pero todo está bien, la verdad", señala.

El goleador Jesús Jiménez

En el Górnik Zabrze juega Jesús Jiménez, otra de las estrellas españolas de la Liga de Polonia. Ha marcado diez goles esta temporada y se encuentra en un gran momento. Como el resto de los españoles con los que ha hablado EFE, también está recluso en casa.

"Aquí son más duros. Un muerto y cincuenta y pico infectados y están diciendo que entre mañana y el lunes iban a sacar a los soldados a la calle para controlar las salidas de la gente", dice vía telefónica desde su piso en Zabrze, una ciudad con cerca de dos millones de habitantes. Como Badia y Jorge Félix, de momento, Jiménez se tiene que quedar hasta mañana en su casa.



Vidal, presidente del Deportivo.

El Deportivo suspende finalmente la asamblea de accionistas

SEGUNDA DIVISIÓN

AGENCIAS
ACORUÑA

El Deportivo desconvocó finalmente la asamblea de accionistas que iba a celebrar el próximo martes y en la que tenía previsto someter a la aprobación de los socios tres ampliaciones de capital por un total de 70 millones de euros.

En un comunicado, el Deportivo explica que su Consejo de Administración acordó en una sesión celebrada ayer suspender la Junta General Extraordinaria de accionistas de la sociedad. El club tomó esa determinación a raíz "de la actual crisis sanitaria que está atravesando" España por el Covid-19.

El Deportivo sostiene que ha decidido desconvocar la Junta General "siguiendo las medidas adoptadas por las administraciones públicas estatales, autonómicas y municipales, así como las de la Xunta de Galicia" en lo referente a "evitar aglomeraciones en espacios públicos cerrados". La entidad anuncia que la convocatoria se retomará "una vez que haya transcurrido un umbral temporal razonable desde el momento en el que desaparezca el riesgo de contagio".

La Federación lanza una campaña de concienciación: "Quédate en casa"

FÚTBOL NACIONAL

AGENCIAS
MADRID

La Real Federación Española de Fútbol lanzó ayer una campaña de concienciación ante la pandemia de COVID-19 en España, en la que su presidente Luis Rubiales y los seleccionadores masculino y femenino, Luis Enrique Martínez y Jorge Vilda, entre otros, piden a la ciudadanía que se quede en casa.

"El objetivo es llamar a la población a que se quede en casa, ayudando por tanto a parar la propagación del coronavirus".

En el vídeo de la RFEF participaron, entre otros, el seleccionador nacional, Luis Enrique, y el presidente Rubiales

La institución, que el pasado viernes suspendió todas las competiciones recomendó a las federaciones territoriales que hiciesen lo mismo, prosigue su campaña de concienciación con un vídeo en el

que entrenadores, directores deportivos y árbitros piden a la ciudadanía que se quede en casa.

En el vídeo participan los seleccionadores absolutos Luis Enrique Martínez y Jorge Vilda, los de las categorías inferiores masculinas (Luis de la Fuente, Pablo Amo, David Gordo y Julen Guerrero) y femeninas (Pedro López y Montse Tomé), el coordinador de las selecciones nacionales Francis Hernández, los seleccionadores de fútbol sala Fede Vidal y Claudia Pons y los árbitros Antonio Mateu Lahoz, Carlos del Cerro Grande y Jesús Gil Manzano.



El seleccionador nacional, Luis Enrique, en su casa.

RFEF

DEPORTES / POLIDEPORTIVO

Triunfo de Schachmann

El ciclista alemán mantuvo el amarillo para alzarse con la general de la París-Niza, con triunfo de etapa para Quintana

CICLISMO

AGENCIAS

PARÍS (FRANCIA)

El colombiano Nairo Quintana (Arkea Samsic) ganó en solitario la séptima etapa, de 166,5 km entre Niza y la cima de la Colmiane, y el alemán Maximilian Schachmann (Bora-Hansgrohe) defendió con éxito el maillot amarillo de líder en la París-Niza, su segunda victoria en una carrera por etapas.

Quintana atacó a 3 km de la cima y se llevó la etapa con 46 segundos de ventaja sobre el belga Tiesj Benoot y 56 sobre el francés Thibaut Pinot, el colombiano Sergio Higuita y el italiano Vincenzo Nibali. Schachmann llegó dos segundos después, quinto.

Schachmann, que sólo había ganado el Tour de Alsacia 2016, se alzó con el triunfo final con 18 segundos de ventaja sobre Benoot y 59 sobre Higuita. Sucede en el historial de la París-Niza al colombiano Egan Bernal, ausente este año, y devuelve a Alemania el título nueve años después de la victoria de Tony Martin.

La séptima etapa, en teoría penúltima, se convirtió en jornada final tras la anulación, por la epidemia de coronavirus, de la octava y última, en torno a Niza, aunque de todas formas, con cuatro puertos puntuables y final en alto, estaba llamada a decidir la carrera.

Entre las críticas de quienes reclamaban su cancelación por la epidemia, la prueba tuvo un final anticipado y extraño, sin coches de invitados ni público en las últimas rampas ni en la llegada.



El alemán Schachmann, con su trofeo en el podio, flanqueado por Benoot e Higuita.

SEBASTIEN NOGIER

El francés Julian Alaphilippe (Deceuninck-QuickStep), que partía con 2:04 minutos de retraso con respecto al líder, revolucionó el pelotón en cuanto aparecieron las primeras subidas y formó una escapada junto con Aurelien Paret-Peintre (AG2R La Mondiale), Thomas De Gendt (Lotto Soudal), Alberto Bettiol (EF Pro Cycling) y Nicolas Edet (both Cofidis).

A 70 km de la meta la fuga tenía tres minutos de margen sobre el grupo perseguidor del líder Maximilian Schachmann. Durante muchos kilómetros Alaphilippe fue líder virtual de la carrera, pero el

equipo Bora trabajó a fondo en el pelotón para reducir la diferencia y su jefe de filas volvía a ser líder a 25 kilómetros del final.

El último puerto

Al pie del último puerto -16 kilómetros de ascenso-, los fugados tenían una renta de 1:20 sobre el grupo del líder. El Bora había encontrado la colaboración del Arkea de Nairo Quintana para limar diferencias.

En la primera rampa el belga Thomas De Gendt, experto en fugas, atacó, se quedó primero con Alaphilippe y poco después ya solo

en cabeza, con una ventaja de 1:07 a 14 kilómetros de la cima.

Vincenzo Nibali, que estaba sexto en la general, a 1:18 del líder, puso a trabajar a su equipo, el Trek Segafredo, y particularmente a Richie Porte en los diez últimos kilómetros, y a 4 kilómetros saltó Nairo Quintana con plato grande.

El jefe del Arkea cazó rápidamente a De Gendt y se fue sin oposición en busca de la victoria de etapa. Estaba muy atrás en la general (duodécimo, a 2:38) y Schachmann, pese al último ataque del segundo, el belga Tiesj Benoot, defendió el amarillo hasta el final.



El español Dani Sordo.

Dani Sordo no consigue superar los problemas mecánicos

AUTOMOVILISMO

AGENCIAS

GUANAJUATO (MÉXICO)

El piloto español Dani Sordo, del equipo Hyundai Shell Mobis, no pudo reengancharse a la tercera jornada del Rally México 2020 de ayer y abandonó por las averías mecánicas que su Hyundai sufrió el viernes.

Después de quedar quinto el primer día, Sordo empezó la actividad del viernes con problemas con el motor de su Hyundai desde el inicio de la SS3, El Chocolate, cuando se le soltó uno de los manguitos del radiador y tuvo que parar para colocarlo.

Las complicaciones continuaron en el mismo tramo de El Chocolate en la SS7 vespertina cuando su Hyundai sufrió un pequeño incendio en la zona del motor y tuvo que abandonar la competición, evento que ya hacía a Sordo dudar de volver a la competición.

"Por la mañana un tubo se salió, quizá no estaba bien colocado; empecé a ver agua y aceite sin haber golpeado nada, paré, abrí el capó y vi que faltaba la pieza, en la SS7 abandonamos por un problema mecánico y no estoy seguro de que podamos reengancharnos", había subrayado Sordo la noche del viernes.

Platas españolas en Omán

TENIS DE MESA

AGENCIAS

MADRID

La pareja española formada por Álvaro Robles y María Xiao y la sub-21 Sofía-Xuan Zhang consiguieron este sábado sendas medallas de plata en el Abierto internacional de Omán de tenis de mesa, donde Álvaro Robles continúa en competición en los cuartos de final individual.

Robles-Xiao han logrado el mejor resultado histórico del tenis de mesa español en la categoría de dobles mixto. Es la primera final de una pareja española en el circuito internacional, que llega justo des-

La pareja formada por Xiao y Robles logra el mejor resultado del tenis de mesa español en dobles mixto

pués de la primera semifinal de la pareja hispana en Doha.

En julio de 2019 llegaron a octavos de final en Australia, y en 2020 los españoles ya han alcanzado su primera final, después de jugar semifinales de Doha y dos cuartos de final en Hungría y Alemania.

Los franceses les apearon de su primer título como pareja. Flore-Gasnier ganaron el partido por 3-0. Sin embargo, esta final les permite continuar ascendiendo en la clasificación y llegar a su objetivo olímpico.

El cuadro individual


En el cuadro sub-21, Sofía-Xuan Zhang también ha logrado su mejor resultado en la categoría a nivel individual. Superando las semifinales del Europeo U21 de Portugal (2019) y del torneo internacional de Suecia. La española, número 10 del ranking mundial, ha alcanzado la primera final internacional de su carrera en el circuito sub-21.



La pareja española María Xiao y Álvaro Robles.

FETM

ESQUELAS



EL SEÑOR

**D. Esteban
Requero Plaza**


Ha descansado en la paz del Señor en Ortigosa del Monte
el día 13 de marzo de 2020
A los 95 años de edad
Habiendo recibido los Santos Sacramentos y la Bendición de Su Santidad
D. E. P.

Sus hijos, Lucía y Esteban Requero Berrocal; hijos políticos, Jesús Martín Fuente y Carmen García Rivera; nietos, Rodrigo y María; hermano, Eusebio; y demás familia.


Dadas las circunstancias no nos podemos reunir para despedirle. Agradecemos de antemano el cariño que seguro os hubiera gustado mostrarnos. Muchas gracias.

Ruegan una oración por su alma


El cadáver será incinerado hoy día 15, a las 10:00 horas en el crematorio Santa Teresa de Segovia.

(3)  AGENCIA FUNERARIA **SANTA TERESA**. Telf. 900 13 13 14

Artesanía de Segovia de las MADRES DOMINICAS



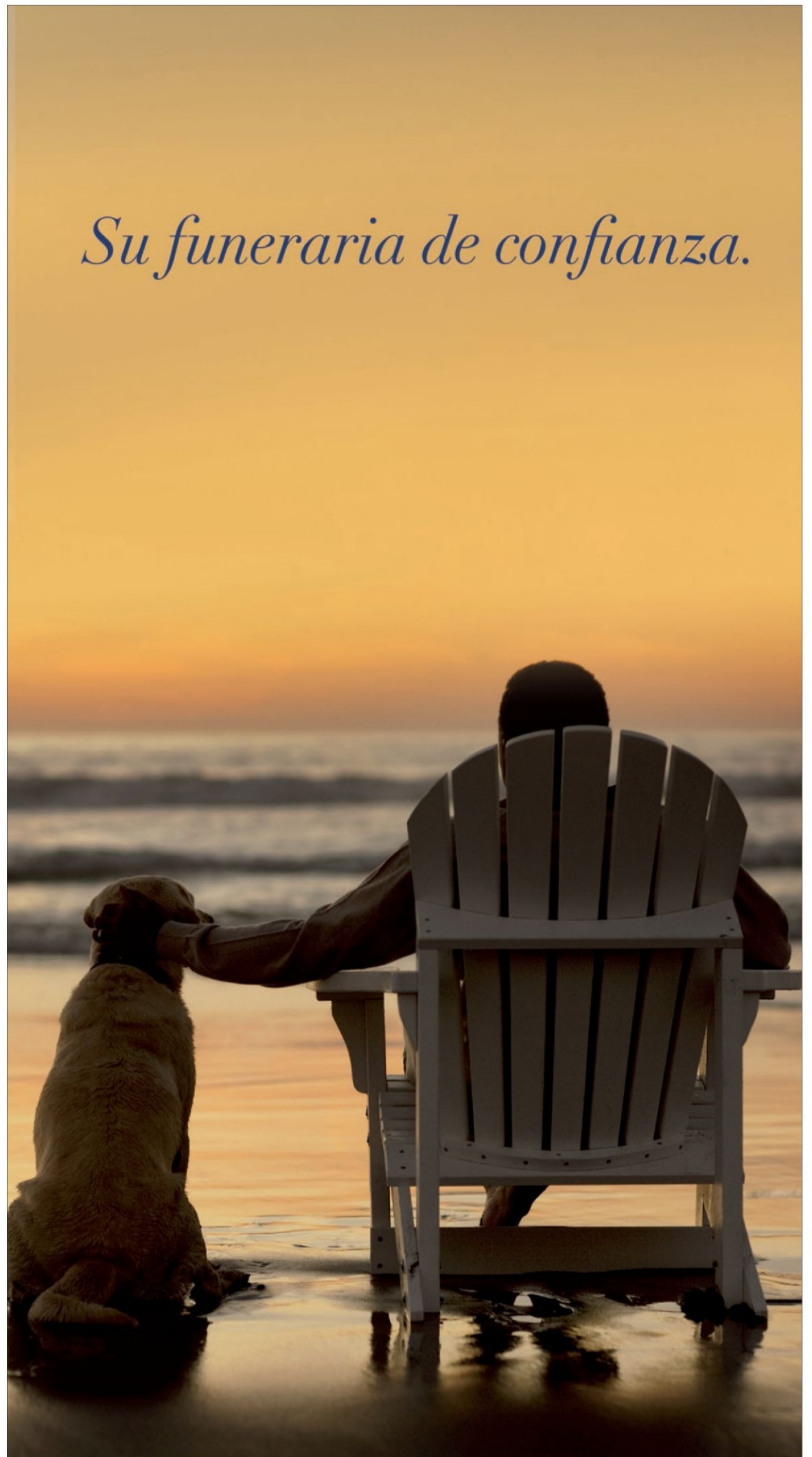
*Monasterio de Monjas
Dominicas
Santo Domingo
El Real de Segovia*



El trabajo artesanal de reproducción de figuras policromadas, con las técnicas del renacimiento español, son nuestro medio de vida. Reciben estas obras la vida y el calor fraguados en el silencio y la paciencia de la contemplación.

