



En el mercado laboral del Reino Unido: se necesitan 810.000 trabajadores

La tasa de paro podría caer del 4% este año según el BoE. Los salarios crecen con más fuerza pero por debajo de la inflación. El número de puestos de empleo vacantes está en máximos históricos. **pág. 3**



2.000 núcleos de población

En el 2012 había 1.561 aldeas sin ningún habitante y hoy ya superan las 3.600. **pág. 5**

Este abaratamiento del recibo supone unos 11,5 euros menos que en el primer mes de 2017

El recibo de la luz cae un 14,2% en enero



El recibo medio de electricidad ha caído este mes de enero un 14,2% con respecto al mismo mes del año pasado, lo que supone unos 11,5 euros menos que en el primer mes de 2017, según datos recogidos por Europa Press a partir del simulador de la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC).

En concreto, la factura media para un consumidor doméstico ha as-

cendido este mes a 69,68 euros, frente a los 81,22 euros de enero del año pasado. De este importe, 14,88 euros corresponden al término fijo, 39,91 euros al consumo, 2,80 euros al impuesto de electricidad y 12,09 euros al IVA.

Con respecto al pasado mes de diciembre, el recibo de la luz ha registrado en enero una caída del 5,2%, cortando así con una serie de cuatro meses al alza y abaratan-

dose en casi 4 euros.

Este recibo de la luz corresponde a un consumidor medio similar al utilizado por el Ministerio de Energía en sus cálculos, con una potencia contratada de 4,4 kilovatios (kW) y una demanda anual de 3.900 kilovatios hora (kWh), propia de una familia con dos hijos. De esta manera, el mayor abaratamiento en el recibo con respecto a hace un año se ha registrado en

el consumo, ya que en este mes se ha producido una importante caída en el mercado mayorista de la electricidad, el conocido como 'pool', que ha situado su precio medio en torno a los 50 euros por megavatio hora (MWh), frente a los más de 71 euros de enero del año pasado, en torno a un 30% más barato.

El año pasado estuvo marcado por los picos en el precio de la electricidad, después de que la ola de frío en la segunda quincena del mes llevara a marcar, uno tras otro, los registros más elevados desde diciembre de 2013, registrando en algunos momentos puntas que superaron la cota de los 100 euros por MWh.

El 'pool' funciona de forma marginalista, de modo que las tecnologías entran por orden de coste y la última de ellas en participar, la más cara, marca el precio para el conjunto. Los precios horarios se aplican a los consumidores domésticos que dispongan de contadores 'inteligentes' y tarificación por horas, entre los que figuran los usuarios que tienen contratado el Precio Voluntario al Pequeño Consumidor (PVPC) y disponen de estos dispositivos.

Este precio mayorista de la electricidad tiene un peso cercano al 35% sobre el recibo final, mientras que alrededor del 40% corresponde a los peajes y cerca del 25% restante, al IVA y al Impuesto de Electricidad.

El crecimiento de la economía española se modera al 3,1% el 2017 y bate a la eurozona

La economía española creció un 3,1% en 2017, dos décimas menos que en 2016, tras moderar su avance al 0,7% en el cuarto trimestre, según el avance de datos de la Contabilidad Nacional Trimestral publicado ayer por el Instituto Nacional de Estadística (INE). La expansión económica del país está por encima de la tasa del 2,5% registrada en el conjunto de la zona euro, que supone una sensible aceleración respecto al 1,8% registrado en 2016 y representa el mayor ritmo desde 2007, según los datos preliminares publicados por Eurostat. En la misma línea, el PIB gallego rondó el 3,7% interanual al cierre de noviembre, según el indicador Abanca-Foro de coyuntura económica, de modo que sus promotores hablan de "consolidación" del crecimiento económico en Galicia.

Vodafone Digital Solutions

Empresas preparadas para o mundo dixital

Vodafone Internet of Things

Os teus procesos estarán dixitalizados para analizar os datos do teu negocio e así optimizar as túas decisións.

observatoriovodafone.com

O teu partner na era dixital.

Ready?

vodafone

FARMACIAS DE CULLEREDO

- Farmacia Grandal.**
Avda. Vilaboa, 175. Rutis.
881 916 348

- Farmacia Grela Eirís.**
Avda. Vilaboa, 65-71. Rutis.
981 660 182

- Farmacia Roig Nadal.**
Rúa Visitación de la Encina, 8.
O Burgo. 881 991 457

- Farmacia Mª del Carmen García Gallego**
Rua do Concello, 15. Culleredo.
981 677 656

- Farmacia del Portazgo.**
Avda Miguel Glez. Garcés, 2.
981 287 035

- Farmacia Mato Corral.**
Avda Galicia, 1. O Burgo.
981 660 923

- Farmacia Pan Nájera Alesón**
Peiró de Arriba. Celas.
981 668 516

- Farmacia Mª Eugenia Ulloa**
Rafael Alberti, s/n. Fonteculler.
981 650 617

- Farmacia Rilo**
Avda Pasaxe, 31. 981 139 105

- Farmacia Villarguide Vega**
Injertos, 2. Sigrás. 981 676 575

- Farmacia Sta. Gema**
Sta. Gema, 3. Culleredo.
981 139 617

- Farmacia Dr. Alberto Cepeda**
Avda. Acea da Ama, s/n.
881 896 780

TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

OLEIROS

- Concello.....981610000
- Recaudación Municipal.....981635603
- Centro Salud.....981082188
- Centro Salud Sta. Cruz.....981626768
- Centro Salud Perillo.....981638731
- Aguas (Serguesco).....981610602
- Juzgado de Paz.....981610824
- Guardia Civil.....981610067
- Taxi.....981651111
- Piscina Municipal.....981611338
- Policia Local.....981610001
- Protección Civil.....981636933
- SOS Galicia.....900444222
- Centro Urgencias.....981614901

CAMBRE

- Concello.....981613128
- Fax Concello.....981675969
- Urgencias.....112
- Centro Salud.....981675101
- Aguas (Aguaservi).....981670502
- Cespa.....981795524
- Guardia Civil.....981654730
- Limpieza Viaria.....617461722
- Policia Local.....981675533
- Protección Civil.....606309956
- Alumbrado Público.....981613192
- Recogida Basuras.....981784704

CULLEREDO

- Casa do Concello.....981677777
- Ambulancia.....081
- Centro Salud.....981666444
- Aguas.....981612033
- Guardia Civil.....981654875
- Policia Local.....981677755
- Protección Civil.....981651879
- Taxi.....981665184
- A Escada.....981664452
- C. F. Pablo Picasso.....981664204
- Centro de información ás mulleres (CIM).....981654570
- Centro municipal asociativo.....981652122

- Conservatorio de Música.....981667798
- Edificio usos múltiples.....981665597
- Servizos Sociais de O Burgo.....981654570
- Servizos Sociais de Vilaboa.....981660079
- Villa Melania.....981650077

ABEGONDO

- Concello.....981647909/981647916
- Concello Fax.....981673050
- Centro de saúde.....981673330
- Urgencias.....061 y 981770711
- Farmacia de Abegondo.....981673003
- Farmacia de Santirso.....981669425
- Parada de taxis.....981673526
- Guardia Civil.....981673030

BERGONDO

- Concello.....981791252
- Albergue de Gandarío.....981620005
- Albergue Marina Española.....981620113
- Cámara Agraria de Guisamo.....981780068
- Pazo de Mariñán.....981777001
- Escola Capacitación Agraria.....981795220
- Asoc. Brétema.....981795029
- Asoc. Veciños San Isidro.....981791745
- Sociedade de Guisamo.....981780052
- Asoc. Amas de Casa.....981791249
- Servicio de Incendios.....981791464

SADA

- Concello.....981620075
- Casa de la Cultura.....981619115
- Juzgado de Paz.....981620021
- Correos.....981620876
- Asociación Empresarios.....981622412
- Guardia Civil.....981620766
- Policia Local.....981622484
- Móvil Policia Local.....629572289
- Protección Civil.....607438457
- SOS Galicia.....900444222

- Guardia Civil de Tráfico.....981637351
- Centro de Salud.....981621900
- Centro de Urgencias.....981621792
- Taxis.....981620710
- Autocares Calpita.....981620070
- Autocares Eliseo Pita.....981620994
- Puerto Deportivo Sada.....981619015
- Club Náutico Sada.....981619018
- Recogida de Aceites.....981606952
- Albergue de Gandarío.....981791005
- Camping San Pedro.....981617778
- Camping Velo Mar.....981617076
- Guardería.....981622601
- Viaqua.....981620949
- Fenosa (averías).....981147200
- Pabellón Polideportivo.....981622566
- Urgencias.....981621792

BETANZOS

- Concello.....981770011
- Concello Fax.....981776529
- Policia Municipal.....981770602
- Protección Civil.....981774742
- Fax Protección Civil.....981774742
- Biblioteca.....981771946
- Pasatempo.....981773698
- Polideportivo.....981773252
- Viaqua.....981772112
- Radio Betanzos.....981773703
- Guardia Civil.....981770053
- Cruz Roja.....981771515
- Correos.....981771888
- Extensión Agraria.....981770062
- Casa da Xuventude.....981774089
- Taxis.....981770202
- Radio Taxi.....981774990
- Tele Taxi.....981771515
- Liceo.....981771557

A CORUÑA

- Concello.....981184200
- Ambulancia.....061
- Bomberos.....080
- Incendios Forestales.....085
- Cruz Roja.....981221000

- Salvamento Marítimo.....981209541
- Policia Local.....092
- Guardia Civil Tráfico.....062/981637455
- Grúas Municipales.....981298095
- Casa Do Mar.....981170359
- CHUAC.....981178000
- Hospital Materno Infantil.....981285400
- RENFE (información).....981150202
- Aeropuerto Alvedro.....981187200
- Recaudación Municipal.....981184215
- C. Municipal de Empleo.....981184399
- Juzgado de Guardia.....981185238

CARRAL

- Concello.....981670002
- Policia local.....689544311/981670002
- Protección Civil.....112
- Casa de la Cultura/Bibliotecas.....981672580
- Edif. Social Toñito Espiñeira.....981613520
- Centro de Salud.....981672186

ARTEIXO

- Concello.....981659000/981600009
- Policia Local.....981659001/981600060
- Protección Civil.....981659165/981641414
- Edificio Servicios Sociales.....981659110
- Biblioteca "H. Rabuñal".....981659108
- Centro Cívico Cultural.....981659100
- C. de Información A Muller.....981601415
- C. Baiuca.....981659095/981602785
- Xulgado de Paz.....981600002
- S. Municipal de Augas.....981659090



AUTOBUSES DE LA COMARCA

Eliseo Pita

A Coruña Entre Xardíns

Días laborais	
Salidas de Sada CONCELLO	Salidas de A Coruña ENTRE XARDÍNS
06:30 Por Sada e Porto (xgñ Sábados)	07:30 Por Sada e Cornejo (xgñ Sábados)
07:25 Por Cornejo e Porto	08:30 Por Cornejo e Porto
08:20 Por Cornejo e Sada	09:30 Por Sada e Porto
09:20 Por Cornejo e Sada	10:30 Por Cornejo e Porto
10:20 Por Cornejo e Sada	11:30 Por Sada e Porto
11:20 Por Cornejo e Sada	12:30 Por Sada e Cornejo
12:20 Por Cornejo e Sada	13:30 Por Sada e Cornejo
13:20 Por Cornejo e Sada	14:30 Por Sada e Cornejo
14:20 Por Cornejo e Sada	15:30 Por Sada e Cornejo
15:20 Por Sada e Porto	16:30 Por Cornejo e Porto
16:20 Por Cornejo e Porto	17:30 Por Sada e Porto
17:20 Por Cornejo e Porto	18:30 Por Sada e Cornejo
18:20 Por Cornejo e Sada	19:30 Por Sada e Cornejo
19:20 Por Cornejo e Sada	20:30 Por Sada e Cornejo
21:00 Por Cornejo e Sada	22:00 Por Sada e Cornejo

Domingos e festivos	
08:30 Por Cornejo e Sada	09:30 Por Sada e Cornejo
10:30 Por Cornejo e Sada	11:30 Pola estrada xeral e Porto
12:30 Pola estrada xeral e Porto	13:30 Por Sada e Cornejo
15:30 Por Cornejo e Sada	16:30 Por Sada e Cornejo
18:30 Por Cornejo e Sada	17:30 Pola estrada xeral e Porto
19:30 Pola estrada xeral e Porto	20:30 Por Sada e Cornejo
21:30 Por Cornejo e Sada	22:30 Por Sada e Cornejo

Sada Concello

CONTACTE CON NOSOTROS:
981 795 163 / 639 774 678 eliseopita@manuelrey.com

Producido y Editado:
Federación de Asociaciones Empresariales de As Mariñas
Alfonso VII, 1. 15670 O Burgo (Culleredo)
Telf./Fax: 981 651 566
faecomarca@gmail.com

Distribución gratuita en los Ayuntamientos de:
Culleredo, Cambre, Betanzos, Sada, Oleiros, Carral, Abegondo, Bergondo, Arteixo y A Coruña.

Colaboradores:
Bernardo Valiño,
Carlos Sánchez-Templeque
Ponte, María del Carmen Pose Varela,
y todos los ayuntamientos pertenecientes a la Comarca das Mariñas.

Publicidad

Verdemar Ediciones, s.l.
info@verdemarediciones.com
981 638 680

Diseño & Maquetación Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

"As Mariñas" no se hace responsable de las opiniones manifestadas por sus colaboradores.