C/ Capuchinos Alta, 2. 40001 Segovia.
Telf. 921 46 00 80

<http://monjassegovia.dominicos.org/>
e-mail: monjas@dominicasegovia.e.telefonica.net



 Agencia Funeraria Santa Teresa

 **900 13 13 14 (GRATUITO)**

DONA SEGOVIA **CYL**

Sumamos

por la VIDA



**Hermandad
de donantes
de sangre Segovia**

Centro de Hemoterapia y Hemodonación
de Castilla y León

LA GUÍA DE SEGOVIA

Abogados

Ángel Gracia Ruiz C.L. Grabador Espinosa, 1, 1º izq. Teléfono: 921463307

JYM Sanz Abogados C.B. Julián Sanz Gómez. Mónica Sanz Sierra. www.jym sanz-abogados.com Ezequiel González, 29. Teléfono: 921461501

Julia González Herrero. Plaza Somorrostro, 3. Teléfono: 921426161

Martín Merino Abogados. Plaza de Guevara, 4. Teléfono: 921443258

Ricardo Catalina Miranda. Ada. Camilo José Cela, 8, 1º. Teléfono: 921143060. Cuéllar

Administración de Comunidades

Magesco Administración. Avda. Fernández Ladreda, 27, 2º Dcha. Teléf.: 921413355.

Alarmas

Drin Polígono Industrial El Acueducto. Teléfono: 902902910.

Alimentación

Casa Candamo. San Francisco, 2. Teléf.: 921434624.

La Tienda del Señor Emilio. José Zorrilla, 74. Teléf.: 921420426

Distribuciones Alimentarias San Lorenzo. Avda. del Sotillo, 3. Teléfono: 921433260. La Lastrilla.

Dionisia San Juan Moreno. Eras, 3. Teléf.: 921557265. Santo Tomás del Puerto.

Almacén de bebidas Hijos de Esteban Muñoz. Caño, 28. Teléfono: 921575068. Navalmanzano.

Supermercado Jesús Marino. Granero, 13. Teléfono: 921543111. Boceguillas

Huercasa. Lavaderos, s/n Teléf.: 921160006. Sanchonuño.

Áridos

Carrión Arexna / Gasóleos Segovia Carrión. www.arexna.es Joaquín Sorolla, 9. Teléfono: 606948363. Nava de la Asunción.

Antigüedades

Antigüedades Ana y Belén. Marqués del Arco, 26. Teléfono: 921047513.

Arqueólogos

Isabel Marqués Martín. C/ Del Carmen, 5. Teléfono: 921461653, 696649706.

Arquitectos

Cristina Martínez Mollinedo. Juan Bravo, 7. Teléfono: 629042676.

Joaquín Albertos Díez. Almendros, 3. Local. Teléfono: 921432587.

Trazados Tz2 Arquitectura. Plaza Espronceda, 16. Teléfonos: 921118797/ 637768470.

Attrium. Del Tango, 15. www.attrium.info. Teléfonos: 921406543/ 616483216. San Cristóbal de Segovia.

Artesanía

Montón de Trigo. Montón de Paja. Juan Bravo, 21. Plaza de la Merced, 1. Teléfono: 9214626700

Bares

100 Montaditos. Avda. del Acueducto, 11. Teléfono: 921422586

Alma Nostra. San Francisco, 48. Teléfono: 646505271

Atrio Bar. Hermanos Barral, 3. Teléfono: 921463891.

Bar Buenavista. Valdevilla, 58. Teléf.: 655893186.

Bar Canavan's. Plaza de la Rubia, 2. Teléfono: 921460252.

Bar Cancha 17 Dámaso Alonso, 16. Teléf.: 921475449.

Bar California. Plaza Doctor Gila, 5. Teléfono: 921463749

Bar Casa Paco. San Lorenzo, 5. Teléf.: 921431435.

Bar Casa Vicente. Plaza de La Rubia, 6. Teléf.: 921462541.

Bar Cathedral. Paseo Conde Sepúlveda, 1. Teléf.: 921431072.

Bar Como en Casa. Vía Roma, 26. Teléfono: 646843397.

Bar Correos. San

Facundo, 4. Teléfono: 921049534

Bar Distinto. Avda. Vicente Alexandre. Teléfono: 655043012

Bar El Antiguo Café. Alto de Los Leones, 8. Teléfono: 921437373.

Bar El Caballo Blanco. Obispo Quesada, 22. Teléfono: 921441164.

Bar El Compás. Santo Tomás, 1. Teléf.: 921428648.

Bar El Desván. Juan bravo, 58. Teléfono: 921462741.

La Central Bar Restaurante. Crta. San Rafael PKM 87 (Centro de Transportes). Teléfono: 636463466.

Bar El Norte. José Zorrilla, 118. Teléfono: 649943846

Bar El Rincón de Raúl. José Zorrilla, 42. Teléf.: 921440726.

Bar El Rincón Real. José Zorrilla, 134. Teléfono: 921476375.

El Secreto de San Clemente. Avda. del Acueducto, 14. Teléfono: 619077556

Bar El Soto. Plaza Tirso de Molina, 11. Teléfono: 921110815

Bar El Sitio. Infanta Isabel, 9. Teléfono: 921460996.

Bar El Socorro. Socorro, 10. Teléfono: 921460594.

Bar El Vecino. Plaza Espronceda, 10. Teléfono: 630179908.

Bar España. Plaza de la Universidad, 7. Tel: 921430402

Bar Futbol. Blanca de Silos, 13. Teléfono: 921434675

Bar Giorgio. Gobernador Fdez. Jiménez, 14. Teléfono: 921425904.

Bar Jauja. Carretera de San Rafael, 10. Telf.: 921420012.

Bar Jeyma. Cronista Lecea nº1. Teléfono: 921700134

La Casona de San Martín. Plaza San Martín, 3. Teléfono 921463914.

La Cava. Roble, 19. Teléfono: 605075299.

Bar La Concepción. Plaza Mayor, 15. Teléf.: 921460930.

Bar La Tasquina de Segovia. Pº Ezequiel González, 25. Teléfono: 675841959

Bar La Tropical. Cervantes, 21. Teléfono: 921462782

Bar La Zapatería. Plaza de la Universidad, 1. Teléfono: 921427054.

Bar Las Tres BBB. Plaza Mayor, 13. Teléf.: 921462226.

Bar Ludos. José Zorrilla, 26. Teléf.: 921700149.

Mesón de María. C/ Critería, 6. Teléfono: 661963620.

Bar Merkamueble. Atalaya, 3. Teléf.: 921435227.

Bar Nicoletta. San Cristóbal, 18. Teléfono: 666961694

Bar Niza. Conde Sepúlveda, 5. Teléfono: 921049572.

Bar Orly. Bajada del Carmen, 2. Teléfono: 921461318

Bar P131. Plaza Tirso de Molina. Teléfono: 921475455.

Bar Planeta Espresso. José Zorrilla, 70. Teléfono: 921700529

Bar Reino. Avda. Constitución, 38. Teléfono: 643090159

Bar Restaurante Estévez. Comida casera. Avda. Vía Roma, 14. Teléfono: 921434658

Bar Tarines. Infanta Isabel, 14. Teléf.: 921463542.

Bar Tentaciones (Mercado Municipal de La Albuera). Teléfono: 693801151

Taberna Cervantes Galileo Bú. Cervantes, 20. Teléfono: 921462697.

El Cochifrito. Avda. Acueducto, 4. Teléfono: 921486813.

El Rincón de Alejandra. St. Andrews. Avda. Constitución, 40. Teléfono: 921702547.

Café-Bar Plató. Hermanos Barral, 1. Teléf.: 921463918.

Café San Millán. Severo Ochoa, 1. Teléfono: 921429307.

Cafetería Alcázar de Segovia. Alcázar de Segovia.

El Rincón de Raúl. José Zorrilla, 42. Teléfono: 615047232.

Cafetería Expressate. Dámaso Alonso, 54. Teléfono: 921433201

Cafetería Los Soporales. Avda. Fernández Ladreda, 18. Teléf.: 921461766.

Cervecería-Bar El Carmen. Alfonso VI, 24. Teléf.: 921420471

Cervecería Los Quintos. Conde Sepúlveda, 16. Teléf.: 921475789

Cafetería San Cristóbal. El Campo 5. Teléfono: 921432765.

Cervecería Santana. Infanta Isabel, 18. Teléf.: 921463564.

Café Berlín. Baltasar Gracián, 7. Teléfono: 637701338

Dani's Cafetería. Plaza de la Universidad, 5. Tel.: 921049755

Farggi Café-Heladería. San Francisco, 1. Teléfono: 921440618.

La Cava. C/ Roble, 19. Teléfono: 605075299

Mesón El Pleno. Avda. Constitución, 12. Teléfono: 921119707

Mesón Los Ángeles. Marqués de Lozoya, 2. Teléf.: 921118382.

Parrilla Las Sirenas. Juan Bravo, 30. Teléfono: 921462654.

Kiosco Plaza Norte. Centro Comercial Luz de Castilla. Teléfono: 619455444.

Taberna López. Teléf.: 921433618 www.tabernalopez.com

Tiendas y Cafes La Colonial. Avda. Fernández Ladreda, 19. Teléfono: 921435516.

Tiendas y Cafés La Colonial. Plaza del Corpus, 9. Teléfono: 921462168.

El Puente Bar. C/ Valdevilla, 20. Teléfono: 642617922

Cafetería Cookies. C/ Rancho, 21. Teléfono: 697915560

Un pedacito de ti. C/ Cuenca, 6. Teléfono: 921498228

Café Luis. Plaza Mayor, 5. Teléfono: 921425208. Abades.

La Cabaña. Sto Cristo del Humilladero. Teléfono: 670840635. Abades

Mesón Conra. Plaza Mayor, 1. Abades.

Bar 82. Carretera de Cuéllar s/n. Teléfono: 921155202. Arroyo de Cuéllar

Bar Sol. Plaza España. Cabezucla.

Hostal Bar Stop. Carretera de Sebúlcor, 1. Teléf.: 921522514. Cantalejo.

Lurois Bar. Sepúlveda, 20. Teléfonos: 921522257, 616507442. Cantalejo.

Bar Casino. Plaza Abastos, 2. Teléfono: 921561131. Carbonero el Mayor.

Bar Kris/Kol. Pósito Real, 20. Teléf.: 921560787. Carbonero el Mayor.

Bar Palacio. Diputado Esteban Pastor, 1. Teléf.: 921560015. Carbonero el Mayor.

Bar Iván. La Iglesia, 1. Teléfono: 921168075. Chatún

La Cava. C/ Roble, 19. Teléfono: 605075299

Mesón El Pleno. Avda. Constitución, 12. Teléfono: 921119707

Mesón Los Ángeles. Marqués de Lozoya, 2. Teléf.: 921118382.

Bar Paralex. Calvario, 31. Telf.: 921140451. Cuéllar.

Bar Lorma. Avda. de Los Toros s/n. Teléf.:921141831. Cuéllar.

Bar Basilio. Plaza de la Corredera, 17. Teléf.: 921181217. El Espinar.

Bar El Callejón. Avda. Alto del León, 25. Teléfono: 678659180. El Espinar.

Bar El Costero. C/ La Luna, 1. Teléfono: 642099610. El Espinar

Bar Mateo. Real, 6. Teléfono: 921560841. Escarabajosa de Cabezas

Bar Las Cubas. Damas, 8. Teléf.: 921555009. Fresno de Cantespino.

Fontys. Cuéllar, 14. Teléfono: 661510209. Gomezserracín.

Bar Jayca. Santa Olalla, 2. Teléfono: 921168242. Gomezserracín.

Bar Pedro. Real, 2. Hontanares de Eresma.

Bar Renedo. Bodegas, 1. Telf.: 921169193. Lastras de Cuéllar.

Bar Cafetería Povi. Avda. Hontoria, 1. Polígono Ind. Hontoria. Teléfono: 921444495. Hontoria

Bar Santi. Ramón y Cajal, 3. Teléf.: 921169190. Lastras de Cuéllar.

Bar Emilia. Plaza San Pedro, 1. Teléfono: 921504002. Matabuena.

Bar Marta. Santa Ana, 36. Teléf.: 921179292. Muñopedro.

Bar Pintos. Procesiones, 3. Teléfono: 921179233. Muñopedro.

Bar Pi-Lón. Ramón y Cajal, 2. Teléf.: 921580205. Nava de la Asunción.

Sambar. Zurdo y Giraldez, 29. Teléf.: 921591100. Navas de Oro.

Mesón Plaza Mayor. Plaza Mayor, 17. Teléfono: 921591035. Navas de Oro.

Bar El Gato Estanco. Crta. de Segovia 15. Teléfono: 921480257. Navas de Riofrío.

Casa Poli. Segovia, 20. Teléf.: 921480501. Navas de Riofrío.

Bar Centro. C/ Mayor, 3. Teléfono: 679197735. Navas de San Antonio

Bar El Berrocal. C/ Real, 23. Teléf.: 921489096. Ortigosa del Monte

Bar de Frutos Segovia. C/ Real, 3. Teléfono: 921123619. Ortigosa del Monte

Bar de Frutos Segovia. C/ Real, 3. Teléfono: 921123619. Ortigosa del Monte

Bar Los Arcos. Plaza Mayor, 8. Teléfono: 659448070. Otero de Herreros.

Bar Encuentros. Real, 96. Teléf.: 921469105. Palazuelos de Eresma.

Bar Careus. Del Deporte, Pabellón Arroyo de la Vega. Palazuelos de Eresma.

Bar Plaza. Plaza Mayor, 2. Teléfono: 921197035. Villacastín.

Bar Club. Plaza Mayor, 12. Teléf.: 921198357. Villacastín.

Bar La Alcaldesa. Oriente, 2. Teléf.: 921432619. Zamarramala.

San Rafael, 46. Teléfono: 921479101. Revenga

Bar La Fonda. Plaza Mayor, 3. Teléf.: 921551053. Rlaza.

Bar Restaurante Casti-Illa. Plaza de los Dolores, 11. Teléfono: 921471256. San Ildefonso

Bar El Taller. Pº Escultores Couleau Valera. San Ildefonso.

Ruta 66. C/ La Reina, 17. Teléfono: 921470516. San Ildefonso.

Bar El Callejón. Avda. Alto del León, 25. Teléfono: 678659180. San Rafael

Bar Restaurante La Viña. Crta Segovia, 19. Teléf.: 921171557. San Rafael.

Bar Restaurante Plaza. Avda. Alto del León, 16. Teléfono: 921172031. San Rafael

Bar La Terraza. Las Eras, 3. Teléfono: 921557155. Santo Tomás del Puerto.

Bar Casino. Real, 2. Teléfono: 921501194. Turégano.

Bar Palacio. Plaza de España, 31. Teléfono: 921500663. Turégano.

Bar Tejedor. C/ Real, 12. Teléfono: 634792862. Turégano.

El Zaguán. Plaza España, 16. Teléfono: 921501165. Turégano

El Albero. Crtra. Madrid-León, 3. Teléfono: 921478688. Valsain.

El Mesoncito de Chapepe. Doctor González Velasco, 2. Teléfono: 921493114. Valseca.

Bar Juanito. Real, 1. Teléf.: 921490740. Valverde del Majano.

Bar La Aparecida. Plaza Mayor, 5. Teléfono: 921490008. Valverde del Majano.

Bar Hernando. Eleuterio Agradados, 24. Teléfono: 606183272. Veganzonnes.

Bar Plaza. Plaza Mayor, 2. Teléfono: 921197035. Villacastín.

Bar Club. Plaza Mayor, 12. Teléf.: 921198357. Villacastín.

Bar La Alcaldesa. Oriente, 2. Teléf.: 921432619. Zamarramala.

Teléfono: 921 437261

Bricolaje

Maderas Colomba.
Avda. Hontoria. Par, 27-E.
Teléfono: 921434595.
Polígono de Hontoria.

Cafés

La Flor de América.
Sto Tomás, 2. Teléfono:
661026483.

La Panificadora Sin Gluten. Pº Conde Sepúlveda, 3. Teléfono:
678415547

Camping

Camping Acueducto. Avda. Juan de Borbón y B., 49. Teléfono:
921425000.

Carnicerías

Carnicería Manuel Clemente Martín, San Francisco, 30. Teléfono:
921428106.

Carnicería Juan Martín. San Francisco 14.
Teléfono: 921428024.

Carnicería Garmar.
Paseo Conde Sepúlveda.
Teléfono: 921420827

Carnicería Herranz.
José Zorrilla, 79. Teléfono:
921421627.

Carnes Mercedes Martín. La Plata, 22. Teléf.:
921433814

Carnicería Vicarma.
Plaza Becquer, 9. Teléfono:
921444757

Casquería Claudio de la Fuente. San Francisco, 11. Teléfono:
921428223.

Carnicería Hnos. Alvaro Gómez. El Pobo,
20. Teléfono: 921506314.
Navafria.

Carpinterías

Maderas Justo Herrero. Calle el Mayo, 27.
Teléfono: 921506602.
Navafria

Mariano Arribas e Hijos. Castillejos, 16,
Teléfono: 921483006.
Otero de Herreros

Casas rurales

La Finca del Pozo.
www.segoviacasasrural.com
Mirasierra, 3. Teléfono:
921049898. Abades

Los Herrero. www.casa-
rurallosherrero.com
Plaza de la Fuente, 23. Zarzuela
del Monte.

Centro de negocios

Exitus. Avda. Padre Claret,
12. Teléfono. 921413079.

Centro de reconocimiento médico

Centro de Reconocimiento Médico Nueva Segovia. Perm. de conducir, armas, seguridad privada... Pza Espronceda, 16. Tel.: 921118686.

Centros recreativos

Casino de la Unión.
Juan Bravo, 30. Teléfono:
921462663.

Casino de la Unión.
Plaza de España, 5, bajo.
Cantalejo.

Club de Campo El Tiro. Pº de Bolonia s/n.
Teléfono: 921470280.
San Ildefonso.

Churrerías

Marmel. José Zorrilla,
113. Telf.: 921421057.

Santamera. José Zorrilla,
27. Teléfono: 921421003.

La Artesana. Gob. Fernández Jiménez, 7.
Teléfono: 921429424

La Churrería, Santa Teresa de Jesús, 14.
Teléfono: 921443772

Climatización

Air & Fort. Alfonso VI, 27.
Teléf.: 645255668

Clínicas Dentales

Clínica Dental Juan Bravo, Juan Bravo,
20- 2º Izda. Teléfono:
921463393.

Clinica Médico Dental Tirso de Molina.
Tirso de Molina, Local 9.
Odontología, podología y
cirugía menor. Teléfono:
921442924.

Centro Dental Alemán.
Legionarios, 13. Teléfono:
921520297. Cantalejo

Combustibles

Gasoleos Martín. www.gasoleosmartin.es
Guadarrama, 25. Telf: 921438404

Geot Carburantes. Pº Ezequiel González, 24.
Teléfono: 921427910.

Carrión Arexna / Gasóleos Segovia Carrión.
www.arexna.es Joaquín

Sorolla, 9. Teléfono:
606948363. Nava de la Asunción.

Navatrans Gasolinera.
Autovía Valladolid-Segovia.
Tel: 921064963. Navas
de Oro.

Comercial veterinaria

Elasa. Carretera de Soria,
11. Teléfono: 921412135.
La Lastrilla

Comercio/empresas de servicios

Industrias del Papel Álvarez. Roble, 9. Teléfono:
921436595

Muñoz Hostelería. Gremio de los Caldereros, 16
Pol.Industrial de Hontoria.
Teléfono: 921429762

Maderas Justo Herrero González. Mayo, 7.
Teléfono: 921506021.
Navafria.

Fábrica de Cristales Vicasa. Colonia Esperanza,
9. Teléfono: 921472202
San Ildefonso.

Comidas populares

Julián del Barrio. Teléfono:
696127682.

Construcción

La Paloma Segoviana.
Carretera de Soria, 7.
Teléf.: 921435577.

Arenas Síliceas Gómez Vallejo. Teléfono:
921430861.

Construcciones CMM.
Marqués del Arco, 34, 2º.
Tel.: 616329887.

Construcciones Geren-sa, Doctor Laguna, 4. 1º
E. Teléfono: 921462536.

Construcciones Cecilio Palomares. Plaza Doctor
Laguna, 2, 3º E.

Construcciones Cardiel. Pº Ezequiel
González, 10. Teléfono:
921427519.

Gómez Apartamentos, S.A. www.gomezapartamentos.com
San Vicente Ferrer, 4. Teléfono:
921424858

Fábrica de Ladrillos Dalopa. Carretera de
Bernuy-Mata, s/n. Teléfono:
921400020. Bernuy
de Porreros.

Carlos Díez Segovia.
Ctra. San Rafael-Segovia.
El Espinar.

Construcciones David.
San Juan, 6. Teléfono:
921586625. Coca.

Manuel San Frutos.
Materiales de Construcción. C/ Peñafiel, 2. Tel.:
921140220. Cuéllar.

Gabriel Barahona.
Plaza Grajera, 3. Teléfono:
921557865. Grajera.

El Reque, Transp. Excavaciones y Materiales.
Ctra. Soria. KM. 187. Tel.:
921444000. La Lastrilla.

Gorma Materiales de Construcción. Abades,
15. Teléf.: 921485166.
Madrona.

Carrión Arexna / Gasóleos Segovia Carrión.
www.arexna.es Joaquín Sorolla, 9. Teléfono:
606948363. Nava de la
Asunción.

Mariano Arribas e Hijos. Castillejos, 16.
Teléfono: 921483006.
Otero de Herreros.

Fernando Rico. Las Flores, 1. Teléfono:
921160432. Sanchoñoño.

Tapias Rueda Construcciones y Servicios.
Polígono Las Eras. Parcela,
12. Teléfono: 921471803.
San Ildefonso.

Arco Ramírez. Calandria, 8. www.arco-ramirez.com.
Teléf.: 921471474.
San Ildefonso.

Félix Arranz Martín.
Alfonso VI, 30. Teléf.:
921540038. Sepúlveda.

Chimeneas y calderas

Chimeneas y Estufas Martín Muñoz. Avda.
de la Constitución, 34.
Teléfono: 921442834.

Deporte

Deportes La Granja Padre Claret, 6. Teléfono:
921471596. San Ildefonso

Discotecas

Discoteca Pratum.
La Plaza, 1. Teléfono:
921507027. Prádena

Discoteca La Violeta.
Sancho García, 19.
Teléfono: 921540243.
Sepúlveda.

Electricidad

Suministros Eléctricos Essan. Somosierra, 4.
Teléfono: 921427161

Electricidad Eufón.
Carretera Valladolid s/n.

Teléfono: 921140278.
Cuéllar.

Electrodomésticos

Electrodomesticos Bayón. Conde Sepúlveda,
7. Teléfono: 921430610

Embutidos y jamones

La Segoviana Embutidos y Jamones. Avda.
de San Isidro, 13. Teléf.:
921560000. Carbonero
el Mayor.

Jamones Segovia.
Carretera de Segovia, 30.
Tel.: 921560030. Carbonero el Mayor.

Domingo de Pedro Moreno e Hijos. La
Montaña, 18. Teléfono:
921533834. La Matilla.

Fábrica de Embutidos La Prudencia.
Caballeros, 2. Teléfono:
921198030. Villacastín.

Estaciones de servicio

Hijos de Zacarías Hernando, Crta. Segovia.
Km. 68. Teléfono:
921500003. Turégano

Farmacias

Atienza. José Zorrilla,
117. Telf.: 921422141.

Rubio Ruano. Vía Roma,
30. Teléfono: 921432583

Farmacia Rural Isabel González. Laurentino Cardiel,
18. Teléf.: 921494007.
Valseca

Ferreterías

Ferretería Okume.
Paseo Santa Isabel, 5,
posterior, Local D. Teléfono:
921472405. San Ildefonso.

Ferretería Ferluy.
Avda. Alto de León, 14.
Teléfono: 921171367.
San Rafael.

Fisioterapia

Clínica Davida. Doctor Tapia, 2. Teléfono:
921432820

Senso Fisioterapia. Carretera de Villacastín, 24.
Teléfono: 921 42 65 69.

Floristería, jardinería

Floristería El Jardín.
Cervantes, 3. Teléfono:
921462558

Los Jardineros de la

Unidad Especial. Santa María la Real de Nieva,
bajos, 22 y 24. Teléfono:
921432846.

Fontanería

Casper Exposición.
www.casper.es Polígono Industrial El Acueducto
s/n. Parcela, 18. Teléfono:
921434107.

Saneamientos Casper
Almacén. Peñalara, 22.
Teléfono: 921412633.

Segoasistencia. Calle Gremio de los Caldereros,
37. Teléfono: 921445350.
Polígono de Hontoria

Funerarias

Santa Teresa. Tercios Segovianos, s/n. Teléfono:
921430028

Santa Teresa y La Purísima. Trinidad, 17, bajo.
Teléfono: 921140816.
Cuéllar.

Ganadería/piensos/cereales

A.S.A.J.A. Bomberos,
10.

Octaviano Palomo.
Avda. Fernández Ladreda,
20. Teléfono: 921429100

Unión de Campesinos.
Santa Catalina, 12.

Gireporc. Tocaderos s/n.
Telf.: 921400062. Bernuy de Porreros.

Proinserga. Carretear Pinar Chico, s/n. Teléfono:
921574011. Fuentepe-
layo.

Agropabasa. Sallinas, 20. Teléfono:
921509608. Sauquillo de Cabezas.

A.V.I.G.A.S.E. Alamo, s/n
www.grupoavigase.com
Teléfono: 921437400.
Valverde del Majano.