Talycor
Galicia

• Compra-Venta Madera Pino, Eucalipto, etc.
• Explotaciones forestales

981 976 348



talycorgalicia@gmail.com

La tasa de paro podría caer del 4% este año según el BoE. Los salarios crecen con más fuerza pero por debajo de la inflación. El número de puestos de empleo vacantes está en máximos históricos

La fortaleza inesperada del mercado laboral del Reino Unido: se necesitan 810.000 trabajadores

Redacción.

El mercado laboral del Reino Unido ha mostrado una fortaleza inesperada en el trimestre que va de septiembre a noviembre de 2017 con un aumento del empleo y un mayor crecimiento salarial. Ni analistas ni economistas esperaban esta reacción del mercado laboral británico, que empieza a ajustar los salarios al crecimiento de la inflación.

La cantidad de personas ocupadas aumentó en 102.000 y marcó un récord a pesar de las estimaciones del mercado que preveían una caída. El incremento de los salarios se aceleró hasta el 2,4%, el más alto en casi un año, aunque todavía está muy por debajo de la inflación. La noticia positiva podría impulsar a los miembros más proactivos del Banco de Inglaterra a votar un nuevo aumento de los tipos de interés. La holgura o debilidad (slacken la jerga económica) en el mercado laboral es central para el debate en el banco central, cuyas autoridades elevaron en noviembre los tipos de interés por primera vez en una década ante la preocupación de que la baja productividad hubiera reducido el crecimiento potencial de la economía.

El banco central anunciará su próxima decisión sobre política monetaria el 8 de febrero, junto con los nuevos pronósticos sobre crecimiento e inflación y un análisis positivo sobre el sistema productivo.

El desempleo disminuyó en 3.000 personas durante el período, lo que ha dejado la tasa de paro en el me-



nor nivel en 42 años, en un 4,3%, según la Oficina de Estadísticas Nacionales (ONS por la sigla en inglés). La inactividad ha caído hasta su nivel más bajo desde el invierno de 2000-2001, mientras que la cantidad de vacantes ha tocado un nuevo récord. Según las vacantes que publica la ONS, en Reino Unido hay más 800.000 puestos de trabajo sin cubrir.

Las encuestas sugieren que las empresas se enfrentan con crecientes dificultades para contratar. Michael Saunders, miembro del co-

mité de políticas monetarias del Banco de Inglaterra, aseguró la semana pasada que el desempleo podría caer por debajo del 4% este año.

Este experto del BoE cree que "los datos recientes parecen mostrar que la tasa natural o de equilibrio de desempleo es más baja de lo que solía ser... Las encuestas sugieren que las empresas tienen intención de seguir contratando, mientras que la tasa de vacantes sigue en niveles históricamente elevados".

La pregunta es si el mercado laboral tendrá problemas con la pérdida de impulso de la economía, ya que se pronostica que el Reino Unido integrará junto con Italia y Japón la franja más baja de la tabla de posiciones del crecimiento del grupo de los siete este año.

El Reino Unido se está preparando para abandonar la Unión Europea en poco más de un año y los salarios reales siguen en niveles históricamente bajos, con una inflación que en la actualidad es de 3%.

Apple lanza con un mes de retraso el Homepod

Apple ha puesto fecha a la salida al mercado del Homepod, su primer altavoz inteligente pensado para el hogar, con lo que llega para competir contra el Echo de Amazon y el Home de Google que actualmente lideran el mercado de asistentes para el hogar.

El dispositivo se podrá comenzar a comprar a partir de este viernes 26 de enero en Australia, Reino Unido y EEUU, lo que supone más de seis meses más tarde de que fuese presentado por la compañía y algo más de un mes después de los planes de venta iniciales de la empresa.

De 17,78 centímetros de alto, procesador A8 y con un total de siete pequeños altavoces en su parte inferior, llega al mercado con un precio de 349 dólares y con una serie de funciones llamadas a amplificar el poder de Siri. Y es que podrá, además de reproducir música, leer los mensajes, dar el pronóstico del tiempo o relatar las noticias. Con respecto a su sonido, el ejecutivo de Apple Phil Schiller indicó el pasado junio que el HomePod calcula el tamaño de la habitación en la que se encuentra el dispositivo y adapta la potencia del sonido al espacio, sacando provecho de su entorno. "Queremos reinventar la música en el hogar", indicaba entonces Schiller, y es que el dispositivo trabaja con Apple Music de forma integrada para competir así contra el auge de Spotify. Con respecto a su éxito de ventas, los analistas han debatido acerca del impacto que tendrá la demora en el posible éxito del HomePod, y es que al llegar en enero se ha perdido toda la campaña navideña. Apple pronosticaba entre 84.000 y 87.000 millones de dólares en ingresos para la época de fiestas, aunque ese cálculo estaba ligado al impulso de las ventas del iPhone X.



NORPIEL & OUTLET MOTO CORUÑA

Ahora también colección de Geographical Norway

780m2. con la mayor exposición en piel y boutique de moto de Galicia
SOMOS FABRICANTES



norpiel@yahoo.com
ventas@outletmc.es



@norpielpeleteria / Outlet de Moto Coruña

Curros Enriquez, 15 Bajo. 0 Graxal (N-VI)
Cambre 15679. Telf.: 981 661 731



www.outletmc.es



Da la razón al sindicato CC.OO. en el conflicto que mantenía con Clece, antigua concesionaria del servicio en Pontevedra

El TSXG falla que los contratos en el sector de ayuda a domicilio deben ser de al menos 25 horas semanales

Redacción.

Las empresas que prestan servicios de ayuda a domicilio están obligadas a suscribir con sus empleados contratos de al menos 25 horas semanales (si el tiempo de trabajo se distribuye de lunes a sábado), o de 24 en caso de que los puestos para fin de semana y festivos.

Así lo establece una sentencia del Tribunal Superior de Justicia de Galicia (TSXG) que dio la razón al sindicato CC.OO. en el conflicto que mantenía con Clece, antigua concesionaria del servicio en Pontevedra, que deberá regularizar la situación de 47 de sus 81 trabajadoras.

El sindicato, el único con presencia en el comité de empresa, había solicitado meses atrás al Ayuntamiento la rescisión del contrato que mantenía con Clece por los incumplimientos laborales, una petición que fue atendida por el gobierno local, que apartó a la concesionaria.

Desde Comisiones entienden que se trata de una decisión judicial «importantísima», porque afectaría al 98 % de los trabajadores de las empresas concesionarias de estos servicios. Y es que, argumentan, obligará a modificar los «contratos públicos de la Xunta, diputaciones o ayuntamientos, que deberán obligar a las concesionarias a adecuar sus contrataciones, cotizaciones y salarios a lo dispuesto en la resolución judicial». En ese sentido, recuerdan que de acuerdo al con-



venio colectivo en vigor, solo es posible formalizar contratos de menos de esas 25 horas (pero siempre mayores de 8), en caso de que solo se atiendan únicamente servicios nocturnos, rurales o privados. Sergio López, secretario general de la Federación de Construcción y Servicios de CC. OO.-Galicia, criticó ayer que, «ata onde nós temos coñecemento, ningunha empresa cumpre totalmente o convenio».

Y advirtió a las empresas que no respetan todas las condiciones pactadas de las consecuencias jurídicas, recordando que después de las denuncias del sindicato la Inspección de Trabajo abrió expedientes

sancionadores a las adjudicatarias del servicio de ayuda a domicilio en: Ferrol, Narón, Pontedeume, Betanzos, Cambre, A Coruña, Sada, Arteixo, A Laracha, Santiago de Compostela, Lugo, Ourense, Pontevedra o Vigo.

Ante los incumplimientos reiterados, Comisiones ha anunciado que intensificará la campaña para la mejora de las condiciones en un sector «enormemente precarizado». Hace dos meses, antes de esta sentencia, ya se dio un paso en materia retributiva, al conseguir que los salarios se incrementen anualmente de acuerdo al IPC del año anterior.

Empresas que hacen tornillos antivibratorios, botones, cintas, anzuelos, tapones o ferreñas son fundamentales para surtir a sectores estratégicos

Pequeños componentes que sujetan una industria

Redacción.

Hace poco más de seis años, la producción del Grupo PSA Peugeot Citroën quedó colapsada en toda Europa. La culpa fue de un pequeño componente de escaso valor añadido, pero fundamental para la construcción de una veintena de modelos de este gigante de la automoción. Un problema en la puesta en marcha de un nuevo centro logístico en Francia de la empresa proveedora italiana que entonces fabricaba para el grupo unas 23 referencias de esa pequeña pieza ideada por Arquímedes, dejó desabastecido el mercado. Hasta la planta que el grupo tiene en Vigo tuvo que parar. Ese es solo un ejemplo de la importancia que, más allá de su sofisticación, tienen artículos tan comunes como una tuerca para el correcto funcionamiento de los grandes sectores que mueven la economía gallega. Desde un tornillo común fabricado por un proveedor extranjero (desde el Clúster de la Automoción apuntan que en Galicia no tienen conocimiento de empresas que los hagan porque la industria gallega de componentes hace suministros de mayor valor añadido) que es usado para ensamblar determinadas partes de un modelo de coche o de un avión, hasta los anzuelos que, desde Ribeira, alimentan el sector de la pesca de palangre en todos los países con litoral.

El listado de ejemplos es amplio. Abarca desde pequeñas sociedades limitadas dedicadas a hacer a medida componentes de goma como Manufacturas de Caucho JPD, en Bergondo, a empresas familiares que han ido pasando de padres a hijos los secretos de cómo hacer corchos para los caldos elaborados en Galicia o Asturias.

Hasta sectores tan punteros, donde prima la tecnología y el I+D, como el aeronáutico han de echar mano de esos pequeños suministros. No por su tamaño descuidan la calidad. Al contrario. Es fundamental y su fabricación está sometida a estrictas auditorías. «Por ejemplo, cada tornillo (los hay de muchos tipos diferentes) que usan en aeronáutica pasa unos grandes controles. Ahí no puede haber nunca ningún fallo», dice el

director del grupo de Mecánica de Estructuras de la Escuela de Ingenieros de Caminos de la UDC, Santiago Hernández. Porque son piezas que han de aguantar la vibración, la fuerza.

No vale cualquier cosa

La calidad es precisamente el arma que las empresas proveedoras usan para competir frente a los productos que llegan de otros mercados con una potente y económicamente competitiva industria manufacturera como China. Porque la buena fama cuenta, y mucho, cuando un sector no quiere jugársela. Es lo que ha impulsado, por ejemplo, al mercado internacional a los anzuelos hechos en Ribeira. «Tenemos aparatos para fabricarlos que solo hacen una parte muy concreta del anzuelo», apuntan desde la empresa.

Además, resulta habitual que cuando alguien del sector busca un proveedor de un componente, vaya a buscarlo allí donde está la industria. «Nosotros las piezas con las que hacemos el calzado vamos a buscarlas a Felgueira de Foz, en Portugal, porque podemos volver el mismo día. No hay que ir a Elche. Los pisos los traemos de Toledo, los contrafuertes de Zaragoza. Antes había cuero en Monforte, había una industria fuerte, pero ahora hay que buscarse la vida», apuntan desde la fábrica de calzado ourensana Vira.

La industria auxiliar del textil cuenta con importantes fábricas en la comunidad que hacen desde botanaduras a borlas o cinturones. Los botones que fabrica Hisla, en el concello pontevedrés de Mos, o los complementos que hace Cintugal, en el parque tecnológico de Valladares, en Vigo, son un ejemplo. «Hacemos complementos para la industria de la moda. Nuestros adornos son para poner sobre la prenda aportándole valor añadido», explica el gerente de Cintugal, Rogelio Rodríguez Campos. Como proveedor de Inditex, entre otras muchas marcas, «en nuestro muestrario tenemos desde cinturones hasta cordones, borlas, pompones, apliques... Ahora estamos preparando la colección primavera-verano 2019», añade. Una cazadora, por ejemplo, puede comprarse lisa o con unas tachuelas. Ese complemento, uno de los productos que fabrican, le aporta un toque a la prenda. «Marcan su personalidad».

El sindicato UGT denuncia que esta práctica creció un 1 % en 2017 respecto al ejercicio anterior

Casi la mitad de las horas extras ni se pagan si se compensan

Redacción.

UGT ha denunciado que en 2017, según la Encuesta de Población Activa (EPA), se realizaron de media unas 5,8 millones de horas extras a la semana, un 1% más que en 2016, de las

que "no se han pagado casi la mitad".

En un comunicado, la organización sindical ha insistido en la necesidad de que se lleve a cabo un registro de la jornada diaria mediante instrumentos eficaces que permitan detectar irregularidades, abusos y

fraudes.

Asimismo, cree que también habría que facilitar la labor de vigilancia y control del cumplimiento de las normas que tiene encomendada la Inspección de Trabajo y Seguridad Social y los representantes de los trabajadores en las empresas.

En el 2012 había 1.561 aldeas sin ningún habitante y hoy ya superan las 3.600

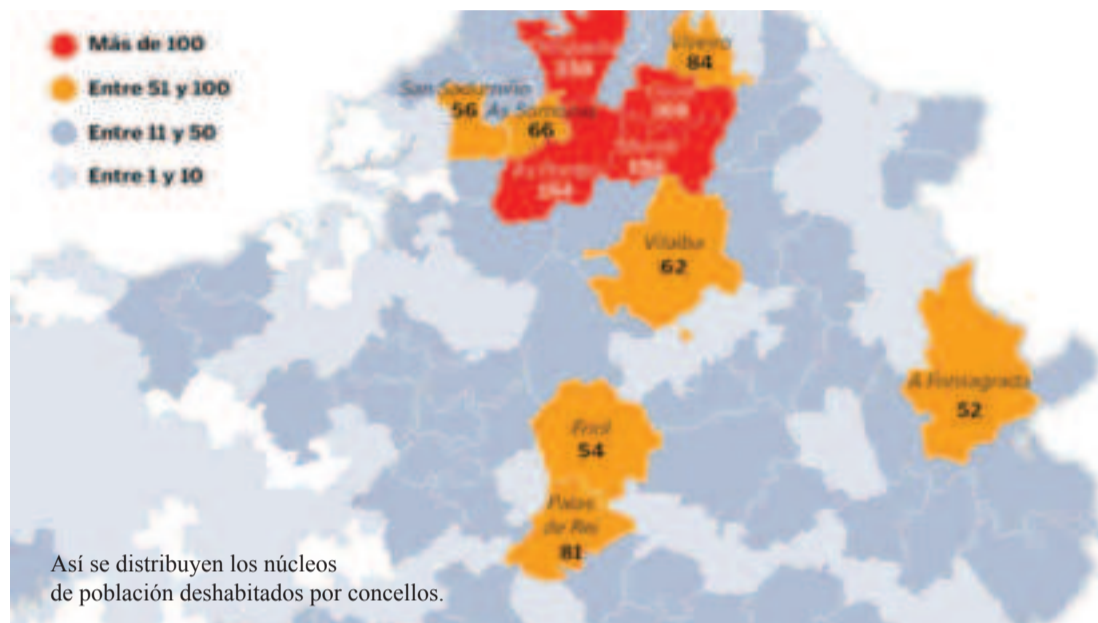
En solo cinco años dos mil núcleos de población se han quedado sin vecinos

Redacción.

Galicia pierde población a pasos agigantados, y no solo se reduce el número de habitantes en conjunto sino que registra una situación mucho más grave: la desaparición de todos los vecinos de una aldea. Ahora mismo en la comunidad, según datos del Nomenclátor del Instituto Nacional de Estadística que se publicó ayer actualizado con datos del 2017, hay unos 3.677 núcleos de población vacíos. Esto supone más del doble de lo que había hace cinco años, cuando se contabilizaron 1.561 aldeas y pequeñas agrupaciones de casas en esa situación, unas 2.000 menos que ahora.

Los números sitúan la despoblación en porcentajes importantes, ya que roza el 10 %: en Galicia hay 30.769 lugares diferenciados (desde casas aisladas a barrios de ciudades), con 3.677 aldeas vacías: en casi 1 de cada 10 núcleos de población no vive ya nadie.

En cifras absolutas, la situación es mucho más preocupante en la provincia de A Coruña que, por ejemplo, en la de Ourense, aunque en conjunto viven muchos más vecinos en la zona norte que en la provincia de interior. Pero si en Ourense hay 333 núcleos de población deshabitados, en A Coruña son 1.256. Esto se explica, en parte, porque el reparto de la población en Ourense está ligeramente más concentrado que en otras partes de Galicia, posiblemente porque a lo largo de la historia las condiciones han sido más complicadas para vivir aislados.



Por ejemplo, en Ortigueira hay 236 aldeas y grupos de casas sin ningún vecino cuando el municipio ourensano con más pueblos deshabitados es Castro Caldelas, que registra 34 lugares sin habitantes.

En la provincia de Pontevedra la cifra de enclaves deshabitados va camino de los 500 (exactamente 487), mientras que Lugo tiene la mayor cifra de lugares en los que algún día hubo vecinos y que hoy se han quedado vacíos, 1.601.

El municipio lucense en peor situación (en números absolutos) es Muras, con 106 lugares sin gente. Las casas abandonadas son una epidemia en Galicia, y hay un dato que ilustra la situación: según la información del INE, no hay ningún municipio de Lugo en el que todos sus núcleos estén habitados. Claro que en esta zona los concellos son bastante grandes y eso explica que todos tengan algún lugar sin vecindario.

En el otro extremo está Ourense

Esta es, de lejos, la provincia con más municipios (un total de cuarenta) donde todas sus aldeas tienen ocupantes (puede que solo vayan en vacaciones, pero al menos están en el padrón).

Es el caso de Arnoia, Avión, Baltar, Beade, Beariz, Calvos de Randín, Castro do Val, Cualedro, Entrimo, Xinzo de Limia, Xunqueira de Ambía, Xunqueira de Espadanedo, Larouco, Laza, Lobios, Melón, Monterrei, Oímbra, Paderne de Allariz, Padrenda, Pereiro de Aguiar, Petín, A Porqueira, Pobra de Trives, Riós, A Rúa, San Cristovo de Cea, Sandiás, Sarreaus, Taboadela, A Teixeira, Toén, Trasmiras, A Veiga, Vereia, Verín, Viana do Bolo, Vilamartín de Valdeorras, Vilar de Barrio y Vilar de Santos.

En orden decreciente le sigue Pon-

tevedra, donde los siguientes ayuntamientos, veintitrés, no tienen a día de hoy aldeas sin habitantes: Barro, Baiona, Bueu, Caldas de Reis, Cambados, Campo Lameiro, Cangas, Catoira, Cuntis, Gondomar, O Grove, A Illa de Arousa, Moaña, Mondariz Balneario, Moraña, Pazos de Borbén, Portas, Poio, Pontecesures, Ribadumia, Salceda de Caselas, Sanxenxo y Soutomaior.

Y cierra la lista la provincia coruñesa, ya que los municipios con ocupación son solo dieciséis: Cabanas, Cambre, Cee, Corcubión, A Coruña, Ferrol, Lousame, Mugardos, Oroso, Padrón, Ponteceso, Rianxo, Sada, Tordoia, Touro y Zas. A Coruña es la única capital provincial con todos sus núcleos habitados, pero es que también es el territorio municipal más pequeño.

Préstamos con prenda para comprar una casa y esquivar la hipoteca

Las entidades financieras no los conceden con frecuencia, pero ha crecido la demanda y los clientes que los obtienen los utilizan incluso para financiar la compra de una vivienda, como fórmula alternativa a la hipoteca. Si bien el crédito hipotecario se otorga con la garantía de un bien inmueble, pignorar un préstamo conlleva dejar en 'prenda' o como garantía un activo financiero, como acciones, participaciones en fondos, depósitos o seguros. La gran ventaja para el cliente es que, aunque durante el tiempo que dura el préstamo el activo pignorado queda indisponible, sí se puede seguir disfrutando de la rentabilidad que genere. Si una acción paga dividendos lo cobra el cliente, pero no puede vender las acciones salvo para amortizar el crédito.

No es producto que suela aparecer en el catálogo de los bancos, pero lo comercializan al menos Santander, BBVA y Caixabank, así como Bankinter, Ibercaja, Kutxabank y Banco Mediolanum. La mayoría ofrecen este tipo de préstamos de forma residual y a clientes selectos, generalmente de banca privada, con patrimonios a partir de 500.000 euros. Es por eso que la oferta es muy personalizada. "No se ofrecen al cliente particular habitual sino a determinados clientes que ponen parte de su elevado patrimonio como garantía y obtienen un cuadro de amortización más ventajoso". Asimismo, en CaixaBank reconocen que se hacen "a media" y principalmente a clientes de banca 'premier' o privada, con un patrimonio entre 60.000 euros y 500.000 euros o más. De forma puntual y muy residual podemos hacer algún préstamo pignorativo", aseveran en Kutxabank. "La negociación es individual con cada cliente", destacan en BBVA.

La FP se hace fuerte en las siete ciudades de Galicia

Redacción.

De las 23 familias temáticas de formación profesional que se dan en Galicia, 21 se ofrecen en las siete ciudades. Es un ejemplo de cómo las titulaciones se van concentrando en las zonas de más demanda, y se potencian en los centros inte-

grados, antiguos institutos mixtos reconvertidos en espacios donde solo hay FP. En Galicia hay 23 de estos grandes centros y su funcionamiento es inmejorable, ya que están pensados para la interacción entre escuela y empresa del entorno.

Estos centros integrados (denominados CIFP) están situados sobre

todo en las ciudades: hay cuatro en Ourense y A Coruña; tres en Vigo y Santiago; dos en Pontevedra, Lugo y Ferrol; y uno en Ribadeo, Pontareas y Ribeira. En cierta medida tienden a la especialización, y así el CIFP Ferrolterra tiene una potente división de fabricación y mecanización, el Paseo das Pontes de A Coruña despunta en hos-

telería y el Lamas de Abade de Santiago también, igual que en sanidad.

Hay, eso sí, once titulaciones que se repiten en las siete ciudades gallegas: Educación infantil, Mantenimento Electrónico, Sistemas de Telecomunicación, Sistemas Electrotécnicos, Xestión de Ventas, Proxectos de Edificación, Estética Integral, Administración e Finanzas, Asistencia a la Dirección, Automoción y Animación de Actividades Físicas e Deportivas.



La cotización para quienes gestionan una sociedad se dispara un 12 % en dos años

La cuota de autónomos vuelve a subir 14 euros al mes para 50.000 gallegos

Redacción.

Existe la creencia de que un autónomo societario es un empresario acomodado que dirige un próspero negocio y con trabajadores a su cargo. Hay casos en los que sí. Pero buena parte de los autoempleados que gestionan una sociedad son la cabeza visible de una actividad familiar (desde un restaurante a un taller de reparación de coches) en la que los empleados son el cónyuge o los hijos.

No es un colectivo menor. En España hay cerca de un millón de autónomos societarios, y en Galicia más de 50.000, que al cierre de este mes de enero verán cómo su cotización a la Seguridad Social se ha incrementado otro 4 %, después de que en enero del año pasado se disparara nada menos que un 7 %.

Así ha sido la evolución de la cuota de autónomos

El BOE de este 29 de enero publicó la nueva orden de cotizaciones para el 2018, que, hasta que el Gobierno logre aprobar los Presupuestos Generales, limita la subida de cuotas a los autónomos que administren sociedades, aunque sean unipersonales.

A la par que el salario mínimo «Efectivamente, la base mensual pasa de 1.150 a 1.199 euros, y eso supone un aumento de la cuota en 168 euros anuales o en 14 euros al mes», explica la organización UPTA, que recuerda que este colectivo de trabajadores por cuenta propia ha visto incrementada su base mínima en un 12 % en tan



solo dos años.

¿Por qué ellos sí y los demás no? La razón es que estos autónomos tienen que cotizar sobre una base equivalente a la máxima categoría del régimen laboral (grupo 1, nivel A), y esta cantidad aumenta automáticamente y en la misma proporción que la subida que se aplique al salario mínimo interprofesional (SMI), que ha sido del 4 % para el 2018.

Esta vinculación, que no responde a ninguna lógica, ya no aparece en la Ley de Reformas del Trabajo Autónomo, en vigor desde octubre del 2017, «pero como la aplicación de la nueva norma está condicionada a la ley anual de Presupuestos, y como en este caso no está prevista aún la aprobación de esta ley, se ha aplicado el criterio anterior», explica un portavoz de la organización ATA. Tanto ATA como UPTA han lanzado un mensaje de tranquilidad al sector de los societarios, dando por seguro que, una vez aprobados los Presupuestos, la cuota ya no sufrirá más incrementos.

Tarifas congeladas

Pero será entonces cuando llegue el turno de pagar más para el resto de los autónomos que se acogen a la tarifa mínima, y que son más del 80 % en España y en Galicia. Mientras el Gobierno no consiga aprobar las cuentas, las cuotas permanecerán congeladas para 150.000 gallegos. Es lo que ya ocurrió en el 2017. Entonces las nuevas tarifas no se pudieron actualizar hasta el 1 de julio, y subieron de golpe un 3 %.

El incremento que está ahora sobre la mesa para incorporar a los Presupuestos del 2018 se situaría en un 1,5 %, si se aplicara ya. En el caso de que la historia se repita y no haya cuentas estatales hasta mediados de año, la subida será de un 3 %, para compensar así a la Seguridad Social por los 6 meses de incremento que dejó de ingresar. Un trabajador por cuenta propia puede escoger entre la base mínima (919,8 euros), y pagar una cuota que ahora está en 275 euros al mes; y la máxima (3.751,2), que tiene

un coste de 1.121 euros mensuales.

Difícil cotizar más

La diferencia entre ambas cifras es sencilla: cuanto más se pague al mes mayor será la cobertura que se reciba en caso de baja, accidente laboral o acceso al paro. Galicia tiene 211.000 trabajadores autónomos afiliados a la Seguridad Social, pero los que cotizan, por ejemplo, para poder tener derecho al subsidio por desempleo, por si llega el momento del cierre, están decreciendo, y ya no llegan al 20 %, según estimaciones de las organizaciones sectoriales, ya que no hay registros oficiales por comunidades.

La razón es que este derecho exige pagar un 2,20 % más sobre la base de cotización que el autónomo escoja; y eso se traduce en una cuota mensual de entre 20,23 y 82,52 euros a mayores de la cotización ordinaria. Es algo que pocos están dispuestos a asumir, porque no hay garantías de percibirla. El 60 % de las peticiones son denegadas.

El recorte de las nuevas pensiones en 2019 será del 0,5%, unos 75 euros menos al año

A partir del próximo año nadie se podrá jubilar con las condiciones previas a 2011.