Gestión del agua

Aquona, Gestión de Aguas de Cast. S.A.U.
Plaza Huerta Herrera, 8.
Tel.: 921143038. Cuéllar.

Gestorías

Asesoría Oficinas Provencio. Avda. Acueducto,
25, local bajo. Teléfono:
921462469 www.oficinas-
provencio.com

Gestoría Arias Pinillos.
Avda. Fernández Ladreda,
25, 1º. Teléf.: 921430760

Gestoría Moro. San

Agustín, 3. Teléfono:
921461313

Sen Asesores. Avenida Fernández Ladreda, 10,
3º. Teléfono: 921461730.

Gestoría Vía Roma.
Avda. Vía Roma, 41. Local. Teléfono: 921430604

Grúas

Grúas Segovia. Avda. de Hontoria P. 24.
Polígono de Hontoria.
Teléfono: 921427411 /
648051745.

Hipermercados

Hipermercado Carrefour. Centro Comercial Luz de Castilla.

Hípicas

Hípica Eresma, Crta. Palazueros, Km. 2.
Teléfono: 921120042.

Hostales

Hostal Don Jaime.
Ochoa Ondátegui, 8.
Teléf.: 921444787.

Hostal Sol Cristina.
Avda. Obispo Quesada 40-42. Teléfono:
921427513.

Hostal Vadama. Santa Catalina, 8. Teléfono:
921437043.

Hostería Natura. Colón 5,
Teléfono: 921466710

Hostal Romi. Onésimo Redondo, 12. Teléf.:
Cantalejo

Hoteles

Hotel Cándido. Carretera de La Granja, s/n.
Teléfono: 921413972.

Hotel Corregidor.
Tres de Abril, 1. Teléf.:
921425761.

Hotel Don Felipe. Daoiz,
7. Teléf.: 921 46 60 95.

Hotel Eurostars Convento Capuchinos.
Plaza Capuchinos s/n.
Teléfono: 921415250.

Hotel Eurostars Plaza Acueducto. Padre Claret,
2-4. Teléfono: 921413403.

Hotel La Casa Mudéjar.
Isabel la Católica, 8. Telf.:
921466250.

Hotel Los Arcos. Pº Ezequiel González, 26.
Teléfono.: 9214374 62.

Hotel Los Linajes. Doc-

tor Velasco, 9. Teléfono.:
921414810.

Hotel San Antonio el Real. www.santanonioreal.es
San Antonio el Real, s/n. Teléfono:
921413455.

Hotel Avenida del Sotillo. Avda. Del Sotillo,
1. Teléf.: 921445414. La Lastrilla.

Hotel Puerta de Segovia. Carretera de Soria,
12. Teléfono: 921437161.
La Lastrilla

Parador Nacional. Carretera de Valladolid s/n.
Telf.: 921443737

Santana Hotel. Parque Robledo. Teléfono:
921474178. Palazueros de Eresma.

Hotel Lucía. Alto del León, 5. Teléfono:
921171002. San Rafael.

Casero de Lobones. Posada Casero de Lobones. Teléfono
921128408. Valverde del Majano.

Industrias cárnicas

Cárnicas Pedro Gómez. www.carnicaspedrogomez.com
Teléfono: 921420081

Inmobiliarias

Alquileres Tapia. Teléfono:
607334797.

Navisa. Santo Tomas, 2.
www.inmobiliarianavisa.com
Teléfono: 921434366

Segoconsa. Buitrago, 2.
Tel.: 921437743.

J.S.F. Grupo Inmobiliario. Del Olmo, 4.
Teléfono: 921406826. San Cristóbal de Segovia.

Arco Ramírez. Calandria, 8. Teléfono: 921471474.
www.arco-ramirez.com.
San Ildefonso.

Imprentas

Imprenta Rabalán. Enrique Larreta, 6. Polígono Industrial El Cerro.
Teléfono: 921440393.

Librerías

Librería Cervantes.
Cervantes, 14. Teléfono:
921462485

Librería Entrelibros.
José Zorrilla, 24. Teléfono:
921423651.

LA GUÍA DE SEGOVIA

Loterías

Teléfono: 921453059

Loterías Picos de la Suerte. Juan Bravo, 56. Teléfono: 921462626.

Maquinaria

Maquinaria y Repuestos Industrias Núñez. Postas, 11. Teléfono: 921431562. San Ildefonso.

Moda

Boutique Quimera. Tallas grandes 44-46. Alférez Provisional, 3. Teléfono: 921 442214. www.tallasgrandesensegovia.com.

Motor

Autogarsa. Peñalara, 15. Tel.: 921425512

Conrauto. Vía Roma, 5. Teléf.: 921421358.

Emaysa, Peñalara, 2. Teléfono: 921422681.

Eresma Motor (BMW). Navacerrada, Teléfono: 921433971.

Hyundai. Peñalara, 6.

Itarsa Norte. Peñalara, 10. Teléfono: 921427611.

Noauto Segovia Ctra. San Rafael, 32. Teléfono: 921413103.

Osnam Automóviles S.L. Siete Picos, 10. Teléfono: 921434170.

Vicente Leal Vargas. Citroën. www.vealvargas.citroen.es Guadarrama, 15. Teléfono: 921422333.

Renault. Juan José García Martín. Ctra. Santa María s/n. Teléfono: 921580038 Nava de la Asunción.

Muebles y decoración

Arribas Decoración. Peñalara, 4. Teléfono: 921420162. Segovia.

Begara Decoración. Paseo de Ezequiel González, 8. Teléfono: 921444612

Modeled. Rafael de las Heras, 8. Teléf.: 921432000. Segovia.

Tapicerías Castaño. José Zorrilla, 61. Teléfono: 921463416

Muebles Pastor. Real Sur, s/n. Teléfono: 921169509. Fuentesauco de Fuentidueña.

Martín San José San Roque, 2. Teléf.: 921507001. Prádena.

Mutuas

Ibermutua. Ctra. de San Rafael, Km. 82. Teléfono: 921430802

Mutua Universal Mugenat. Pº Conde Sepúlveda, 45. Teléfono: 934848412

Quirón Prevención Segovia. Obispo Quesada, 26. www.quironprevencion.com. Teléfono: 921413240.

Ópticas

Óptica Conde. José Zorrilla, 65. Teléf.: 921420555.

Panaderías

Panadería La Tahona del Negrete, San

Cristóbal, 14. Teléfono: 921434345

Panadería Redondo Robledano. Puente de San Lorenzo, 14. Teléfono: 921434587

Panadería Molina. Pº Conde Sepúlveda, 20. Teléfono: 921425297

Marín Panadería. Calle los Hermanos Martínez Aguilar, 2. Teléfono: 921421293.

Tradicionarius. Avda del Acueducto, 27. Teléfono: 645367431.

Panadería Juan Sanz. Correos, 5. Teléf.: 921557334. Santo Tomé del Puerto.

Partidos Políticos

C's Ciudadanos Segovia. Plaza Mayor, 1

Izquierda Unida. Plaza de Santa Eulalia, 10, 3º. Teléfono: 921419813. www.iusegovia.org

Partido Popular. Escultor Marinas, 16. Teléfono: 921461515

PSOE Segovia. Arquitecto Escobedo, 10. Teléfono: 921443030

Pastelerías, confiterías

Confitería El Alcázar. www.ponchesegoviano.com Plaza Mayor, 13. Teléf.: 921462118

Obrador del Pan. José Zorrilla, 103. Teléfono: 921101198.

Pastelería Limón y Menta. Isabel la Católica, 2. Teléfono: 921462141

Salón de Té Divas. José Zorrilla, 44. Teléfono: 921434819.

Pellet

Naturpellet. Fábrica y distribución de pellet. www.naturpellet.es. Carretera A-601, salida 60. Teléf. 921160311. Sanchoñauro.

Peluquerías

Alfredo. C/ Independencia, 4. Teléfono: 921423866.

Javier Plaza Mayorga. San Vicente el Real, 1. Teléfono: 921431949

Peluquería Candel Caballeros. Teniente Coronel Fernando de Castro, 12. Teléfono: 921433975.

Peluquería de Caballeros Esteban & Alfonso. José Zorrilla, 56. Teléf.: 921423027

Peluquería Goyo. Avda. Fernández Ladreda, 12, 2º. Teléfono: 921461679.

Rubén Peluqueros. www.rubenpeluqueros.es. José Zorrilla, 67. Tel. 921430718.

C.B. Rodríguez Peluqueros. Solana 6. Teléfono: 921520266. Cantalejo

Mª Pinar Lobo de Santos. Numancia, 12. Teléfono: 921521252. Cantalejo.

María Álvarez García. Real, 47. Teléfono: 921449564. Palazuelos de Eresma.

Psicólogos

Centro de Psicología Mind System. C/ Doctor Velasco, 20, bajo E. Teléfono: 629259152. www.mindsystem.es

Podólogos

Clínica del Pie. Almendros, 1. www.clinicadelpiesegovia.com. Teléf. 921461777.

Procuradores de los Tribunales

Francisco de Asís San Frutos Prieto. Ezequiel González, 8. Local. Teléfono: 921461364. www.sanfrutosprocurador.es

José Carlos Gala-che Díez. Gobernador Fernández Jiménez, 12 - 2º decha. Teléfono: 921426500

Publicidad

Publiempresa Segovia. Carretera de Riaza, 29. Teléfono: 921413029.

Reciclaje

Carrión Arexna / Gasóleos Segovia Carrión. www.arexna.es Joaquín Sorolla, 9. Teléfono: 606948363. Nava de la Asunción

Residencias

Residencia Mixta de la S. Social. Ctra. de Valladolid, 10.

Residencia Asistida de Personas Mayores. Tres de Abril, 9.

Residencia de Ancinos Virgen del Pinar. Sol s/n. Teléf.: 921522051. Cantalejo

Residencia Geriátrica Los Sauces. Nueva, 4. Teléfono: 921496505. Cantimpalos.

Residencia de Ancianos El Alamillo. Alamillo, 50. Teléfono: 921140466. Cuéllar.

Centro de Mayores Valdihuertos. Avda. de los Toros, 7. Teléfono: 921144910. Cuéllar.

Centro Socio-Sanitario

HORARIO DE MISAS

EN SEGOVIA CAPITAL:

Laborables mañana

7:30	Hospital general
7:45	Misioneros Claretianos (de lunes a viernes) (julio, agosto y sábados a las 9:00)
8:00	María Inmaculada, Concepcionistas (Calle Peralta), Siervas de María
8:30	Franciscanas de S. Juan de Dios, Clarisas de S. Antonio del Real
9:00	Ntra. Sra. del Carmen y Convento de San José (carmelitas descalzas)
9:30	El Cristo del Mercado
10:00	San Lorenzo, Catedral, Santa Isabel, El Salvador
10:30	Santo Tomás, San Millán, Hospital General
11:00	Sta. Eulalia, Hospital de la Misericordia
11:30	San Martín
12:00	Agustinas de Santa Rita
12:30	Hermanitas de los pobres

Laborables tarde

Invierno	Verano
17:30	19:30
Santuario de la Virgen de la Fuencisla	
PP. Carmelitas Descalzos (Convento San Juan de la Cruz)	
20:00	20:00
Madres Dominicas	
19:00	19:00
El Salvador (de octubre a abril, siempre a las 19), Santa Teresa, Ntra. Sra. del Carmen.	
20:00	20:00
Sto. Tomás, San Miguel, San José Obrero, Sta. Eulalia	
19:30	19:30
La Resurrección, San Frutos	
20:00	20:00
San Millán, San Lorenzo, Stma. Trinidad, El Cristo del Mercado, Misioneros claretianos	

Sábados tarde y vísperas de festivo

Invierno	Verano
17:30	19:30
Santuario de Ntra. Sra. de la Fuencisla	
PP. Carmelitas Descalzos (Convento San Juan de la Cruz)	
20:00	20:00
Madres Dominicas, Santos Justo y Pastor	
19:00	19:00
Ntra. Sra. del Carmen, Santa Teresa	
20:00	20:00
19:15	20:15
Hospital General	
19:30	19:30
S. Miguel, Santo Tomás, S. José Obrero, Santa Eulalia, Resurrección del Señor	

19:30	San Justo (julio, Agosto, Septiembre a las 19:00), San Frutos, La Resurrección.	20:00
20:00	Cristo del Mercado, S. Millán, Misioneros Claretianos, Stma. Trinidad	20:00
20:00	San Lorenzo	

Domingo mañana

9:00	Siervas de María, Misioneros Claretianos, Clarisas Corpus (Solo en verano)
9:30	Convento de San José (Carmelitas Descalzas), Concepcionistas (Peralta), Cristo del Mercado
10:00	San Lorenzo, San Millán, Clarisas de San Antonio del Real, Clarisas de Sta. Isabel, cistercienses de S. Vicente, Franciscanas de S. Juan de Dios, San José (en polaco)
10:30	Santo Tomás, San Frutos, San Andrés
11:00	La Resurrección, Catedral, Sta. Eulalia, Agustinas de Sta. Rita, Hospital de la Misericordia, Residencia Mixta
11:30	Stma. Trinidad, San Millán, S. José Obrero (salvo julio y agosto), Cristo del Mercado (salvo julio, agosto y septiembre)
12:00	Sto. Tomás, San Martín, Ntra. Sra. de Belén (San Lorenzo), Hospital General, Misioneros Claretianos (solo invierno), PP. Carmelitas, Hermanitas de los Pobres, Monjes Jerónimos, El Salvador, Santa Teresa, San José Obrero (sólo en julio y agosto).
12:30	La Resurrección, San Frutos, El Salvador, San Millán, Catedral, Residencia Asistida, Santuario de la Fuencisla.
13:00	S. José Obrero (salvo julio y agosto), Sto. Tomás, Stma. Trinidad, S. Miguel, S. Lorenzo, Sta. Eulalia, Misioneros Claretianos, PP. Carmelitas, Cristo del Mercado, Ntra. Sra. de El Carmen
13:30	San Marcos