Todos los trabajadores que se jubilen a partir del 1 de enero de 2019 tendrán una pensión un poco más baja de la que le correspondería según lo cotizado. Este pequeño recorte de las futuras pensiones que lleguen al sistema a partir del próximo año se producirá por el efecto del denominado factor de sostenibilidad. Se trata de un elemento corrector que el Gobierno introdujo en su reforma de pensiones del año 2013. Si bien entonces decidió que no se aplicaría hasta enero de 2019. Este factor tiene como objeto recortar las futuras pensiones para adecuarlas a la mayor esperanza de vida: dado que los jubilados cada vez viven (y cobran pensión) durante más tiempo, hay que repartir el mismo dinero en más años, por lo que cada año se llevan un poquito menos.

Pero ¿cuánto dinero menos supondrá este factor de sostenibilidad? El Gobierno aún está diseñando la fórmula definitiva de este elemento corrector, pero los actuarios han hecho sus cálculos y, varios consultados por este periódico, coinciden en que el recorte que se aplicará a las pensiones que se den de alta en 2019 será de alrededor del 0,5%, respecto a lo que le habría correspondido a cada pensionista en función de sus cotizaciones según la ley actual. Así, por ejemplo, en una pensión media de jubilación que a finales de 2017 ascendía a una media de 1.074 euros al mes en 14 pagas (15.036 euros al año), la aplicación de este factor supondría que cobraría unos 75 euros menos al año.

GESTORÍA

Servicios Integrales para Autónomos y Pymes

Rúa Temple, 3 Bajo. 15679 (El Temple- Cambre)

www.gestoriaindustrialperezporro.com

TU GESTORÍA EN EL TEMPLE-CAMBRE



Gestoría PEREZ PORRO

881 121 211 - 619 311 351

gestoriaperezporro@gmail.com

Pídanos Presupuesto



tu periódico comarcal

con el patrocinio de Xardinova Coruña

Este proxecto busca definir unha rede de zonas naturais e seminaturais para protexer a biodiversidade

Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo: Distintivo de Calidade

Redacción.

QUE É A MARCA DA RESERVA DE BIOSFERA?

A marca da Reserva é un distintivo que reconece aos produtos agroalimentarios e servizos do territorio que ofrecen uns valores acordos co espazo no que se desenvolven. O emprego do distintivo Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo agroma co obxectivo da promoción e defensa da calidade, garantía e orixe dos produtos da área da Reserva, obtidos a partir dun saber facer responsable e respectuoso co medio ambiente.

Créase coa finalidade de diferenciar engadir valor e difundir os recursos locais de cara a potenciar as actividades económicas tradicionais e a economía social no marco da sustentabilidade do territorio amparado.

A Reserva de Biosfera, como figura de recoñecido prestixio avalada pola UNESCO, deberá de servir como vínculo do conxunto dos valores dos produtos amparados e, ao mesmo tempo, como elemento de diferenciación de cara o consumidor.

COMO XORDE A IDEA DE CREACIÓN DUNHA MARCA?

Os alicerces da marca fundaméntanse na necesidade de acometer unha serie de retos para o territorio de actuación, tales como paliar o abandono de terras agrarias, poten-



ciar a sustentabilidade das producións -tanto de sistemas tradicionais como de produción ecolóxica, aumentar a presenza dos produtos no comercio local e mellorar a competitividade do tecido agroalimentario acollido.

A marca da Reserva de Biosfera debe de:

- Servir como elemento de apoio e promoción para as empresas do territorio.
- Establecer un vínculo entre Empresa - Produto - Territorio - Consumidor.

QUEN TUTELA A MARCA?

O titular da marca é a Asociación de Desenvolvemento Rural Mariñas - Betanzos, entidade sen ánimo de lucro e Órgano Xestor da Reserva de Biosfera "Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo".

QUEN PODE USAR A MARCA?

A marca atópase rexistrada na Oficina Española de Patentes e Marcas.

Poderán facer uso dela as explotacións ou empresas que previamente teñan obtido a correspondente conformidade por parte da Asociación Mariñas-Betanzos.

O uso está suxeito ao cumprimento dunha serie de requisitos recollidos no Regulamento da marca, nos Pregos de Condicións específicos para o produto considerado así como no Sistema de Control implantado.

A adhesión e permanencia na marca é totalmente de balde para as empresas.

COMO RECOÑEZO AOS PRODUTOS ACOLLIDOS?

O manual de imaxe corporativa da Reserva de Biosfera ofrece cobertura aos produtos acollidos á marca.

Deste xeito, as empresas poden optar por diferentes opcións, dende o emprego de etiquetas autoadhesivas -facilitadas dende o titular da marca- ata a incorporación no etiquetado propio en cada un dos casos.



STIHL

Servicio Postventa

Xardinova

Avda. das Mariñas, 307 (Antigua N-VI) 15172 PERILLO. Oleiros. La Coruña.

Tel: 981 639 614. info@xardinova.es
www.xardinova.es

con el patrocinio de Xardinova Coruña

QUE VANTAXES PARA AS EMPRESAS SUPÓN A ADHESIÓN?

Integrarse na marca da Reserva de Biosfera aporta aos seus usuarios as seguintes vantaxes:

1. Imaxe corporativa, axudando á súa identificación e a asociación coa Reserva de Biosfera. Dita imaxe faise extensible ao etiquetado, packaging, cartelería, merchandising.
2. Promoción dixital: espazo web específico con e noticias sobre a Reserva e información detallada sobre as empresas e produtos amparados.
3. Difusión a través das redes sociais.
4. Promoción audiovisual.
5. Material divulgativo.
6. Adhesión a outras iniciativas, como pode ser a marca da rede de Reservas de Biosfera españolas ou o Clube de produto turístico.
7. Asesoramento e formación a través do equipo técnico da Reserva e por medio das distintas xornadas e seminarios organizados.
8. Organización e participación en eventos

A MARCA NA ACTUALIDADE

Actualmente atópanse inscritas no Distintivo de Calidade da Reserva de Biosfera un total de 22 empresas dos eidos produtivos da horta fresca, plantas aromáticas, lácteos, marmeladas e viño.

A curto prazo está prevista a incorporación de novos activos vinculados a outras producións, tales como a cervexa artesá, o lúpulo, mel e pan.

Para máis información pódese consultar a páxina web:

<http://marcabiosfera.marinabetanzos.gal/>



Cómo elegir, cortar y guardar la leña

Xardinova.

La mejor época del año para cortar la leña es en invierno, cuando la savia ha descendido su nivel y la madera está menos húmeda.

Elige leña que proceda de madera sana y fuerte, de árboles en buen estado. Para cortar las ramas de los árboles o troncos ya caídos lo

más práctico es utilizar una motosierra. Una vez tienes la madera recolectada, puedes utilizar diferentes técnicas de corte para dividir la leña, obtener trozos más pequeños a la medida de tu chimenea: la primera es una buena hacha de talar (procura que la hoja esté bien afilada y el mango bien ajustado); también puedes usar la motosierra para cortes transversales; y a veces

es conveniente usar una cuña y un mazo.

El secado de la leña es muy importante para que suelte toda la humedad y esté en óptimas condiciones para proporcionar todo su calor en la chimenea. Debes apilar los trozos de madera al aire libre, a cubierto de la lluvia (también puedes usar una lona) y de manera que no toquen el suelo (la madera absorbe su humedad); y las piezas de leña no deben estar muy juntas entre sí, para dejar que pase el aire y sequen mejor.



Es conveniente usar una cuña y un mazo aprovechando las grietas.

Báñez anuncia sanciones a las empresas por cada contrato temporal sin justificar

La ministra de Empleo y Seguridad Social, Fátima Báñez, ha avanzado en el Congreso que la Inspección de Trabajo endurecerá las sanciones para acabar con la temporalidad injustificada en el mercado de trabajo y que impondrá sanciones por cada contrato que carezcan de causalidad.

Durante su comparecencia ante la Comisión de Empleo y Seguridad de la Cámara Baja, Báñez ha avanzado que el Gobierno trabaja "en nuevas medidas para acabar con la temporalidad injustificada" y para disuadir "para siempre" el recurso a la temporalidad como forma habitual.

"Queremos que sea justificada y no claramente abusiva", ha abundado Báñez, que ha explicado que este endurecimiento de las sanciones y de su metodología se acompañará con un estudio por parte de sindicatos y patronal sobre el peso de la contratación temporal, sector a sector, "para que no se produzca una contratación temporal injustificada".

Las propuestas transmitidas por el Gobierno a los agentes sociales pasan por una reducción en el número de contratos a tres (indefinido, temporal y de formación) con una indemnización de despido creciente para los contratos de duración determinada de 12, 16 y 20 días por año trabajado.

Salario base en convenio y cláusulas de revisión, líneas rojas para la CEOE

CCOO y UGT piden un sueldo mínimo de 1.000 euros y alzas de más del 3%

Redacción.

Finalmente, los sindicatos llevarán a la mesa de la negociación colectiva una propuesta en materia salarial que incluye un sueldo mínimo de 1.000 euros por convenio y subidas por encima del 3%.

Su recomendación pasa por un alza del 1,6%, derivado de la previsión de inflación del Gobierno para 2018, más un incremento del 1,5% que garantice la recuperación del poder adquisitivo. De esta manera, los salarios subirían, al menos, un 3,1%, una décima más de lo que contemplaba su anterior recomendación.

Así lo anunciaron los secretarios generales de CCOO, Unai Sordo, y de UGT, Pepe Álvarez, que quieren que la productividad se incorpore como elemento para determinar la subida salarial, pero siempre que se sitúe por encima de la inflación. En esos casos, según explicaron, el salario se elevaría por encima del 3,1% y, si la productividad de la empresa es menor que el aumento del IPC, actuaría el porcentaje suelo del 1,6%.

El problema de introducir la productividad en la ecuación de la subida salarial es que se trata de un factor controvertido por sus dificultades de cálculo. El propio Sordo reconoció que "hace falta



información fiable y contrastable" y propuso que sea el propio Gobierno quien remita periódicamente a las comisiones paritarias de los convenios la información fiscal y de Seguridad Social de la que dispone para cada ámbito de negociación. Mientras tanto, señaló que se puede aproximar la evolución de la productividad con las estadísticas oficiales del INE.

Recordemos que la patronal también liga su recomendación a la productividad en la parte variable -plantea un alza de hasta el 2%, más un punto adicional en función de este factor. Pero la CEOE no ha aclarado el cálculo en su fórmula,

más allá de ligarlo a la situación concreta de cada empresa.

Lo que sí es una "línea roja" para los empresarios es la cláusula de revisión salarial a la que no renuncian los sindicatos y que permite que las condiciones pactadas no sufran pérdida de poder adquisitivo en el caso de que el IPC sea superior a los incrementos porcentuales de los salarios acordados.

Asimismo, la patronal ve "inadmisible" el sueldo mínimo por convenio de 1.000 euros, habida cuenta de que supera en un 36% el Salario Mínimo Interprofesional (SMI), y pide a CCOO y UGT que expliquen su propuesta.

La fiebre del bitcoin que viaja por el mundo: ¿invertir o no invertir?

Grandes bancos de inversión reniegan de las criptomonedas mientras otros deciden lanzarse a invertir con todo su esfuerzo. El bum llega con intensidad al mercado inmobiliario, sobre todo en el sur de EE.UU., mientras las autoridades alertan de la intención de lavar dinero negro.

La cotización del bitcoin dibuja la silueta de una gigantesca montaña rusa. Después de revalorizarse más de un 120% a lo largo del 2016, lo que la convirtió en la divisa mundial más rentable, a lo largo de los últimos meses ha mostrado una mayor volatilidad.

Durante la semana pasada, la cotización de la criptomoneda se desplomó un 20% y alcanzó su mínimo: 9.199 dólares. Un mes antes, se situaba en los 20.000. Después de atraer inversores, el actual escenario plantea numerosas dudas. ¿Merece la pena invertir? ¿Está a punto de estallar una burbuja?

La posición de los que debieran ser referentes no ayuda porque existe una profunda división. Sin ir más lejos, el pasado mes de septiembre, Jamie Dimon, presidente ejecutivo de JP Morgan Chase y uno de los banqueros más poderosos de Wall Street, se mostraba rotundo. «El bitcoin es un fraude estúpido y su revalorización ha sido fruto de la especulación: acabará reventando».

El consentimiento para el uso de datos ha de ser inequívoco y verificable
Las empresas están obligadas a informar si hay una brecha de seguridad

Protección de Datos advierte sobre el nuevo Reglamento: se aplicará desde mayo y sin plazos

Redacción.

La directora de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD), Mar España, ha advertido hoy al mundo empresarial de que no va a haber un "régimen transitorio" más allá del 25 de mayo, fecha a partir de la que será de obligado cumplimiento en Europa el Reglamento General de Protección de Datos.

"Todo el mundo ha tenido dos años para prepararse. A partir del 25 de

mayo, se aplicarán para bien y para mal las obligaciones y los derechos del Reglamento", ha dicho España en su intervención en la I Jornada sobre Privacidad organizada por la patronal tecnológica DigitalEs. La directora de la AEPD ha asegurado que es "consciente de la preocupación en el sector privado" y ha asegurado que su intención no es cargarse las empresas del país, al tiempo que ha hecho hincapié en la voluntad de "flexibilidad" pero también de "rigor" de la Agencia, que será el organismo

que vele por el cumplimiento en España del RGPD.

La nueva norma regula el tratamiento de cualquier dato personal y las empresas gestionan a diario millones de ellos: desde nombres a datos bancarios y de consumo, perfiles de cliente e información médica, considerada más sensible. Desde mayo, por ejemplo, el consentimiento para el uso de estos datos ha de ser inequívoco y verificable, y no tácito como hasta ahora, y las empresas están obligadas a informar cuando hayan



sufrido una brecha de seguridad a las autoridades de control y, de-

pendiendo de la gravedad, a los afectados.

La ecología echa raíces en O Burgo

La agricultura ecológica se consolida en Culleredo.

El proyecto formativo de huertos urbanos en el jardín botánico de O Burgo alcanza una nueva edición, con la apertura del plazo de inscripción mañana y con más del doble de interesados que de plazas disponibles. "Esta semana hemos avisado a unas 60 personas que teníamos en la lista de espera y desde la última convocatoria llamaron cerca de 90 interesados, cuando hay 29 huertos", explica la técnico municipal de biodiversidad y responsable de los huertos urbanos, Ana Oteruelo.

El programa incluye formación continua durante dos años, que los usuarios, seleccionados por sorteo, pondrán en práctica cada uno en un huerto. Además, dos espacios se ceden a entidades sociales para que los utilicen en actividades con sus usuarios. Los vecinos que resulten elegidos podrán formarse en aspectos como el cultivo sin herbicidas o productos agresivos con el suelo, la época de plantación adecuada para distintas variedades, técnicas de envasado, especies que ayudan a evitar la presencia de insectos o tipos de redes que protegen a los cultivos de los pájaros sin suponer un daño para los animales. En el entorno hay muchos pájaros. El jardín botánico tiene especies protegidas, así que buscamos modos de evitar que se coman los cultivos sin dañarlos", señala Oteruelo.

Cada usuario puede elegir qué productos quiere cultivar. Los invernaderos, como corresponde a la agricultura ecológica, no están permitidos. "Hubo hasta quien puso una planta de tabaco", cuenta la técnico y asegura que un par de usuarios especialmente implicados llegaron a poner acequias de recogida de agua para mantener buenas condiciones de riego en momentos de escasas precipitaciones.

Patrimonio exige permiso a Fenosa para soterrar la línea, porque afecta al Camino Inglés

Malestar por tener que reabrir las zanjas en las obras del depósito de Almeiras

Culleredo.

Las complejas obras de construcción del depósito de agua que Emalcsa está realizando en Almeiras están atascadas por tiempo indefinido.

Según explica la empresa suministradora y responsable de la obra, la razón de esta inesperada parada «es debido a la necesidad de soterrar la línea eléctrica de Fenosa», algo que no se tuvo en cuenta cuando arrancaron los trabajos, el verano pasado. La noticia sentó muy mal en el Concello de Culleredo, que, a través de su alcalde, José Ramón Rioboo, muestra su «profundo malestar» por la paralización del avance de esta importante infraestructura.

Según explicó Fenosa a los responsables del Concello, la empresa eléctrica no cuenta todavía con la autorización que exige la Dirección Xeral de Patrimonio para llevar a cabo las obras, ya que parte de la actuación afecta a un tramo del Camino Inglés que pasa por esta zona.

El desajuste se produce entre el departamento autonómico, que exige a Fenosa soterrar unos 500 metros de línea, más del doble de los afectados directamente por la obra del depósito, que son unos 200, y el desacuerdo de la empresa eléctrica con el argumento de la Administración. Por su parte, el Concello comparte el criterio de la consellería



sobre que toda que la línea eléctrica del Camino Inglés transcurre bajo tierra, entendiendo que se debe favorecer, en la medida de lo posible, una actuación de interés general como esta, que beneficiará a toda la comarca. El gobierno local cullerdense avanza contactos con Patrimonio para desbloquear la situación, proponiendo una primera autorización para los 200 metros afectados por la obra, para reiniciarla «cuanto antes», asegura Rioboo. Por su parte, Emalcsa lamenta el parón en las obras a estas alturas. Fuentes de la empresa confirman que les consta que la «Xunta y Fenosa ya están buscando soluciones».

Poca diligencia

En este punto, el gobierno local considera que Fenosa actuó con la poca diligencia a la hora de planificar la solicitud de un trámite tan importante como este, «que ahora afecta y retrasa un

proyecto clave para mejorar el suministro de agua potable en Culleredo y en el área metropolitana», señalan desde el Concello, insistiendo en que «los vecinos de núcleos como O Burgo, Vilaboa y Almeiras siguen quejándose por la turbidez del agua en muchas ocasiones debido a las obras».

En este punto, los vecinos de la zona no dan crédito a lo que está pasando. «Como é posible que comecen unhas obras desde calibre sen ter todos os permisos», apunta Manolo, un vecino afectado que lleva casi un año con un agujero enorme delante de su casa. «Levamos moito tempo aquí asediados e agora que parece que empezaban a cubrir as gabias hai que volver a abrir», razona. «E agora que, ata cando imos a estar así? Ahí deja la pregunta.

Emalcsa insiste en el interés de la obra, que beneficiará a más

La Diputación premia con 75.000 euros las tres mejores iniciativas empresariales

Un total de 78 empresas presentaron sus candidaturas para la segunda edición del premio provincial a la Mejor Iniciativa Empresarial, que convoca la Diputación Coruñesa dentro de la línea de ayudas de su Plan de Empleo Local (PEL), con el que pretende fomentar el emprendimiento, además de potenciar las empresas ya consolidadas de la provincia.

Por tanto, en total, la Diputación repartirá este año 75.000 euros en concepto de premios, con el objetivo de reconocer el trabajo de las pequeñas y medianas empresas, autónomos y emprendedores comprometidos con el desarrollo económico de la provincia. La nueva convocatoria cuenta supera a la del año pasado, que contó con 70 candidaturas, de las que resultaron ganadoras la compañía pontesa EVASA y la start-up compostelana E-Monte.

La mayoría de estas iniciativas empresariales están ubicadas en A Coruña, un total de 28. A continuación aparece Santiago (12), Ferrol (6), Ames (5), Bergondo (5), As Pontes (3), Oleiros (2), Culleredo (2), Noia (2), Ordes (2) y Sada 1, igual que Cambre, Miño, Paderne, Narón, San Sadurniño, Cerceda, Cedeira, A Pobra do Caramiñal, Valdoviño y Cee.

de 270.000 hogares.

El pasado verano se iniciaban las obras del nuevo depósito que Emalcsa está construyendo en Almeiras, una actuación fundamental para mejorar la red de suministro, tanto en el área metropolitana como en la ciudad de A Coruña, explican desde la empresa. Se trata de un proyecto que supera los 4 millones de euros para un punto por el que pasan diariamente 85 millones de litros de agua, que dan servicio a más de 270.000 hogares, en concellos de A Coruña, Culleredo, Arteixo, así como parte de Oleiros y Cambre.

Reformas Generales

Carpintería

Electricidad

Fontanería

Mantenimiento Comunidades

Pintura

Ropa de Trabajo

Rotulación Señalética

Servicios Integrales

Muebles a Medida

Instalación de Redes

609.839.425

verdemarglobal@gmail.com

El Instituto Galego de Estatística (IGE) acaba de publicar la demografía empresarial de los concellos respecto al último año analizado, 2016, y muestra que en la comarca de A Coruña el municipio de Cambre es el que ha registrado un mayor crecimiento empresarial

Solo Bergondo y Betanzos registran un crecimiento empresarial negativo



Cambre.

Cambre lideró el saldo positivo entre creación y desaparición de empresas en 2016, el doble que cualquier otro concello de la comarca, incluido A Coruña.

La diferencia entre la tasa de creaciones y la de extinciones de entidades empresariales respecto al año anterior ha sido un saldo positivo del 3,59%, prácticamente el doble de lo sucedido en el resto de municipios, entre ellos A Coruña.

Tras Cambre, los ayuntamientos con mejor resultado, también por encima de la ciudad de A Coruña, han sido Abegondo con una tasa bruta de crecimiento empresarial del 2,56% y Oleiros con un 2,52%. Antes del inicio de la crisis económica en 2008, los municipios del área metropolitana tenían todos, salvo Abegondo, un saldo positivo en el número de empresas, se creaban muchas más de las que desaparecían, y Bergondo y Culleredo eran los dos grandes motores. Todo cambió a partir de la crisis. En 2010 los datos en relación a 2009 ya mostraban una tasa negativa en todos los concellos de la comarca menos Abegondo y Arteixo.

Los peores años fueron 2012 y 2013

El IGE en 2013 registra una tasa de crecimiento empresarial en Abegondo, por ejemplo de un -7,99%, el mayor descenso registrado en toda el área desde 2008. La mejoría se notó en el año 2015, donde curiosamente Abegondo, que había liderado la mayor caída en número de empresas en 2013, pasó a ser líder de la comarca en aumento empresarial con una tasa del 5,26%, sin comparación con el resto de municipios (el segundo con mejor resultado fue Carral con un 2,17%).

Desde 2015 a 2016 los datos muestran así que Abegondo, que estaba mal antes de la crisis, ha sabido salir adelante, en un concello donde se ha fomentado mucho el empleo verde y el emprendimiento en relación al campo.

Bergondo y su polígono empresarial tuvieron una tasa de crecimiento muy alta y aguantaron hasta 2011 pero desde 2014 tiene un saldo negativo, no logra recuperarse. Oleiros no entró en valores positivos hasta 2015 y Arteixo, otro de los más fuertes en actividad empresarial antes de la crisis, apenas tiene movimiento.

La ordenanza municipal está en fase de elaboración

Cambre controlará las talas y exigirá un aval a la empresa que las realice

Cambre.

El gobierno local de Cambre trabaja en la elaboración de una ordenanza municipal que controle las talas de árboles que se realicen dentro del municipio. Según explica el alcalde, Óscar García Patiño, «los permisos de tala los concede la Xunta, pero Cambre está elaborando su propia norma de centro para que estos trabajos, de los que normalmente se ocupan empresas especializadas, se ajusten a los permisos concedidos por la Administración autonómica», explica. El regidor añade que

la nueva ordenanza «incluirá también la necesidad de un aval que se exigirá a la empresa encargada de la corta para que, una vez finalizada, dejen en buenas condiciones tanto el terreno como los accesos, ya que en muchos casos, cuando meten las máquinas en el monte dejan todo hecho un desastre y es el Concello el que tiene que reparar esos desperfectos». Según Óscar García Patiño, la ordenanza está en fase de elaboración, pero espera presentarla en el pleno para su aprobación «en febrero o marzo», augura.va vía.



El Concello explica que la delimitación actualiza la línea de protección vigente desde "los años setenta" y agilizará las obras y reparaciones en el paseo marítimo

Costas inicia el deslinde del litoral cambrés

Cambre.

La Demarcación de Costas en Galicia ha incoado el expediente de deslinde del tramo del litoral cambrés que va del antiguo puente de O Burgo hasta los terrenos que ocupaba la desaparecida fábrica de Bunge. El Ayuntamiento de Cambre asegura que la delimitación permi-

tirá actualizar los límites actuales, establecidos "en los años setenta", "antes de la construcción del paseo marítimo", y agilizar los trabajos de mantenimiento o reparaciones en el paseo.

El tramo para el que costas inicia el deslinde abarca unos 743 metros, según consta en el anuncio de incoación del expe-

Cambre prevé un acuerdo por la ártabra "siempre que no quede en A Gándara y llegue a la A-6"

Cambre.

Exige a la Xunta avalar con informes que es más seguro el enlace previsto que en Cuatro Caminos.

El alcalde de Cambre, Óscar Patiño, confía en llegar a un acuerdo con la Xunta sobre el trazado de la vía ártabra dada la "buena sintonía" de las últimas conversaciones, eso sí, "siempre que no quede en A Gándara y llegue a la autovía A-6".

El regidor insiste en reclamar que el entronque se fije en Cuatro Caminos y no en A Gándara, como quiere la Xunta, y exige informes que avalen el argumento del Gobierno gallego de que el punto previsto es más seguro.

Patiño incide también en su reclamación de excluir del proyecto las islas de peaje. "No entendemos por qué hay que hacer playas de peaje si están trabajando para que sea libre de peaje", afirmó ayer el alcalde en una radio local, en referencia a las últimas declaraciones del delegado territorial de la Xunta en A Coruña, Ovidio Rodeiro, que la semana pasada afirmó que la Xunta "trabaja para que la vía ártabra sea libre de peaje", declaración que contrastó con anteriores manifestaciones de la Xunta en las que negó que tuviese intención de poner peaje a la nueva vía.

diente publicado en el Boletín Oficial del Estado (BOE). Hasta que se resuelva el expediente, queda en suspenso el otorgamiento de concesiones y autorizaciones en el dominio público marítimo-terrestre afectado por la modificación y en su zona de servidumbre de protección.

El Ayuntamiento cambrés afirma que el inicio de este expediente permitirá "actualizar" los lindes vigentes hasta ahora, que "se han quedado desactualizados", en buena parte por el avance de la línea de tierra sobre espacios que décadas atrás eran agua. Explica que la línea de Costas está fijada "dos metros y medio adentro del paseo", lo que en la actualidad obliga a solicitar permiso al organismo para las tareas de mantenimiento del paseo marítimo.

El Concello pretende cubrir, mediante sorteo, los 18 puestos que quedaron vacantes en las ferias

La ordenanza de venta ambulante en Betanzos prevé sanciones de hasta un millón de euros

Betanzos.

El Boletín Oficial de la Provincia (BOP) publicó la ordenanza reguladora de venta ambulante de Betanzos en la que se recoge el procedimiento para la ocupación de nuevos puestos de venta.