Domingo tarde

Invierno	Verano
18:00	20:00
PP. Carmelitas Descalzos (Convento San Juan de la Cruz)	
19:00	19:00
Madres Dominicas	
19:00	20:00
Ntra. Sra. del Carmen	
19:30	19:30
San Miguel, Santo Tomás	
20:00	20:00
San Millán, Misioneros Claretianos	

PARROQUIAS DE LA PROVINCIA

- **Ayllón.** Sábados y vísperas de festivos: 20:00. Domingos y festivos: 13:00.
- **Carbonero el Mayor.** Sábados y vísperas de festivos: 19:30. Domingo y festivos: 12:30.
- **Cantalejo.** Sábados y vísperas de festivos: 19:30 (invierno) 20:00 h (verano). Domingos y festivos: 13:00.
- **Coca.** Domingos y festivos: 13:00.
- **Cuéllar.** Sábados y vísperas de festivos: 20:00 (S. Miguel). Domingos y festivos: 9:00 (Santa Clara), 10:30 (Residencia Ancianos El Alamillo), 11:30 (La Concepción), 12:30 (S. Miguel).
- **Santuario del Henar.** Diario: 8:00 y 19:00 (verano) y 17:00 (invierno). Sábados y vísperas de festivos: 8:00 y 19:00 (verano) y 18:00 (invierno). Domingos y festivos: 12:00, 13:00, 18:00 (17:00 invierno) y 19:00 (18:00 invierno).
- **El Espinar.** Sábados y vísperas de festivos: 19:00. Domingos y festivos: 10:00 - 12:00 - 19:00.
- **Nava de la Asunción.** Sábados y vísperas de festivos: 19:00 (20:00 verano). Domingos y festivos: 13:00.
- **Navas de Oro.** Sábados y vísperas de festivos: 19:00. Domingos y festivos: 13:00.
- **Riaza.** Sábados y víspera de festivo 19:00 (invierno), 20:00 (verano). Domingos y festivos 13:00.
- **San Ildefonso.** Sábados y vísperas de festivos: 19:00 (invierno) 20:00 (verano). Domingos y festivos: 10:00 (Carmelitas y Colegiata), 11:30 - 13:00 . - 19:00 (invierno), 20:00 (verano).
- **Sépúlveda.** Sábados y vísperas de festivos: 19:00. (V. de la Peña) Domingos y festivos: 12:00 (San Bartolomé).
- **Villacastín.** Domingos y festivos: 10:00 (Convento), 13:00 (Parroquia).

Datos facilitados por el Obispado

Teléfono: 921 437261

El Espinar. Marigarcía, 5. Teléfono: 921182470. El Espinar.

Hermanitas de los Pobres. Avda. Padre Claret, 7. Teléfono: 921438852

Sanidad Virgen de Veladiez. Finca la Setuna s/n. Teléf.: 921467260. Espirado.

Residencia San Miguel. C/ Segovia, 4. Teléf: 921 574397. Fuentespelayo.

Residencia de Ancianos El Sotillo. La Lastrilla

Residencia de Ancianos La Alameda. Plaza del Caño, s/n. Nava de la Asunción

Residencia San Antonio. Fuente Pia, 12. Teléfono: 666537399. Marugán

Residencia Las Eras del Arevalillo. Escobar, 28. Tel.: 921577098. Mozoncillo.

Residencia Nuestra Señora Virgen del Rosario. Avda. Polideportivo, s/n. Teléfono: 921160093. Sanchoñuño

Residencia Madrid. Paseo de la Fruta, 1. Teléfono: 921470069. San Ildefonso.

Residencia San Fernando. Pº de Bolonia, 2. Teléfono: 921 473 904. San Ildefonso.

Residencia de Ancianos "Los San Pedros". Camino de la Gamacha, 4. Teléfono: 921531036. San Pedro de Gaillos.

Residencia Vitall. Obispo Cadena, 4. Teléfono: 921594029. Santa María la Real de Nieva.

Fundación Santa Eula-

lia. Otones, 3. Teléfono: 921509511. Torreiglesias.

El Jardín de Segovia. Ctra. San Ildefonso, s/n. Tel.: 902123626. Trescasas.

Centro Residencial Oteruelo. Oteruelo s/n. Teléfono: 921490960. Valverde del Majano.

Restaurantes

Bar - Restaurante La Alhambra. Juan Carlos I, 16. Teléfono.: 921426793.

Dale Caña Restaurante. Pº Obispo Quesada, 11. Teléfono: 921422230.

Coma Restobar. Isabel la Católica, 1. Teléfono: 921052046

Hotel Restaurante San Miguel, c/ Infanta Isabel, 6. Teléf.: 921460009, 921463657.

Mesón de Cándido. Plaza del Azoguejo, 5. Teléfono: 921440837.

Mesón Los Arcos. Avda. Juan Carlos I, 16. Teléfono: 921430808.

Restaurante Asador Maribel. Padre Claret, 16. Teléf.: 921441141.

Restaurante Atenas. Ezequiel González, 10. Teléf.: 921475596.

Restaurante Casa Duque. Cervantes, 12. Teléf.: 921462487.

Restaurante Casa Vicente. www.mesonrtecasaviciente.com Colón, 1. Teléfono: 921462541.

Restaurante Casares. Padre Claret, 2-4. Teléf.: 921047712. .

Restaurante Cha-

fa. Felipe II, 22. Teléf.: 921421940.

Restaurante El Bernardino. Cervantes, 2. Teléf.: 921462477.

Restaurante El Cordero. c/ Del Carmen, 4. Teléf.: 921463345.

Restaurante Figón de los Comeneros. Travesía del Patín, 4. Teléfono: 921460309.

Restaurante Jose. Plaza Mayor, 4. Teléfono: 921460919.

Restaurante José María. Cronista Lecea, 11. Teléf.: 921461111.

Restaurante La Codorniz. Hermanos Barral, 3. Teléfono: 921463904.

Maskbrasas. Ortiz de Paz, 8. Teléfono 921923967

Restaurante San Marcos. San Marcos, 30. Teléfono: 921433649

Mesón Las Rocas. Bar Restaurante. Avda. Vicente Aleixandre, 5. Teléfono: 686732047

Restaurante Troya. Centro Comercial Luz de Castilla. Teléfono: 921475690

Ventorro Jauja. Carretera San Rafael, 10. Teléfono: 921420012.

Restaurante La Cerca. Del Puerto, 63. Teléfono: 921504083. Arcones.

Restaurante Alonso. Carretera A-1. KM. 116. Teléfono: 921543147. Boceguillas.

Rte. Rincón El Tuerto de Pirón. Plaza de las Caravas, 7. Teléf.: 921496235. Cabañas de Polendos.

Restaurante El Polvorín. Churruca, s/n. Teléfono: 921520117. Cantalejo.

Restaurante Los Mellizos. Travesía de la Iglesia, 5. Teléf.: 921560110. Carbonero el Mayor.

Mesón Riscal. Carretera de Soria, 31. Teléfono: 921560289. Carbonero el Mayor

Mesón J.B. Mayor, 14. Teléf.: 921508168. Casla.

Restaurante La Matita. Ctra. Soria, km 162. Teléfono. 921403077. Collado Hermoso

Ta-Berna "Homo de Asar". N-110. Km. 170-200. Teléfono: 921403061. Collado Hermoso

Burguer Piscis. Carchena, 25. Teléf.: 921142309. Cuéllar.

Restaurante La Brasería de Cuéllar. Agustín Daza, 8. Teléfono: 921144926. Cuéllar.

La Hosteria Ca Techu. El Pilar, 18. Teléf.: 921181662. El Espinar.

Restaurante Rolar. Plaza Constitución, 7. Teléf.: 667507497. El Espinar.

Restaurante Edulis. De los Huertos, 3. Teléfono: 921493123. Encinillas

Restaurante El Jardín. Las Huertas, 40. Teléfono: 921431182. Polígono de Hontoria

Venta Magullo. Carretera Soria-Plasencia s/n. Teléf.: 921435011. La Lastrilla.

Restaurante Bylali. C/ Rio Tajo s/n. Teléfono:

921195800. Los Ángeles de San Rafael.

César & Elena. Ctra Valladolid 601, Km. 72.200. Teléf.: 921575381. Navalmanzano.

Restaurante La Chuleta. Arturo Hernández, 34. Teléfono: 921591152. Navas de Oro.

Restaurante El Chorrillo. Real, 99. Teléfono: 921448669. Palazuelos de Eresma.

Restaurante La Casona del Mesonero. La Casona, 6. Teléfono: 921448703. Palazuelos de Eresma.

Restaurante El Chapparal. Ctra. San Rafael, 10. Teléfono: 921479110. Revenga

Casa de Comidas Rhintin. Colonia Esperanza, 9. Teléfono: 921470875. San Ildefonso

Restaurante Media Luna. Infantes, 9. Teléfono: 921471619. San Ildefonso.

Restaurante El Caserón. www.restaurantelcaseron.com. Plaza Mayor, 7. Teléfono: 921531178. San Pedro de Gaillos.

Restaurante Avanto. Carretera Segovia-Arévalo, Km. 28,600. Teléfono: 921595017. Santa María la Real de Nieva.

Restaurante Rubesara. Avenida de la Estación, 3. Teléfono: 921557351. Santo Tomé del Puerto.

Restaurante Casa Tinín. Lope Tablada, 6. Teléf.: 921540165. Sepúlveda.

Restaurante Ismael. Lope Tablada, 2. Teléfono: 921540055. Sepúlveda.

Restaurante Manrique. Carretera de Soria km. 173, Tel.: 921403050. Sotosalbos.

Mesón Rey Don Pedro. C/Camino del Caserío, 7. Teléf.: 608009405. Torrecaballeros

Restaurante El Plantío. Carretera Soria-Plasencia, km. 161, Teléfono: 635774428. Torrecaballeros

Restaurante La Portada. San Nicolás de Bari, 31. Teléfono: 921401090. Torrecaballeros.

Restaurante Casa Holgueras. Plaza España, 14. Tel.: 921500028. Turégano.

Restaurante Hilario. Ctra. Madrid, 124. CL-601 Teléf: 921470292 /470397. Valsain.

Restaurante La Trébede. Alamo s/n. Teléfono: 921490439. Valverde del Majano.

Mesón La Serrana. Cuartel, 1. Teléf.: 921198786. Villacastín.

Mesón El Arriero. Carretera Arévalo, 10. Teléfono: 921436326. Zamarramala.

Restaurante La Parrilla de Tejadilla. Calle El Chopo, 55. Teléfono: 921442149. Valverde del Majano.

Restaurante La Posada de Abanto. Ctra. de Arévalo, 28. Teléfono: 921431481. Zamarramala

Recambios automoción

Recambios Lubse. www.lubse.es Peñalara, 26. Pol. Ind. El Cerro. Teléf. 921444228

Suministros Transcose. Guadarrama, 4. Teléfono: 921428717.

Seguros

Carretero Arribas Agencia de Seguros. Ezequiel González, 24, 1ºA. Telfs.: 921426421, 653611433

De Pablos Correduría de Seguros. Pº Conde Sepúlveda, 19-21. Telf.: 921420584

FIATC Seguros. Ramón y Cajal, 1. Local. Teléfono: 921434487

Monterrubio Correduría de Seguros. Santo Tomas, 2. Teléfono: 921443984.

Uni Segovia. www.unisegovia.com Santa Catalina, 12. Teléf.: 921466064

Suministros industriales

Comercial Gonzalez. Guadarrama, 8 y 11. Teléfono: 921440378

Saji. Guadarrama, 49. Teléfono: 921422449.

Hins Suministros. Somosierra, 7. Teléfono: 921441244.

Suministros Transcose. Guadarrama, 4. Teléfono: 921428717.

Útiles. Avda. de Hontoria, 37. Teléfono: 921412187. Hontoria

Talleres

R.I.G.A.R.V.E. Carretera de Soria, 25. Teléfono: 921428078

Taller Chapa y Pintura Mariano María. Atalaya, 1. Teléfono: 921438399

Talleres Lázar Agrícola. Trinidad, 16. Teléfono: 921527035. Sacramenia.

Taller Mecánico Midas. Avda. Obispo Quesada, 11. Tel.: 921434340.

Transportes

Carrión Arexna / Gasoleos Segovia Carrión. www.arexna.es Joaquín Sorolla, 9. Teléfono: 606948363. Nava de la Asunción.

Navatrans. Zurdo y Giráldez, 19. Teléfono: 921591461. Navas de Oro

Saiz Garrido S.L. Polígono Industrial Los Llanos de San Pedro, Parcela 19. Teléfono: 921181966. El Espinar

Transportes Fernández Borregón. Pol. Ind. Nicomedes García, parcela 2-B. teléfono: 921490821. Valverde del Majano.

Viajes

Viajes Patiño. www.viajespatino.es Gobernador Fernández Jiménez, 6. Teléfono: 921430511.

Viveros

Viveros Julián Martín. Ctra. Soria, 1. Teléfono: 921436234. La Lastrilla.