Así, el Concello pretende realizar una primera convocatoria pública, mediante un sorteo, para cubrir los 18 puestos que en estos momentos quedaron vacantes por diversas causas, entre ellas, impagos o no asistencia a las ferias, que actualmente dispone de unos 160 puestos de venta. Entre los aspectos más llamativos del texto aprobado destaca el apartado de sanciones que prevé, para las infracción más grave, multas de hasta un millón de euros. Entre estas se incluye ejercer actividades comerciales en establecimientos individuales o colectivos que no dispongan de la autorización autonómica correspondiente, o también negarse a facilitar datos requeridos por las autoridades.

Entre las infracciones leves se incluye no exhibir la necesaria autorización, o no hacer la limpieza del espacio ocupado por el puesto al finalizar la jornada. Y serán graves, entre otras, la reincidencia



de las faltas leves; la venta fuera de los perímetros o lugares autorizados o de los horarios establecidos; o la venta sin autorización. Las infracciones incluirán primero apercibimientos, sanciones econó-

micas, y hasta la incautación de la mercancía, y el cierre del puesto o suspensión de la actividad comercial.

La ordenanza estipula las causas de extinción de la autorización: no solicitar renovación; falta de pago de las tasas en el plazo establecido; renuncia expresa y escrita del titular; no asistir a cuatro ferias consecutivas o seis alternas a lo largo de la vigencia de la autorización (salvo justificación).

El Ayuntamiento también asegura que 40 usuarios participaron en el programa Xantar na Casa

Servicios Sociales de Betanzos atendió más de 3.700 consultas durante 2017

Betanzos.

El departamento de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Betanzos atendió más de 3.700 consultas durante el año 2017 para darles información sobre la concejalía y sobre la tramitación de recursos y programas, según destaca el Gobierno local.

El Ayuntamiento también asegura que 40 usuarios participaron en el programa Xantar na Casa, que el servicio de transporte adaptado dio servicio a 280 vecinos y que el comedor escolar tuvo 410 niños. El programa de bolsas de estudio concedió ayudas a 160 alumnos.

La concejalía también organizó

charlas de sensibilización, exposiciones, actos de conmemoración del día de la mujer; de violencia contra las mujeres u obradoiros para mujeres cuidadoras de personas dependientes.

La edil de Servicios Sociales, María Barral, explicó que el Concello realiza un esfuerzo por "aumentar en los últimos años las partidas destinadas a los programas sociales".

"A pesar de las dificultades económicas de estos años y las limitaciones a las que las administraciones públicas tuvieron que hacer frente, desde el Concello teníamos claro que una de las cuestiones que no podíamos tocar eran las ayudas de carácter social", afirmó Barral.

Realiza un segundo requerimiento a la empresa tras una inspección del edificio

Betanzos ordena a Fenosa ejecutar obras para evitar el derrumbe de la fábrica de la luz

Betanzos.

El Concello de Betanzos ha remitido a la empresa General de Edificios y Solares, propietaria de la fábrica de la luz, una orden de ejecución para que proceda a la ejecución de diversas actuaciones de seguridad y protección en el plazo de dos

meses. El Gobierno local informó ayer que envió la notificación tras recibir autorización por parte de la Dirección Xeral de Patrimonio Cultural.

El Ejecutivo municipal explica que ha enviado un nuevo requerimiento a esta empresa perteneciente a Fenosa tras constatar en una visita que no se ejecutaron la totalidad de las actuaciones requeridas la orden de febrero de 2017.

El Concello insta a esta empresa propiedad de Gas Natural Fenosa a retirar los "elementos que se encuentran sueltos y disgregados" y a apuntalar y reforzar diversas zonas sólidas del edificio, entre ellas, el interior de la estructura principal y secundaria con el fin de evitar derrumbes parciales como se produjeron anteriormente y garantizar la seguridad, estabilidad y protección de la edificación.

Recuerda tus oídos

Después de la vista, el oído es el sentido más importante para disfrutar de una buena calidad de vida.

SOLICITE SU REVISIÓN GRATUITA

ÓPTICAbetanzos

Valdoncel, 2 - 981 771 504 - Betanzos

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade N° E-15-001149

- Prueba de diagnóstico gratuita.
- Prueba tus audifonos de forma gratuita durante un mes.
- Audifonos desde 400€ • Financiación de 24 meses sin intereses. • Garantía de 4 años.
- Tapones de baño a medida, 55€ pareja.

Alda. de Castilla, 65 bajo BETANZOS (LA Corcha) Telfs.: 881 980 165 - 626 407 200 buzon@centrauditivoaudioshop.com

Ourense cuenta con un tanatorio para animales domésticos
y una empresa ourensana fabrica ataúdes, de cuatro tamaños diferentes

En Galicia no está normalizada la cultura del enterramiento de mascotas

Bergondo.

«Cuando uno decide adoptar o comprar una mascota sucede algo parecido a cuando comienza una relación: se obvia el inevitable final.»

Y, tras lanzarse de cabeza al vacío de semejante compromiso, está bien que alguien nos oriente y ayude cuando llega el punto y final. Eso es lo que trata de hacer Rosi Guerra (A Coruña, 1972) desde que en marzo de 2016 inauguró en Ourense un tanatorio para mascotas.

«Yo me daba cuenta de que cada vez más la gente preguntaba por un sitio donde despedir, de una forma más profesional y especializada, a sus animales. Fue por eso que me atreví a empezar con Galimascota», comienza explicando la empresaria sobre qué la impulsó. «Yo ya conocía un poco este mun-



do porque tengo una empresa que trabaja con centros de recogida de animales abandonados», puntualiza. La iniciativa del Ayuntamiento de la ciudad herculina de instalar un horno crematorio, hace algunos años, para incinerar mascotas estaba incompleta para ella. Faltaba darle sensibilidad e intimidad al último adiós de lo que para muchos son compañeros de vida.

«Hay personas cuya única compañía son sus mascotas y el vínculo que se crea entre ambos es muy

fuerte. Similar al que se puede tener con un familiar, aunque a algunos les pueda parecer una exageración. Pasean juntos y se cuidan mutuamente. Y yo creo que es entendible que quieran asegurarse de que todo el procedimiento se hace correctamente, poder escoger la urna, o tener a alguien que lo entierre en caso de que se decanten por esa opción», añade.

El 70 % de los animales que incineran -incluyendo los usuarios del otro tanatorio que hay en Bergondo

(A Coruña)- son perros, mientras que los gatos solo suponen un 20 % y el porcentaje restante corresponde a hurones, cobayas, conejos, aves... Pero no solo la gente con perros o gatos se decanta por esta opción. Ya han incinerado tortugas, cerdos vietnamitas, periquitos e incluso un loro que tenía 24 años. «Buscando en Internet ataúdes para mascotas me encontré con un anuncio de alguien de Barcelona que los vendía y le escribí. Pero el hombre me contestó que los compraba aquí, en Ourense, y así fue como llegué hasta Ataúdes Gallego. Tiene cierta lógica siendo esta la provincia por excelencia del sector funerario, pero no sabía que también habría ataúdes para mascotas», relata la empresaria sobre cómo conoció a los hermanos propietarios de la empresa que fabrica los féretros en Ourense.

La Diputación aprueba obras viarias por valor de 3,5 millones de euros

Bergondo.

El pleno de la Diputación aprobó por unanimidad una inversión de casi 3,5 millones de euros en la red provincial de carreteras.

Las obras consistirán en el acondicionamiento general, las mejoras de las pavimentaciones, la creación de sendas y aceras. En la comarca de A Coruña destaca la repavimentación de la carretera de Castro-Andeiro a Sergude, en Carral.

También se construirá una rotonda en la intersección de la DP-1703 entre O Espírito Santo y Fraís, en Bergondo. Y se construirá un nuevo puente sobre el río Mero en la DP-0101 entre San Vicente de Vigo y Oza dos Ríos, después de las obras de ensanchamiento en seis kilómetros de esta vía hace varios años.

Dos convenios con la USC

Por otro lado, el pleno (en el que el alcalde de Pontedeume, Bernardo Fernández, se estrenó como portavoz del grupo socialista tras la marcha de Julio Sacristán), dio luz verde a dos convenios de colaboración con la Universidade de Santiago para cofinanciar el Máster de Desenvolvemento Económico e Innovación e impulsar el Encontro Internacional de Emprendedores Universitarios.

El primero está dotado con 20.688 euros, que se destinarán para financiar gastos de funcionamiento y la realización de varias actividades.

Voluntarios limpian de residuos la ribera abegondesa del río Barcés

Abegondo.

El Grupo Naturalista Hábitat, con la colaboración del Concello de Abegondo, la Reserva de Biosfera As Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo y la Fundación Fragas do Mandeo, organizó una jornada de limpieza colectiva de la ribera del río Barcés a su paso por el municipio abegondés. Con la iniciativa,

la entidad busca "acabar con la práctica denominada littering, el abandono de residuos, uno de los mayores problemas medioambientales que afectan a la biodiversidad", asegura el Concello abegondés. En este caso, la iniciativa pretendió proteger un espacio incluido en la Reserva y en la Zona Especial de Conservación del embalse de Abegondo - Cecebre.



Río Barcés a su paso por Abegondo.

Sector INDUSTRIAL

CARDELLE

40 años 1977-2017

www.cardelle.com

Importador para Galicia:

HIAB

MANITOU

HANDLING YOUR WORLD

Fabricante:

DE FORCAR

A Coruña - Bergondo
Telf.: 981 780 001

Pontevedra - Mos
Telf.: 986 348 652

Curso de manipulación de alimentos

Sada.

La Delegación de Cruz Roja en Sada impartirá un curso de Manipulador de Alimentos el próximo 10 de Marzo en horario de 10 a 13 horas. La acción formativa se desarrollará en la Oficina municipal de Información Xuvenil de Sada (Omix) y tiene un coste de 20 euros (10% de descuento para desempleados).

Los interesados deben contactar con la oficina de la Cruz Roja en el teléfono 981 62 36 54 para formalizar su inscripción o bien a través del correo electrónico sada@cruzroja.es.

Obradoiro de Nais e Pais

Sada.

Cruz Roja de Sada pondrá en marcha un Obradoiro de Nais e Pais a partir del mes de febrero, con el objetivo de ayudar a las familias con menores a su cargo a desarrollar adecuadamente sus funciones educativas y socializadoras.

El proyecto se desarrollará con sesiones mensuales que coincidirán con el primer miércoles de cada mes, comenzando el próximo 7 de febrero. Estas sesiones serán impartidas en el IES Isaac Díaz Pardo de Sada, en horario de cuatro y media a seis y media de la tarde por personal cualificado de Cruz Roja.

¿Cómo ayudar a mi hijo a estudiar? será la charla con la que se pondrá en marcha esta iniciativa. Las personas que estén interesadas podrán inscribirse llamando a la Delegación de Cruz Roja de Sada (981 62 36 54) o a través del correo electrónico (sada@cruzroja.es).

En los Talleres de Educación para la Salud participarán alrededor de 160 menores

Cruz Roja de Sada inicia los Talleres de Educación para la Salud en el IES Issac Díaz Pardo



Sada.

La Delegación de Cruz Roja de Sada pondrá en marcha los Talleres de Educación para la Salud durante los meses de enero a marzo en el IES Isaac Díaz Pardo, en los cuales participarán alrededor de 160 menores. En el marco de estos talleres se desarrollarán 3 módulos, que contemplarán 4 sesiones de 50 minutos de duración.

Por un lado, a los alumnos de 2º curso de ESO se les impartirá el módulo de Alimentación Saludable, que aborda entre otras cuestiones, trastornos en la alimentación y autoestima. Por otro lado, los alumnos de 3º curso de ESO participarán en el módulo de Sexualidad, que contempla información sobre identidad y orientación sexual, métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual, entre otros. Y, por último, a los alumnos de 4º curso de ESO se le impartirá el módulo de Prevención de consumo de drogas: alcohol, tabaco y otras adicciones.



La Autoridad Portuaria pone a punto las enfilaciones de Oleiros

Oleiros.

Las tormentas causaron una avería en el pararrayos de A Fieiteira.

La Autoridad Portuaria ha iniciado la revisión y mantenimiento de las enfilaciones (torretas con luces que dan acceso a los puertos) situadas en el ámbito de A Coruña. Técnicos de la empresa Tenerasa, con sede en Paderne, realizan este trabajo técnico comprobando el estado de los pararrayos, una labor que debe realizarse cada tres años.

Los ingenieros de esta empresa confirmaron que la costa de A Coruña es una de las más expuestas a la caída de rayos y, de hecho, la enfilación de A Fieiteira posterior, situada en las inmediaciones de la rotonda del Che Guevara, en Perillo (Oleiros), estaba «tocada» por un rayo caído hace un mes. «Estamos en el litoral del noroeste y A Coruña es lo primero que pillan las tormentas cuando llegan desde el mar. Y la torre de Hércules es la primera zona predominante, por lo que es muy probable que caigan en ella los rayos», explica Alberto Gómez. También el depósito de agua de Monte Alto, la torre del Castrillón y, ya en Oleiros, esta enfilación», indica.

Su equipo se encarga de que las enfilaciones tengan instalaciones con un valor de resistencia adecuado para disipar el efecto de los rayos. Sobre cuántos rayos pueden caer en A Fieiteira, Gómez responde sin concretar: «Esta instalación no tiene contador de impactos. Pero lo que es seguro es que hace un mes cayó uno porque causó una avería». La ruta para revisar estas instalaciones les lleva por Mera, Sisargas, faro Vilán y O Roncudo.



Le gustaría poder disponer en su casa, en unos minutos y en cualquier momento de la mejor cocina que Vd. pueda imaginar?

El Sabor Extremeño de Sada



Ponemos a su disposición productos selectos de extraordinaria calidad que podrá saborear en nuestros comedores o llevar a su casa para poder disponer en cualquier momento y sin cocinar. Cocinados directamente a baja temperatura y al vacío, conservando así todos sus sabores y cualidades hasta 4 meses en nevera. Con esta forma innovadora de elaboración se logra que los productos estén libres de conservantes, colorantes ni aditivos, con todas sus propiedades naturales intactas, sin gluten y aptos para celíacos. Consultenos y pruebe estos productos, se sorprenderá gratamente.

Productos Extremeños Valiño, s.l. "Garantía de Calidad"
Barrié de la Maza, 9. Sada. Telf.: 981 622 832

La Xunta critica que el Ayuntamiento se negase a estudiar mejoras en el servicio

Los autobuses de Arteixo y Carballo llegarán al centro de la ciudad antes de un mes

Coruña.

La Xunta anunció la puesta en marcha «inmediata» de la segunda fase del plan de transporte interurbano, que permitirá que 16 líneas de autobús, procedentes en su mayor parte de Carballo y Arteixo, lleguen hasta el centro de la ciudad.

El proyecto fue impulsado por la Xunta con la finalidad de «fomentar el transporte público» y reducir el uso del automóvil privado.

La Consellería de Infraestructuras prevé que los cambios se hagan efectivos durante el mes de febrero, después de informar a los usuarios y ejecutar las modificaciones técnicas necesarias para que las 64 expediciones diarias de esas 16 líneas paren en el centro. La Xunta lamentó que el Ayuntamiento haya rechazado valorar la propuesta de mejora del servicio que planteó la empresa gestora de las 16 líneas. La propuesta, señalaron desde la consellería, permitiría reducir los tiempos del recorrido para los usuarios y unificar los puntos de las paradas. Sin embargo, y a pesar de que fue trasladada al Ayuntamiento «hai semanas», el gobierno local se negó a valorarla en la comisión de seguimiento del plan de transporte.

En todo caso, el alcalde de Arteixo, Carlos Calvelo, se felicitó por la puesta en marcha de la iniciativa. Calvelo calificó esa decisión de «buena noticia para los vecinos de



Arteixo, Carballo y A Laracha» y para el fomento del transporte público. También destacó la importancia de reforzar las conexiones entre A Coruña y esos tres municipios, que forman parte de un «eje industrial», del que en buena parte va a depender el desarrollo económico futuro de toda el área metropolitana.

Por su parte, el regidor de Carballo, Evencio Ferrero, consideró que «significa recuperar unha tradición. Os que tivemos a oportunidade de estudar na Coruña fai moitos anos lembramos como o transporte entraba na cidade, se non lembro mal

ata a rúa Betanzos, e dende alí eu ía andando ata Maxisterio. Creo que é unha boa medida que poidan entrar os buses, saúdo que haxa ese acordo entre o transporte metropolitano e o Concello coruñés».

Variaciones

La primera fase del plan se puso en marcha el pasado 6 de noviembre y afectó a 12 líneas procedentes de Oleiros, Sada, Culleredo y Cambre. Por el momento, el número de usuarios de esas líneas no ha experimentado cambios de importancia. Se han registrado algunos incrementos, pero los datos no se

consideran concluyentes. Si se ha detectado que el 25 % de los usuarios ha cambiado su punto de subida a los buses de la estación a las nuevas paradas en el centro, sobre todo Entrejardines.

También hay variaciones en los puntos de bajada, hasta un 40 % de los viajeros utilizan las paradas del centro en vez de quedarse en la estación de autobuses, que hasta la puesta en marcha del plan era la única opción, lo que obligaba a muchos usuarios a hacer transbordos hasta otros puntos de la ciudad.

Los radares fijos en A Coruña recaudan cada día 8.500 euros por excesos de velocidad

Copan más del 40% de la recaudación de los cinemómetros en Galicia. Cada día son multados en la comunidad 450 conductores por superar la limitación fijada.

Casi ocho de cada diez multas por infracciones al volante son por pisar más de la cuenta el acelerador. Los radares de la DGT en Galicia están entre los que más flashes disparan de todo el país. De los 100 cinemómetros que más denuncias por velocidad detectan en España, una veintena están en las carreteras gallegas, entre ellos el ubicado en O Marquiño, cerca de Santiago, en la N-634 en un tramo limitado a 50 km/h, y el situado en Mos (Pontevedra), en la autovía A-55, limitado a 60.

Casi 147.000 conductores fueron interceptados en los primeros once meses del año pasado por los casi 60 radares fijos instalados en la red viaria gallegas (unos 450 cada día), según recoge una respuesta del Gobierno a una pregunta del PSOE en el Congreso. A falta de los datos de un mes para cerrar el balance de 2017, las denuncias por exceso de velocidad detectadas por los cinemómetros fijos en Galicia dejaron una recaudación de casi 6,6 millones de euros, lo que supone una media de casi 20.000 euros cada día. Solo en la provincia A Coruña, el importe total de las sanciones por sobrepasar los límites de velocidad supera los 2,7 millones de euros (una media de 8.500 euros cada día).

Zara abre en Londres una tienda pensada solo para realizar y recoger pedidos "online"

Arteixo.

El gigante textil coruñés Inditex avanza en su plan de integración progresiva del negocio de las tiendas físicas con el comercio electrónico mediante la apertura, hoy, del primer establecimiento Zara del mundo especializado en "realizar y recoger pedidos online, además de tra-

mitar cualquier devolución o cambio".

Este local, del centro comercial Westfield, en Stratford (Londres), permanecerá abierto de forma "temporal", hasta que el grupo fundado por Amancio Ortega reabra en mayo la flagship que tiene en este mismo complejo comercial, que doblará su tamaño hasta alcanzar los 4.500 metros cuadrados.

El presidente de Inditex, Pablo Isla, resaltó la relevancia de ambos conceptos de tienda -la física y la virtual-, que suponen "un paso más" en los planes de la compañía de integración de los puntos de venta físicos con el negocio a través de internet. "Una estrategia que constituye una señal de identidad de nuestro grupo", subrayó el directivo de la textil coruñesa.





por Mari Carmen Pose

Prisión permanente revisable a debatir

Tema de intensa actualidad hoy en día pero NO para todos

La prisión permanente revisable no merece ser abordada por quienes no han querido debatirla. No debe ser considerada relevante seguramente porque no afecta a casi nadie ni tiene ninguna trascendencia en nuestra sociedad y sin embargo a pesar de ello todos hemos escuchado y leído declaraciones de infinidad de expertos, políticos, tertulianos, gente de la calle, víctimas, familiares de víctimas, etc.

Particularmente no dejo de recordar una de esas noticias que a pesar del tiempo ha calado tan hondo en mí que ya no he podido olvidar, creo que a todos nos pasa con alguna noticia. Es el caso de una niña de Villalba de 9 años que en el año 1992 fue secuestrada muy cerca de su casa. Recuerdo perfectamente aquellos días en los que todos estábamos pendientes de si aparecería. Efectivamente apareció pero muerta. Había sido violada y golpeada con una piedra para que no pudiera ser reconocida y rociada con no se que líquido. Después se supo que su asesino había sido un recluso acusado de pederastia con infinidad de antecedentes penales que estaba de permiso penitenciario.

El culpable es el asesino, de eso no cabe la menor duda, pero la sociedad también tiene una parte de responsabilidad por no tener leyes que impidieran que ese individuo saliera de la cárcel sin las garantías suficientes y necesarias para garantizar la

seguridad, los derechos y libertades de todos sus habitantes. Por cierto gracias a la eliminación de la doctrina Parot fue puesto en libertad en el 2014.

Desde luego que la reinserción es fundamental pero con garantías, el tiempo no es el que determina si un criminal puede reinsertarse, es por ello que la prisión permanente revisable es una herramienta puesta a disposición de los jueces para aquellos crímenes de extrema gravedad en los cuales una vez cumplida una parte de la condena un Tribunal deberá valorar nuevamente las circunstancias del penado y del delito cometido y podrá revisar su situación personal. Si considera que hay garantías suficientes, se establecerá un plazo de libertad condicional en el que se impondrán condiciones y medidas de control orientadas tanto a garantizar la seguridad de la sociedad como a asistir al penado en esta fase final de su reinserción social.

En caso contrario se fijará un plazo para llevar a cabo una nueva revisión de su condición.

Es una pena prevista en países como Reino Unido, Alemania, Italia, Francia, Dinamarca, Suiza o Austria, entre otros.

Es una reacción legítima del Estado frente a aquellos criminales que por la gravedad de sus delitos y/o su peligrosidad solo pueden recuperar la libertad cuando existan sólidas garantías de que no volverán a delinquir.

No se trata de venganza sino de justicia y estoy segura que para los ciudadanos sí es un tema importante que merece ser debatido.



por Bernardo Valiño

Sean de la ideología que sean

Los gobiernos intervencionistas nunca favorecen el progreso



La Historia nos demuestra que los pueblos progresan en la medida en que, muchos de los miembros más activos de esa población, tengan la posibilidad de hacerlo también con su trabajo, bien por ambición personal en muchos casos o bien por esas personas excepcionales que son capaces de ver la importancia del progreso colectivo y se esfuerzan en romper la apatía de una sociedad acomodada y poco dispuesta al compromiso, pero, en cualquier caso, ese sector de la sociedad es la que dinamiza tanto cultural como económicamente al colectivo social en el que habita, consiguiendo mejorar la calidad de vida en base a una sana competitividad que debe ser así si es debidamente regulada por leyes que el gobierno de turno debe hacer respetar para que el progreso sea lo más armónico posible.

Esto no quiere decir que los gobiernos carezcan de un papel importante en ese progreso social. Claro que lo tienen, pero será así siempre que no pretendan convertirse en protagonistas absolutos y ocupar todos los espacios de esa sociedad hasta ahogarla en sus proyectos y ansias de mejorar, sea individualmente o de forma colectiva.

Los gobiernos deben crear, cuidar y favorecer ese clima favorecedor de esa iniciativa privada.

Sería algo así como el papel de un árbitro de fútbol, que el mejor siempre es aquel que no se nota excesivamente en el desarrollo del encuentro y sabe aplicar muy bien las reglas, paralizando el juego solo cuando es imprescindible. Un árbitro excesivamente intervencionista, salvo en lances violentos, estropea un excelente partido de fútbol.

La experiencia de gobiernos (generalmente comunistas) que han pretendido dirigir la economía en sus correspondientes países ha terminado en traumáticos fracasos para toda la población sumiéndola en la miseria de la que nunca se han recuperado. Aun así hay muchos gobernantes, sean del estado, de comunidades o incluso de ayuntamientos (que incluso prometen crear empleo cuando esa no es su función y al final su promesa se reduce en ampliar con amigos la plantilla municipal) que, por olvidar la historia, siguen empeñados en esa absurda pretensión de dirigir la vida social de sus componentes, hasta en lo más inti-

mo de sus comportamientos, cuando el papel de todo gobernante es facilitar y regular, haciendo cumplir las leyes, la actividad económica de cualquier comunidad que regente, donde los fuertes no abusen de los débiles ni tampoco se impida la sana competitividad que premie el esfuerzo individual o colectivo.

Igualar por abajo, por mucho que se empeñe alguno, solo sirve para acomodar en su mediocridad a un pueblo que acabara viviendo subsidiado y sin ambición de ningún tipo. Una sociedad donde no se valore ni se premie el esfuerzo es una sociedad condenada al fracaso.

En los países donde se han dado estas circunstancias, aún años después de haberse liberado de esos gobiernos intervencionistas, la población sigue dormida y sin iniciativa donde solo proliferan y progresan, aunque solo sea brevemente, las mafias que buscan el dinero fácil y sin escrúpulos.

Hablamos de una sociedad viva y, por lo tanto, imperfecta. Las perfectas nunca han existido... salvo aquellas que, por sometimiento de sus ciudadanos y propaganda de sus dirigentes, nos han pretendido vender como tales.

Próximamente en tu periódico comarcal As Mariñas, nueva guía inmobiliaria... donde te informaremos de todas las ofertas para que encuentres la vivienda de tus sueños.

As Mariñas
tu periódico comarcal

Infórmate llamando al 981 638 680





por Carlos Sánchez-Tembleque Ponte / Escuela de Finanzas

Impacto del tren que viene en la economía gallega

QUE REPERCUSIONES ECONÓMICAS TENDRÁ EL TREN QUE VIENE (AVE, CERCANÍAS, MEJORA A FERROL) EN LA ECONOMÍA GALLEGA

En los últimos años en España se han producido avances importantes en las infraestructuras ferroviarias, sobre todo en el tren de alta velocidad. En Galicia se ha producido avances también, no tan importantes como en España, pero por fin está funcionando el eje atlántico entre A Coruña y Vigo.

Nos preguntamos qué efectos económicos va a tener para Galicia la llegada de la Alta Velocidad y otras actuaciones como los trenes de cercanías en las áreas metropolitanas y la conexión por tren a Ferrol en condiciones. El tren de cercanías y el adecentamiento del tren a Ferrol, aunque no están formalmente programadas, son vitales para el desarrollo económico del espacio económico más pujante de Galicia y por lo tanto hay que empezar a reivindicarlas con toda la fuerza.

AVE

Si las cosas no se tuercen y se aprueban los presupuestos generales del estado, a finales del año 2019, Galicia estará conectada con la red ferroviaria de alta velocidad.

Eso significará que A Coruña o Vigo estarán a poco más de 3 horas de Madrid (entre 3 horas 5 minutos y 3 horas 20 minutos en función de las paradas). ¿Qué beneficios económicos traerá para Galicia dicha conexión?