El Ejidillo, Viveros Integrales. Ctra. de Segovia s/n. Teléfono: 921121380 Valdesimonte.

Zapaterías

Bartolome. Roble, 12. Teléf.: 921431095.

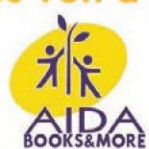
Los Chicos. Juan Bravo, 32. Teléfono: 921462648.

ANUNCIOS BREVES

921 461212

¡Necesitamos voluntarios!

Si quieres colaborar con nosotros ven a vernos.



Librería solidaria

c/ San Francisco, 23
aidabookssegovia@ong-aida.org

EL ADELANTADO

C/ Morillo, 7. 40002 Segovia
publicidad@eladelantado.com
De lunes a viernes de 9 a 14 horas.

POR TELÉFONO

921 46 12 12
De lunes a viernes de 9 a 14 horas.

POR AGENCIAS DE PUBLICIDAD

Contacte con su agencia de publicidad habitual para gestionar sus anuncios breves.

TARIFA BREVES:

Cada palabra 0,52 € + 21 % IVA mínimo diez palabras.
TARIFA 1/2 MÓDULO:
(22 X 40 mm):
11,00 € + 21 % IVA.

VENTAS

SE VENDE finca urbana sin edificar de 2 ha. en Navalmanzano, completamente plana, que cuenta en las proximidades con los servicios de agua, electricidad y saneamiento. Precio a convenir. Contactar con el 639671261 o con el 676756862.

RELAX

NOVEDAD NICOL. Jovencita. Sincera. Todos servicios. Francés natural. Besitos. 602495401.

NOVEDAD RAQUEL. Colombiana. Jovencita. Sexy. Juguetona. Todos Servicios. Discreción 602481756.

MOMENTOS DE sexo y pasión. Rubia. 635524542

NOTA: El Adelantado de Segovia no se responsabiliza de la veracidad de las ofertas y anuncios de la Sección de Anuncios Breves.

EL ADELANTADO DE SEGOVIA

C/Morillo, 7. 40002 SEGOVIA
Teléfono 921 43 72 61
Fax 921 44 24 32

PUBLICIDAD

**QUIEN MÁS SUFRE
EL MALTRATO
AL PLANETA
NO ERES TÚ.**

Colaborar está en tu mano.

Manos  Unidas

900 811 888
manosunidas.org



AGENDA

Santoral del día: Luisa de Marillac, Raimundo, Probo y César.

CONVOCATORIAS

Aula de Patrimonio

El Grupo de Ciudades Patrimonio de la Humanidad, al que pertenece Segovia, convoca la séptima edición del programa pedagógico Aula de Patrimonio en el que podrán participar grupos escolares de centros de 1º, 2º y 3º de Educación Secundaria tanto públicos como concertados, presentando un proyecto centrado en las buenas prácticas de conservación y difusión del Patrimonio Mundial de cualquiera de las 15 Ciudades Patrimonio. Más información y solicitudes en la página web www.ciudadespatrimonio.org. El plazo finaliza hoy día 15.

CIUDADES PATRIMONIO <segovia>

Concurso de cuentos

El IES Andrés Laguna organiza la XLII Concurso de Cuentos Emiliano Barral con un premio abierto a todos los interesados y premios restringidos para los alumnos de Secundaria en las categorías de Bachillerato/Ciclos Formativos, 3º y 4º de ESO y 1º y 2º de ESO. El plazo de presentación de originales finalizará el 16 de marzo. Más información en el centro educativo.

IES ANDRÉS LAGUNA <segovia>

Teatro

El ayuntamiento de Sepúlveda convoca el IX Certamen de Teatro Aficionado Siete Llaves. Las bases pueden consultarse en la página web www.sepulveda.es. El plazo de envío de solicitudes finaliza el 19 de marzo.

AYUNTAMIENTO <sepulveda>

Cuadernos de Profesores Poetas

El I.E.S. Francisco Giner de los Ríos convoca el XVI Cuaderno de Profesores Poetas. Los interesados pueden participar presentando un máximo de dos poemas de no más de 25 versos cada uno hasta el 20 de marzo. La información y las inscripciones están disponibles en profesorespoetasginer.blogspot.com.

I.E.S. GINER DE LOS RÍOS <segovia>

Concurso Marcapáginas

El ayuntamiento de El Espinar convoca el V Concurso de Marcapáginas. Las bases e inscripciones para participar están disponibles en la página web www.lespinar.es y en las bibliotecas municipales. El plazo de presentación de originales finalizará el 30 de marzo.

EL ESPINAR <segovia>

Concurso de cuentos

La Asociación Sociocultural de San Bartolomé de Riaguas de San Bartolomé organiza el concurso de cuentos 'La España Vacía' en dos categorías, juvenil, menores de 18 años, y adultos. El plazo de admisión de las obras finaliza el 15 de mayo. Más información en el correo electrónico secretario.acrsb@gmail.com.

RIAGUAS DE SAN BARTOLOMÉ <segovia>

Huertos de ocio

El ayuntamiento abre el periodo de admisión de solicitudes para los interesados en los Huertos de Ocio hasta el 6 de abril. Está prevista la adjudicación de 26 parcelas que se adjudicarán entre las solicitudes admitidas mediante sorteo el 5 de junio. Más información en la web www.segovia.es.

AYUNTAMIENTO <segovia>

Concurso

La Fundación Biblioteca de Ciencia y Artillería convoca la 11ª edición del Certamen Literario de Relato Corto. El tema debe ser la relación de la Artillería o su Academia con la ciudad de Segovia y excepcionalmente en esta convocatoria se valorará lo relacionado con el V Centenario de la guerra de las Comunidades de Castilla. El plazo de presentación de trabajos finaliza el 13 de abril y las bases completas pueden consultarse en la página web www.fundacionbca.com.

FUNDACIÓN BIBLIOTECA DE CIENCIA Y ARTILLERÍA <segovia>

Concurso

El ayuntamiento de San Pedro de Gaiños a través del Centro de Interpretación del Folklore convoca el III Concurso de Relato Corto 'Una imagen y mil palabras' dedicado al paisaje. El plazo de presentación finaliza el 23 de abril a las 14.00 h. Las bases pueden consultarse en www.sanpedrodegaiños.com.

AYUNTAMIENTO <san pedro de gaiños>

Concurso de Composición

La Fundación Don Juan de Borbón convoca el III Concurso de Composición María de Pablos dirigido a compositoras de todas las edades y nacionalidades que pueden presentar obras inéditas para dúo de clarinete y piano antes del 3 de mayo. Toda la información puede consultarse en la página web www.fundaciondonjuandeborbon.org.

FUNDACIÓN DON JUAN DE BORBÓN <segovia>

CINE

Cines
Luz de Castilla

Centro C. Luz de Castilla Tel. 654130664. www.cineshuzdecastilla.com - MIÉRCOLES: 3,70 EUROS (EXCEPTO FESTIVOS)
JUEVES: 4,00 EUROS (EXCEPTO FESTIVOS Y PELÍCULAS WARNER) - VIERNES: 5,50 EUROS (EXCEPTO FESTIVOS Y PELÍCULAS WARNER)

Programación del 13 al 18 de marzo

FAHIM

VIERNES A DOMINGO: 18:00, 20:15 y 22:30.
LUNES: 18:00 y 20:15. MIÉRCOLES: 18:00, 20:15 y 22:30.

LA CANCIÓN DE LOS NOMBRES OLVIDADOS

VIERNES A DOMINGO: 18:00, 20:15 y 22:30.
LUNES: 18:00 y 20:15. MIÉRCOLES: 18:00, 20:15 y 22:30.

MARATÓN UN LUGAR TRANQUILO

MIÉRCOLES: 20:00.

BLOODSHOT

VIERNES A DOMINGO: 18:00, 20:00 y 22:30.
LUNES: 20:00. MIÉRCOLES: 18:00, 20:00 y 22:30.

EL HOMBRE INVISIBLE

VIERNES A DOMINGO: 20:00 y 22:30.
LUNES: 20:00. MIÉRCOLES: 20:00 y 22:30.

SONIC LA PELICULA

VIERNES A DOMINGO: 18:00. LUNES: 18:00.
MIÉRCOLES: 18:00.

ADU

VIERNES A DOMINGO: 20:15 y 22:30.
LUNES: 20:15. MIÉRCOLES: 20:15 y 22:30.

HASTA QUE LA BODA NOS SEPARE

VIERNES A DOMINGO: 18:00 y 22:30.
MIÉRCOLES: 18:00 y 22:30.

THE GENTLEMEN

VIERNES A DOMINGO: 22:30. MIÉRCOLES: 22:30.

ONWARD

VIERNES A DOMINGO: 18:00, 18:45 y 20:00.
LUNES: 18:00. MIÉRCOLES: 18:00 y 20:00.

INVISIBLES

VIERNES A DOMINGO: 18:00 y 20:00.
LUNES: 18:00 y 20:00. MIÉRCOLES: 18:00 y 20:00.

LA LLAMADA DE LO SALVAJE

VIERNES A DOMINGO: 20:30 y 22:30.
LUNES: 18:00. MIÉRCOLES: 18:00.

Cines Fundación Caja Segovia. C/ Del Carmen, 2. Tel. 654 130 664

LA CANDIDATA PERFECTA Viernes 17:30 y 22:30. Sábado 20:00. Domingo 17:30. Lunes: 20:00 VOSE. Martes 17:30 y 20:00.

JOJO RABIT Viernes 20:00. Sábado 17:30 y 22:30. Domingo 20:00. Lunes 17:30 Martes 22:30.

ARTE7



C/Dámaso Alonso, 54 (Nueva Segovia) Tel. 921492128 / www.artesiete.org
MIÉRCOLES, DÍA DEL ESPECTADOR: 3,70 euros.

Programación del 13 al 18 de marzo

FIDELIO (OPERA DIRECTO) M 17: 20:15.

MARATON UN LUGAR TRANQUILO (1 Y 2) X 18: 19:30.

INVISIBLES V, S y D: 18:00, 20:40, 22:40 (S 0:30).
X 18: 17:50 y 20:40. L y M: 18:00 y 20:40.

ONWARD TODOS LOS DÍAS: 18:00, 19:00 y 20:00.

BLOODSHOT

V, S, D y X: 18:00, 20:10 y 22:30 (S 0:30). L y M: 18:00 y 20:10.

CUESTION DE JUSTICIA S 14: 0:30.

THE GENTLEMAN; LOS SEÑORES DE LA MAFIA

V, S, D y X: 18:00, 20:30 y 22:30 (S 0:30). L y M: 20:30.

EL HOMBRE INVISIBLE

V, S y D: 18:00, 20:15 y 22:20 (S 0:40).
L 16: 18:00 y 20:15. M 17: 18:00.

LA LLAMADA DE LO SALVAJE

V, S, D y X: 22:30. L y M: 18:00.

HASTA QUE LA BODA NOS SEPARE

V, S y D: 20:20 y 22:30. X 18: 22:30. L y M: 20:20.

PARÁSITOS (OSCAR MEJOR PELÍCULA)

V, S y D: 20:15 y 22:20. X 18: 20:15 y 22:40. L y M: 20:15.

SONIC TODOS LOS DÍAS: 18:00.

Cine Avenida. Pedrajas de San Esteban. C/ Escuelas, 7. Tel. 983 105 022

LA LLAMADA DE LO SALVAJE

VIERNES 13: 21:30. SÁBADO 14: 20:00 y 23:00. DOMINGO 15: 17:30 y 20:30. LUNES 16: 21:30.

TEATRO JUAN BRAVO

Se pone en conocimiento de todos nuestros espectadores y público en general que quedan suspendidas todas las actividades programadas en el Teatro Juan Bravo, hasta nueva información. La devolución del importe de las entradas adquiridas podrá efectuarse desde el 1 de abril hasta el 15 de mayo.

Sentimos los inconvenientes generados, pero se considera primordial preservar la salud de las personas.



Diputación
de Segovia

ÁLBUM



MUCHAS FELICIDADES DON PEPITO.
Esperamos que disfrutes mucho de tu día y que seas muy feliz. Un besazo enorme y... no cambies nunca.



MUCHAS FELICIDADES PARA LA PRINCESA VERO.
Un besazo enorme y que pases un día genial. Un besazo enorme de tu hermana Patri y de todos los que te queremos. Muakk

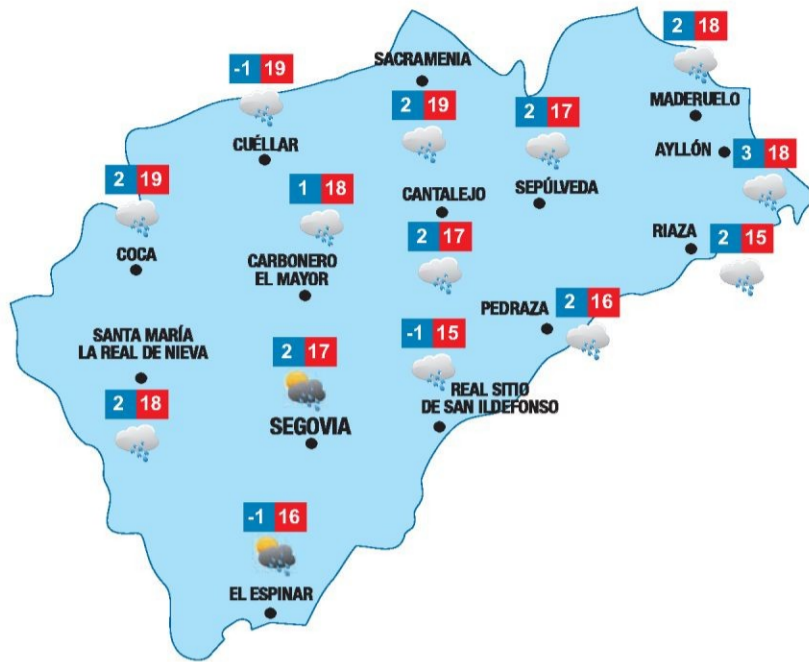
FOTOS EN LA SECCIÓN ÁLBUM

Los interesados en publicar en esta sección sus fotografías y textos pueden enviarlos, con 3 días de anticipación como mínimo, por correo, junto con el teléfono y los datos completos a c/ Morillo, 7. 40.002. Segovia, o al correo electrónico: **redaccion@eladelantado.com**. Las copias fotográficas no se devolverán.



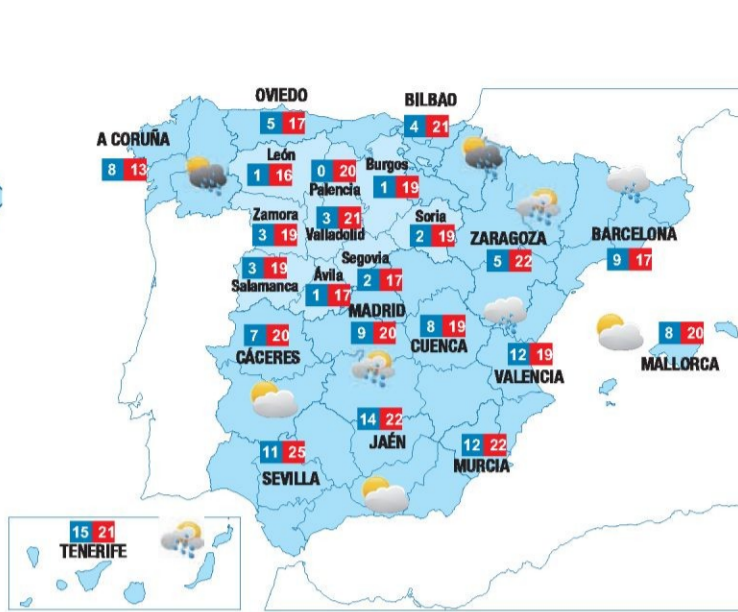
PRESENTACIÓN del libro de Daniel Cuesta, "La esencia" que tuvo lugar en el salón de plenos de la Diputación Provincial de Segovia.

EL TIEMPO



El tiempo, hoy

En Castilla y León: poco nuboso tendiendo a nuboso o cubierto, con nubes de evolución y con precipitaciones en el norte y probables chubascos en el resto, ocasionalmente con tormenta. La cota de nieve bajará a última hora hasta unos 800 metros en el noroeste y unos 900 a 1.200 en el resto. Temperaturas mínimas en descenso en el sur y sin cambios o en ligero ascenso en el resto, y máximas en descenso en el tercio oeste y sin cambios o en ligero descenso en el resto. Heladas débiles en montaña.



En España: un nuevo frente atlántico producirá un aumento progresivo de la nubosidad en gran parte de la Península, hasta quedar nuboso con precipitaciones que pueden ir acompañadas de alguna tormenta.

Temperaturas en Europa



BONOLOTO

Sábado 14 de marzo
 14 - 18 - 25 - 28 - 40 - 41
 Complém. 34 - Reintegro: 2

LA PRIMITIVA

Sábado 14 de marzo
 9 - 20 - 31 - 34 - 37 - 45
 Complém. 44 - Reintegro: 7

EL GORDO DE LA PRIMITIVA

Domingo 8 de marzo
 38 - 40 - 44 - 49 - 51
 Número clave (reintegro): 5

EUROMILLONES

Viernes 13 de marzo
 3 - 11 - 21 - 27 - 36
 Estrellas: 9 - 10

EL 7/39

Jueves 12 de marzo
 2 - 8 - 14 - 16 - 25 - 30 - 31
 Reintegro: 6

ONCE

Sábado 14 de marzo
 Serie 038 **39252**

Números: 12908, serie 032; Números: 41168, serie 036; Números: 41537, serie 018; Números: 51259, serie 051.

Viernes 13 de marzo	39085
Jueves 12 de marzo	25861
Miércoles 11 de marzo	69877
Martes 10 de marzo	70401
Lunes 9 de marzo	57748
Domingo 8 de marzo	74033

Autobuses entre Segovia y Madrid

<https://www.avanzabus.com> <https://booking.avanzabus.com/web/step1.php>
 Telf. 91 272 28 32 (Att cliente: De lunes a viernes de 8 a 21 horas. Sábados de 9 a 17 y domingos de 11 a 19 horas)

SEGOVIA - MADRID

LUNES A VIERNES				
05:35	06:00	06:15	06:30	06:45
07:00	07:15 (-v)	07:30	07:45	08:00
08:30	08:45	09:00	09:30	10:00
10:15 (-v)	10:45	11:30	12:15	13:00
13:45	14:00	14:15	14:30 (L)	14:45
15:00	15:30	16:00	16:15	16:30
16:45	17:15	17:30	17:45	18:00
18:45	19:00	19:15 (-v)	19:30	20:00 (-v)
20:15	20:30	21:00	21:30	21:45

SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS				
07:30 (S)	08:15 (S)	08:30 (DyF)	09:00 (S)	09:30 (DyF)
09:45 (S)	10:30	10:45 (S)	11:30	12:15 (S)
12:30	13:00 (S)	13:30 (DyF)	14:00 (S)	14:30 (DyF)
15:00 (S)	15:15 (DyF)	15:30 (DyF)	16:00	16:30 (DyF)
17:00	17:15	17:30	18:00	18:45
19:30	19:30	20:00 (DyF)	20:15	20:30 (DyF)
21:00	21:30	22:30 (DyF)		

SEGOVIA - UNI. AUTÓNOMA: 06:45, 13:00 (de lunes a viernes). SEGOVIA - UNI COMPLU. (CIUDAD U.): 06:15, 06:45, 07:15, 07:45, 13:00 (de lunes a viernes). SEGOVIA - UNI. POLITÉCNICA (C. SUR): 06:20 (de lunes a viernes). SEGOVIA - UNI. EUROPEA: 06:40 (de lunes a viernes). EL ESPINAR - MADRID: 06:15, 06:55, 09:10, 11:00, 15:15, 17:00 (de lunes a viernes); 07:00 (V); 7:10 (de lunes a viernes); 08:0, 10:30 (S, D y F); 17:00 (V); 20:00, 20:30 (SyD). SEGOVIA - EL ESPINAR: 14:15, 15:15, 19:00 (de lunes a viernes). SEGOVIA - OTERO DE HERREROS: 11:10, 12:30, 20:20, 22:00 (de lunes a viernes). SAN RAFAEL - MADRID: 12:15 (de lunes a viernes); 19:00 (jueves y viernes). NAVA DE LA ASUNCIÓN - MADRID: 16:00 (lunes a jueves y viernes); 18:00 (DyF); 18:45 (S); 20:45 (V).

MADRID - SEGOVIA

LUNES A VIERNES				
06:30	06:45	07:15	07:30	07:45
08:00	08:00	08:30	09:15	09:15
09:45 (L, M, X)	10:00	10:15 (V)	10:45	11:00
11:30	11:45 (v)	12:15	12:30 (JyV)	13:00
13:30	14:00	14:15	14:45	15:00
15:15 (V)	15:30	16:00	16:15 (V)	16:30
17:15	17:30 (JyV)	17:45	18:00 (JyV)	18:15
18:30	18:45	19:00	19:30	19:45
20:15	20:30	21:00	21:15 (V)	21:45
22:00 (JyV)	22:15 (V)	22:30	23:15	

SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS				
08:00	09:00 (DyF)	09:15	10:00 (DyF)	10:15 (S)
10:45	11:00	11:30	11:45 (S)	12:00 (DyF)
12:15 (S)	12:45 (S)	13:00 (DyF)	13:15 (S)	13:45 (S)
14:00 (DyF)	14:30 (S)	15:00 (DyF)	15:30 (S)	15:45 (S)
16:00 (DyF)	16:30 (S)	17:00	17:30 (S)	18:00 (DyF)
18:30 (S)	19:00	19:30 (S)	19:30	20:00 (DyF)
20:15 (S)	20:30 (DyF)	20:45	10:30 (S)	21:30 (DyF)
22:00 (DyF)	22:15 (S)	23:00		

UNI. AUTÓNOMA - SEGOVIA: 12:05, 14:45, 17:50, 20:45 (de lunes a viernes). UNI. COMPLU. (CIUDAD U.) - SEGOVIA: 12:35, 13:45, 15:05, 18:20, 19:15, 21:15 (de lunes a viernes). UNI. EUROPEA - SEGOVIA: 13:00, 18:30 (de lunes a viernes). UNI. POLITÉCNICA (C. SUR) - SEGOVIA: 14:35 (de lunes a viernes). EL ESPINAR - SEGOVIA: 6:40, 9:15 y 16:30 (de lunes a viernes). MADRID - SAN RAFAEL: 08:00 y 11:00 (de lunes a viernes). MADRID - EL ESPINAR: 9:30 (S, D y F); 9:45, 13:45, 15:45, 16:45, 17:45, 19:30 (de lunes a viernes); 15:45 (S); 20:30 (DyF). MADRID - NAVA DE LA ASUNCIÓN: 10:00 (S, DyF); 13:00 (de lunes a viernes); 13:00 (S); 17:45 (V). OTERO DE HERREROS - SEGOVIA: 21:10 (de lunes a viernes).

Trenes alta velocidad entre Madrid, Segovia y Valladolid

Madrid Chamartín	Segovia Guiomar	Valladolid Campo Grande	CIRCULA
6:40	7:08	7:45	Lunes a viernes
7:12	7:40	8:35	Lunes a viernes
7:30	7:58		Lunes a viernes
8:00	8:28	9:16	Diario
8:55	9:22		Diario
9:35	10:02	10:38	Diario
10:15	10:42	11:20	Diario
11:08	12:19	13:01	Diario
11:48	12:19		Domingos
12:05	12:32	13:10	Diario
12:40	13:07		Lunes a viernes
13:05	13:35		Diario
13:15	15:27		Domingo
13:25	14:36	15:16	Lunes a sábado
14:07	14:36	15:16	Domingo
14:40	15:09	16:41	Lunes a viernes y domingo
15:40	16:07	16:45	Diario
15:55	16:22		Diario
16:05	16:33	17:21	Diario
16:30	17:32	17:40	Lunes a viernes
17:00	17:27	18:05	Diario
17:30	17:57	18:33	Diario
18:10	18:37	19:15	Lunes a viernes y domingo
18:40	19:07	19:45	Lunes a viernes y domingo
19:25	19:52	20:31	Lunes a viernes
19:40	20:08	21:05	Lunes a viernes
20:00	20:27	21:05	Diario
20:40	21:37		Diario
21:30	21:57	22:35	Diario

Valladolid C. Grande	Segovia Guiomar	Madrid Chamartín	CIRCULA
6:23	7:00	7:28	Lunes a viernes
6:45	7:22	7:50	Lunes a viernes
7:15	7:52	8:20	Lunes a viernes
	8:01	8:28	Lunes a viernes
	8:09	8:37	Lunes a viernes
7:50	8:27	8:55	Diario
8:45	9:47	9:50	Lunes a viernes
9:10	9:54	10:15	Lunes a viernes
	9:54	10:21	Sábado y domingo
10:11	10:12	10:41	Sábado y domingo
11:30	10:51	11:21	Lunes a viernes
12:13	11:59	12:26	Lunes a viernes
	12:56	12:26	Sábado y domingo
	12:07	12:35	Lunes a viernes
	12:41	13:10	Lunes a viernes
	13:00	14:01	Sábado y domingo
13:11	13:59	14:28	Diario
13:26	14:09	14:48	Lunes a viernes
14:10	14:47	15:15	Lunes a sábado
14:50	15:30	16:30	Diario
	15:57	16:25	Diario
	16:44	17:11	Diario
16:27	17:04	17:21	Domingo
	17:30	18:00	Diario
17:45	18:22	18:50	Lunes a viernes y domingo
18:36	19:15	19:39	Diario
	19:29	19:56	Diario
19:46	20:23	20:51	Diario
20:05	20:42	21:10	Sábado
20:35	21:12	21:40	Diario
20:50	21:37	22:06	Diario
	21:45	22:14	Domingo
	22:16	22:45	Lunes a viernes y domingo

El Adelantado de Segovia no se hace responsable de que se puedan producir cambios en los horarios

SUPER ONCE

Sábado 14 de marzo
 07 08 12 14 16 19 24 26 29 30
 31 36 38 39 40 43 46 50 59 63

El Adelantado de Segovia no se hace responsable de los posibles errores en los datos de los sorteos, obtenidos de los organismos oficiales

FARMACIAS DE GUARDIA

Segovia
HOY: Gallego Sanz. Juan Bravo, 34 (frente a la Casa de los Picos). De 10:15 a 22:00 h. Y García Carretero. Cervantes, 27 (junto al Acueducto). De 22:00 a 10:15 h.
MAÑANA: Tamayo Barbero. José Zorrilla, 41. De 10:15 a 10:15 h.
El Espinar
 Hoy y durante toda la semana está de guardia la farmacia de El Espinar, Calle Marqués de Perales.
Otras localidades:
 Las 24 horas, permanecen abiertas las farmacias de Cuéllar, Cantalejo, y Riaza.
 De 10.00 a 22.00 h.: Las farmacias de La Granja.
 De 10.00 a 20.00 h.: Las farmacias de Mozoncillo y Nieva.



HAZTE VOLUNTARIO

Y AYUDA EN LA LIBRERÍA SOLIDARIA AIDA BOOKS&MORE DE 168 HORAS QUE TIENE LA SEMANA SOLO TE PEDIMOS 4 MÁS INFORMACIÓN EN NUESTRA LIBRERÍA EN CALLE SAN FRANCISCO 23

CONTACTO:

- AIDA BOOKS&MORE SEGOVIA
- WWW.ONG-AIDA.ORG
- 921 46 22 68



TELEVISIÓN

Películas

• Mala * Regular ** Interesante *** Buena **** Muy Buena

15.30 Invasión (La Sexta) ***

EEUU, 2007, Ciencia ficción. Oliver Hirschbiegel, James McTeigue: Nicole Kidman, Daniel Craig, Jeremy Northam, Jackson Bond.



Tras la catástrofe de un transbordador espacial que se estrella contra la Tierra, una misteriosa epidemia comienza a alterar el comportamiento de los seres humanos. Una psiquiatra de Washington, junto con varios científicos, descubren que el origen de la epidemia es extraterrestre. Para impedir su expansión, y en una carrera contrarreloj, deberá luchar para proteger a su hijo, ya que es posible que él sea la clave para detener la creciente invasión.

16.06 El señor de los anillos: Las dos torres (#0) ****

EEUU, 2002, Fantástico. Peter Jackson: Elijah Wood, Viggo Mortensen, Ian McKellen, Sean Astin, Andy Serkis, John Rhys-Davies

Tras la disolución de la Compañía del Anillo, Frodo y su fiel amigo Sam se dirigen hacia Mordor para destruir el Anillo Único y acabar con el poder de Sauron. Mientras, el hombre Aragorn, el elfo Legolas y el enano Gimli intentan rescatar a los medianos Merry y Pipin.

22.10 Interstellar (Antena 3) ****

EEUU, 2014, Ciencia ficción. Christopher Nolan: Matthew McConaughey, Anne Hathaway, David Gyasi, Jessica Chastain.

Al ver que la vida en la Tierra está llegando a su fin, un grupo de exploradores dirigidos por el piloto Cooper y la científica Amelia emprenden una misión que puede ser la más importante de la historia de la humanidad: viajan más allá de nuestra galaxia para descubrir otra que pueda garantizar el futuro de la raza humana. Plantea una situación de riesgo serio y real de que desaparezca la humanidad.



Deportes

Butaca deportiva

Abierto de Gibraltar	14.00	Eurosport
West Ham-Wolves	15.00	DAZN
The Players Championship	18.00	Movistar Golf

13.40 París-Niza (Teledeporte)

La París-Niza 2020 llega a su fin con un trayecto de 113,5 kilómetros que parte y termina en Niza. La prueba francesa culminará con el habitual recorrido a los Alpes Marítimos, con las subidas a cuatro puertos. El primer paso de montaña del último día es el Col de la Porte.

Entretenimiento

Butaca de programas

Operación triunfo	22.00	La 1
Imprescindibles	21.30	La 2

1

- 09.15 Seguridad vital.
- 09.45 Maestros de la Costura.
- 12.35 Españoles en el mundo.
- 14.30 Corazón.
- 15.00 Telediario 1.
- 15.52 El tiempo.
- 16.00 Cine. «Un hombre de altura».
- 17.30 Cine. «Reencuentros y desencuentros».
- 19.00 Cine. «Un problema para cada solución».
- 20.30 Aquí la Tierra.
- 21.00 Telediario 2.
- 21.52 El tiempo.
- 22.00 Operación triunfo. La Gala 9 despedirá a un nuevo concursante.



00.45 El café de Operación Triunfo.

2

- 09.30 Buenas noticias. TV.
- 09.45 Shalom.
- 10.00 Últimas preguntas.
- 10.25 Testimonio.
- 10.30 El día del señor.
- 11.00 Pueblo de Dios.
- 12.00 Saber vivir.
- 12.55 Zoom tendencias.
- 13.25 Documental.
- 14.20 La 2 Exprés.
- 14.40 Documental.
- 15.35 Saber y ganar.
- 16.20 Grandes documentales.
- 18.40 El señor de los bosques.
- 19.00 Diario de un nómada.
- 19.30 Un país mágico.
- 20.35 El documental de La 2.
- 21.25 Imprescindibles.
- 22.25 Cine. «El amor menos pensado». Marcos y Ana llevan casados más de 25 años, pero ambos entran en una crisis existencial que los lleva a separarse.
- 01.00 Documental.

3

- 07.25 Pelopicopata.
- 08.15 Los más.
- 10.00 Centímetros cúbicos.
- 10.30 ¡Ahora caigo!
- 11.45 Tú cara me suena.
- 15.00 Antena 3 Noticias 1.
- 15.45 Deportes.
- 15.55 El tiempo.
- 16.00 Cine. «En algún lugar del valle».
- 19.30 Cine. «Un verano en Manhattan». Taylor es la dependienta de una pequeña boutique con un don especial para las ventas, lo que no pasa desapercibido para Alyssa, la propietaria de una tienda de alta costura en Nueva York, que le ofrece trabajar con ella.
- 21.00 Antena 3 Noticias 2.
- 21.45 Deportes.
- 21.55 El tiempo.
- 22.10 Cine. «Interstellar».
- 01.15 Cine. «Terremoto en Pajaro Island».

4

- 09.50 El encantador de perros.
- 10.45 Callejeros Viajeros.
- 12.40 Viajeros Cuatro.
- 14.00 Cuatro al día.
- 14.50 El tiempo.
- 14.55 Deportes Cuatro.
- 15.40 Cine. «El último héroe».
- 18.05 Cine. «Taxi: derrape total».
- 20.00 Cuatro al día.
- 20.57 El tiempo.
- 21.11 Deportes Cuatro.
- 21.30 First dates.
- 22.45 Cuarto Milenio. Iker Jiménez analiza porque encallan ocasionalmente las ballenas grises en las playas.



03.30 Puro Cuatro.

5

- 07.00 I Love TV.
- 08.05 Got Talent III.
- 13.30 Socialité.
- 15.00 Informativos Telecinco.
- 15.40 Deportes.
- 15.50 El tiempo.
- 16.00 Viva la vida. El invitado de hoy será el periodista y novelista Jimmy Giménez-Amáu.
- 21.00 Informativos Telecinco.
- 21.40 Deportes.
- 21.50 El tiempo.
- 22.00 Supervivientes: Conexión Honduras. El estreno de Baranco como cuarto dios de la isla y el primer liderazgo de Rocío en el equipo de los Siervos, mientras sufre el castigo de vivir atada a Fani por decisión de la audiencia, centrarán parte de la atención de la nueva entrega del programa.
- 01.50 Supervivientes diario.

6

- 09.00 ¿Qué me pasa doctor?
- 10.00 Zapeando.
- 11.45 Equipo de investigación.
- 14.00 laSexta Noticias.
- 15.00 laSexta Deportes.
- 15.15 laSexta Meteo.
- 15.30 Cine. «Invasión».
- 17.30 Liarla Pardo.
- 20.00 laSexta Noticias.
- 20.45 laSexta Meteo.
- 21.00 laSexta Deportes.
- 21.30 Lo de Évole. Jordi Évole se desplaza a la costa de las Rías Baixas en Galicia para entrevistar a Marcial Dorado.
- 22.30 El Objetivo de Ana Pastor. Ana Pastor entrevista a la directora de Salud Pública de la OMS, María Neira, y a Sonia Zúñiga, investigadora en coronavirus del CNB-CSIC, entre otros.
- 23.30 laSexta Columna.

7

- 09.00 Agro en acción.
- 09.30 Surcos Castilla y León.
- 10.00 Santa Misa.
- 11.00 Pelota a mano.
- 12.00 Castilla y León en juego.
- 14.00 Surcos Castilla y León.
- 14.30 CyLTV Noticias (I).
- 16.10 Cine. «Stromboli». Una joven lituana sin hogar se casa con un pobre pescador italiano.
- 18.00 Me vuelvo al pueblo.
- 19.00 Hecho en CyL.
- 19.30 El arcón. El programa se desplaza hoy hasta Sorla.
- 20.30 CyLTV Noticias (I).
- 21.10 El tiempo.
- 21.15 Cien & Cía.
- 21.45 CyLTV Deportes.
- 22.15 Cine. «El largo camino a casa». En los años 50, en Montgomery, un pueblecito de Alabama, los prejuicios raciales y sociales están a la orden del día.

8

- 07.30 CyL por el mundo.
- 09.30 A toda nieve.
- 10.00 Un paseo por Castilla y León.
- 12.30 Documental.
- 13.00 Tiempo de viajar.
- 14.00 Documentales.
- 15.00 Zona Motor. Programa dedicado al mundo de las dos y las cuatro ruedas, con toda la actualidad del motor a nivel local, nacional e internacional.
- 16.00 Documentales.
- 18.00 Cine.
- 19.45 Paralímpicos.
- 20.00 Documental.
- 21.00 Castilla y León por el mundo.
- 22.30 Grana y oro. Programa semanal dedicado al mundo de los toros presentado por Carlos Martín Santoyo.
- 23.30 45 minutos.

Por sólo **2,40 €**

TODOS LOS DOMINGOS

con El Adelantado de Segovia
en tu punto de venta habitual

Revista **mia**

El diario de los segovianos

LA ÚLTIMA

El cochinitillo se queda en casa

LOS RESTAURANTES MÁS EMBLEMÁTICOS DE LA COCINA SEGOVIANA CIERRAN SUS PUERTAS POR LA CRISIS DEL CORONAVIRUS Y DEJARÁN DE SERVIR EL PRODUCTO ESTRELLA DE LA GASTRONOMÍA SEGOVIANA, A LA ESPERA DE TIEMPOS MEJORES

LAURALÓPEZ (EFE)
SEGOVIA

La simbiosis Segovia-cochinitillo asado también entrará en cuarentena a partir de este fin de semana, toda vez que los restaurantes de la ciudad cierran sus puertas como precaución ante la alarma por el coronavirus, muchos de ellos por primera vez en su dilatada historia.

Es el caso del emblemático Mesón de Cándido, fundado en 1896 y que desde entonces no ha cerrado ni un sólo día, hasta ahora: "ni siquiera cuando hemos hechos reformas, siempre permanecíamos abiertos de algún modo", relata este sábado a Efe Cándido López, el nieto del histórico fundador y Mesonero Mayor de Castilla.

No ha sido una decisión fácil para la gerencia del mesón, que es consciente del símbolo que este local representa para la ciudad: "siempre se ha unido 'Acueducto, mesón y cochinitillo' en una simbiosis perfecta", lamenta el hostelero: "pero hay que pensar en la salud para atajar esta pandemia".

El Mesón de Cándido, ubicado a escasos metros del Acueducto de Segovia, atiende entre 300 y 500 clientes en un día normal de fin de semana, pero el "el coste económico" está hoy "en segundo plano" ya que la prioridad "es poner en valor la salud y las vidas humanas", ha declarado.



Los aficionados a la buena mesa tendrán que esperar para volver a degustar el cochinitillo en los mejores restaurantes.

EFE

En la misma línea ha manifestado su preocupación José María, el propietario de otro emblemático restaurante, famoso por su cochinitillo asado que lleva su mismo nombre. Este había anunciado su cierre temporal a partir del lunes, pero ha decidido adelantarlo a este mismo sábado, tras el servicio de comida.

"Cuando hacemos las reuniones, vemos a la gente realmente preocupada", narra el empresario, quien tiene a su cargo a una plantilla de 120 personas: "nosotros les decimos que todo se solucio-

nará, pero la realidad es que no sabemos cómo", lamenta.

Desde el año de su fundación en 1982, esta también será la primera vez que el restaurante José María cierre. Que Segovia deje de servir cochinitillo por primera vez en su historia afectará, además de al sector de la hostelería, al ganadero.

"Tendremos que adaptarnos y ser flexibles, empezar a congelar o algo parecido", comenta el mesonero, que también es propietario de un criadero de estos animales: "se trata de un producto muy pe-

receder y de producción imparable", apunta.

Otro de los locales que han cerrado sus puertas por primera vez en su historia es Casa Duque, considerado el restaurante más antiguo de Segovia, fundado en 1895, que ya dejó de hacer el servicio ayer por la tarde.

"Hemos sobrevivido a dos guerras mundiales, una guerra civil y jamás se ha cerrado hasta ahora; esta es la triste historia del día de hoy", comenta una afligida Marisa Duque, directora del restaurante.

Duque atribuye esta decisión de cerrar a "la conciencia social y la prevención de riesgos laborales" de sus 36 empleados: "de ninguna manera voy a poner en riesgo la salud de mis trabajadores, de ninguna manera", declara.

"Es importante ser solidarios y estar del lado de las personas en este momento, dejar el negocio a un lado", manifiesta la empresaria, quien sin embargo no puede evitar mostrar su preocupación por las pérdidas económicas: "este año está perdido", concluye

Restaurante
La Matita

Ctra. de Soria Km. 162 · Collado Hermoso (Segovia)

Reservas: 921 40 30 77

www.restaurantelamatita.com

Amplios y acogedores comedores para
reuniones familiares y de amistad



Conozca un espacio diferente donde se junta la Naturaleza y la Gastronomía