En la primavera de 2017 la Comisión Europea publicó su informe anual de competitividad de las 263 regiones de Europa correspondiente al 2016. La Comisión Europea mide la competitividad en función de 12 indicadores o pilares: Salud, Educación básica, Formación superior, preparación tecnológica, estabilidad macroeconómica, eficiencia mercado laboral, instituciones, innovación, sofisticación de los negocios,



tamaño mercado e infraestructuras. No es el objetivo de este artículo describir este informe sino hablar de infraestructuras ferroviarias, sólo decir que la media de regiones de España en la globalidad de esos parámetros se encuentra por debajo de la media de regiones de Europa. Galicia se sitúa en el nivel medio de las regiones de Europa (por debajo por tanto de Europa), pero en el tema que nos ocupa, el ferrocarril englobado en infraestructuras, Galicia se encuentra **MUY POR DEBAJO DE ESPAÑA Y DE EUROPA**. Así Galicia está en infraestructuras muy por debajo del nivel de España, en un 50% (a un 75% por debajo de Europa), situándose en una de las peores posiciones en la conectividad por tren (las infraestructuras para la Comisión Europea miden la movilidad por carretera, tren y avión).

Esta situación cambiará algo cuando llegue el AVE, pero en el tema del tren queda todavía mucho camino por recorrer y en nuestra área metropolitana de La Coruña (y región urbana Coruña-Ferrol), falta el tren de cercanías y una conexión mínimamente decente con Ferrol. España es una región periferia de Europa y Galicia es una región periferia de España, por tanto Galicia es periferia de periferia. En estas circunstancias es crucial ser líder en infraestructuras, o al menos estar en la media, para que nuestras empresas puedan competir en un nivel de igualdad.

Y a la luz del estudio de la Comisión Europea, esa falsa creencia que se ha generalizado en los últimos años, de que las infraestructuras ya no son importantes porque ya las tenemos, no tiene fundamento.

Toda la diagonal al oeste o izquierda de País Vasco, Madrid, Andalucía está perdiendo población en proporción a España, mientras que todo el lado mediterráneo o este la gana. El tejido empresarial gallego, microempresas en su inmensa mayoría, les resulta un coste

añadido estar alejados de los grandes núcleos de población, ya que si tú quieres colocar tu producto en el mercado tienes que llevarlo, con gran probabilidad, a esas regiones más pobladas. Tienes un coste extra probablemente mayor que una empresa de Madrid, Zaragoza o Barcelona.

Por tanto disponer de las mejores carretas, trenes o aeropuertos es algo fundamental aquí, te ahorra costes, da competitividad a nuestras empresas, ayudando de esta forma a luchar contra los problemas económicos de Galicia como el envejecimiento de su población. Yo creo que en el 2019, 20 y 21 la conectividad por AVE puede significar algunas décimas de pib adicional lo que nos puede permitir seguir creciendo por 4º y 5º año consecutivo por encima de España impulsando además la creación de empleo. El AVE es un paso importante, aunque por sí sólo no va a arreglar todos los problemas de homologación de infraestructuras. Pero tenemos que buscar más motores de crecimiento y trabajar en común con todo el noroeste español.

EFFECTOS DEL AVE EN LOS AEROPUERTOS

Sin duda va a afectar pero yo creo que menos de lo que se anunciaba hace meses en la prensa en la que hablaban de descensos del orden del 40% en los aeropuertos de Coruña y Vigo (más especializados en viajes de negocios a Madrid). La tipología del ejecutivo que viaja a Madrid o desde Madrid suele ser un viaje de ida y vuelta en el día o enlazar para otros destinos. En esta tipología de pasajero no veo que con esas duraciones de las que hablamos de más de 3 horas, se desbanque al avión.

Se pueden ver afectados los

viajes a Madrid por parte de pasajeros que toman el avión en horas valle (fuera de la primera hora de la mañana o la última de la tarde) para viajes de más de un día. Pero no creo que supere la afectación ni en un 20%.

En todo caso eso no es lo importante, la clave es el aumento de la competencia que va a traer la ampliación de la oferta, en este caso la alta velocidad y el aumento de la competencia siempre beneficia al consumidor porque los precios bajan.

TREN DE CERCANÍAS EN EL ÁREA METROPOLITANA DE CORUÑA

En España y no digamos en Europa cualquier área metropolitana del tamaño de la coruñesa (o Viguesa) cuenta ya con tren de cercanías. En España en este momento tenemos trenes de cercanías en 16 áreas metropolitanas: Madrid, Barcelona, Bilbao, Córdoba, Sevilla, San Sebastián, Santander, Valencia, Murcia-Alicante, Tarragona, Girona, Gijón-Oviedo-Langreo, Cádiz, Málaga y Zaragoza.

Muchas tienen menos habitantes que el área metropolitana de Coruña, que en un ámbito restringido de 9 municipios (Coruña, Oleiros, Culleredo, Arteixo, Cambre, Sada, Abegondo, Carral y Bergondo) - es decir sin contar Betanzos-, cuenta ya con 400 mil habitantes y económicamente además, la mayoría de esas áreas metropolitanas con tren de cercanías, tienen menos potencial que Coruña.

El tren de cercanías no va a resolver todos los problemas de movilidad, pero aportará mucho, y sobre todo será otro elemento adicional para mejorar la competitividad del área metropolitana que genera más valor añadido Bruto o facturación a la economía gallega (46%) y más PIB (20,5%) mejorando la pésima movilidad de nuestra comarca.

Además las infraestructuras básicas están disponibles desde el centro (puerto) a Grela-Meicende-Refinería, a Elviña-Universidad, así como, Chuac-Materno-A Pasaxe-O Burgo-A Barcala-Betanzos. El coste de implantar un tren de cercanías será importante pero no puede ser desorbitado ya que sólo queda adecuar las estaciones incorporando parkings para dejar el coche y establecer frecuencias adecuadas.

MODERNIZACIÓN TREN FERROL-CORUÑA

Inicialmente su mejora estaba planificada dentro del contexto del

eje atlántico, luego por motivos de costes se abandonó su integración con el eje Coruña-Vigo.

La situación actual de todos conocida no la voy a describir, sólo decir que se tarda más en llegar de Coruña a Ferrol que de Vigo a Coruña.

Existe un espacio urbano muy compactado entre Carballo-Coruña-Ferrol alrededor del Golfo Ártabro. No es de recibo confiar esta movilidad a una autopista carísima, a una carretera nacional en la que el viaje de 53 km (Coruña-Ferrol) lleva hora y media o en su defecto a un tren de más de 100 años que también supone más de una hora. No es de recibo que 2 comarcas que generan conjuntamente el 25% del PIB de Galicia, la mitad de la facturación de sus empresas censadas o VAB y más de 600 mil habitantes, estén en esta lamentable situación de conectividad. El tren a Ferrol, aparte de mejorar la mala conectividad de ambas ciudades, ayudaría a configurar, integrar y acercar el futuro que está ahí: estoy hablando de esa futura región urbana que ya diseñó en 1969 el gran arquitecto Albalat con su "Ciudad de las Rías", ese espacio económico-social que más ha crecido desde hace medio siglo en Galicia, cuyo destino será su configuración en una gran ciudad. Ahora hay que modernizar el tren que conecta las comarcas de Ferrol y Coruña por la actual zona este y en el futuro será necesario la construcción de 2 puentes que acerquen por carretera y tren la zona oeste (zona prolongación de la vía ártabra en Lorbé hasta Ares y Mugar dos-Ferrol).

Sin duda la mejora de la conectividad será el elemento capital como señalaba Albalat para la creación de ese nuevo espacio urbano, esa nueva ciudad, la Ciudad de las Rías.

El AVE, el tren de cercanías y el adecentamiento del tren hasta Ferrol, tendrá efectos muy positivos en la economía de Galicia y en las comarcas de Coruña y Ferrol, que generan gran parte de la riqueza de Galicia. Es crucial empezar a trabajar en serio, sin tapujos, sin tardanzas, en estos asuntos, simplemente porque los retornos de estas inversiones serán muy altos a largo plazo.

Y no vale la disculpa de que hasta que esté listo el AVE no se puede gastar más dinero en Galicia en ferrocarril. El AVE en principio se iba a inaugurar en 2002, luego fue en 2008, luego en 2016..., a los gallegos ya no nos vale esa disculpa.

El museo Guggenheim de Bilbao acogió la convención nacional de Hyundai

Finisterre Motor protagonista de éxito en la convención de Hyundai España

Las ventas de coches en España suben un 20,3 % en enero

El mercado de turismos y SUV/todoterrenos nuevos en España ha cerrado el mes de enero con un total de 101.661 unidades matriculadas, lo que se traduce en una subida del 20,3 por ciento respecto al mismo mes de 2017, según los datos oficiales registrados por la Asociación Española de Fabricantes de Automóviles y Camiones (Anfac), la patronal de concesionarios (Faconauto) y la Asociación Nacional de Vendedores de Vehículos a Motor, Reparación y Recambios (Ganvam).

Un dato positivo en los primeros datos de matriculaciones de vehículos nuevos lo encontramos en los considerables incrementos porcentuales que se producen en todos los canales de venta. De esta forma, en el canal de particulares la subida registrada es del 15,6 por ciento, mientras que el canal de empresas se ha incrementado un 26,4 por ciento y el de alquiladores un 24 por ciento.

Desde Anfac, a través de su director de comunicación, Adolfo Randalfe, se señala que “es reseñable el buen comportamiento del canal de particulares en el pasado mes de enero, un canal que durante muchos meses de 2017 ha estado por debajo del crecimiento medio del mercado y, en varias ocasiones, incluso ha marcado cifras negativas”. Por su parte, el director de Ganvam, Tomás Herrera, considera “que enero ha sido un tanto excepcional, pues las matriculaciones no han sufrido tanto como la temida cuesta de enero.



El premio también es consecuencia del crecimiento espectacular en ventas de Hyundai en A Coruña

Los objetivos para 2018 son seguir creciendo a un ritmo fuerte con la llegada de nuevos modelos que se sumarán a los exitosos Ioniq, Tucson y Kona, siendo este último el que ha superado todas las expectativas en matriculaciones pues el diseño, la equipación y prestaciones ya hacían presagiar que sería un modelo de éxito.



De todas formas, el mayor orgullo es haber acabado siendo la marca número 1 en percepción y satisfacción de clientes así como establecer nuevos records de crecimiento en el negocio de postventa.

Zabaleta Díaz.

El galardón tiene un gran valor pues para conseguir ser el número 1 de España Finisterre Motor ha obtenido desde su apertura unos resultados continuados espectaculares en el área de postventa, apostando por este segmento de negocio como fundamental para consolidarse como referente de la automoción en nuestra ciudad. delo de éxito.

Dentro de este capítulo llegó el premio que se ha venido a nuestra ciudad, Finisterre Motor concesionario Hyundai para A Coruña ha sido premiado como mejor gestión postventa de España, recogió el premio su gerente D. Francisco

Motor.

El presidente de la Marca hizo un repaso a un año histórico para Hyundai consiguiendo llegar a las 55.000 unidades vendidas durante 2017.



Ya puedes Superar tus límites, Unirte a algo grande y Vivir intensamente. Y además, con la Gama SUV de Hyundai, ya puedes elegir cómo quieres hacerlo. Si eliges el Nuevo KONA, eliges estilo, conectividad y diseño de vanguardia. Con el Hyundai TUCSON disfrutarás de la combinación perfecta entre actitud, diseño y prestaciones. Y por último, el más grande, el Hyundai SANTA FE: sofisticación, espacio y lujo hasta el último detalle. Tú lo eliges.

Finisterre Motor 

Avda. Finisterre, 326. 15010 A Coruña.
Teléfono, 981 188 080. www.finisterremotor.com

5 años de GARANTÍA SIN LÍMITES Gama Hyundai TUCSON: Emisiones CO₂ (gr/km): 119-175. Consumo mixto (l/100km): 4,8 - 7,5.
Gama Hyundai SANTA FE: Emisiones CO₂ (gr/km): 149-174. Consumo mixto (l/100km): 5,7-6,6. Gama Hyundai KONA: Emisiones CO₂ (gr/km): 117-153. Consumo mixto (l/100km): 5,3-6,7.

Hyundai Motor Company España S.A. es un miembro de Hyundai Motor Group. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Corea del Sur. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en España. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en México. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en China. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en India. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Brasil. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Argentina. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Colombia. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Chile. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Perú. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Ecuador. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Venezuela. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Uruguay. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Paraguay. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Bolivia. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Cuba. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Haití. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en República Dominicana. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Puerto Rico. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Guayana Francesa. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Guadalupe. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Martinica. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en San Martín. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en San Pedro y Miquelón. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Guayana Francesa. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Guadalupe. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en Martinica. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en San Martín. Hyundai Motor Company es una empresa registrada en San Pedro y Miquelón.

Se venden 200.000 coches más que en 2008... pero el impuesto recauda una tercera parte
Coches menos contaminantes, impuesto sin actualizar

La matriculación se vuelve un impuesto inútil: tres de cada cuatro coches que se venden no lo pagan

Motor.

Tres de cada cuatro coches que se vendieron en España el año pasado estuvieron exentos de pagar el Impuesto de Matriculación. Según los datos de la Agencia Tributaria, se registraron más de 1,27 millones de automóviles en 2016, de los que 954.931 quedaron exentos de pagar este tributo por emitir menos de 120 gramos de CO2 por kilómetro.

El esfuerzo de las marcas por fabricar coches menos contaminantes no se ha visto acompañado por modificaciones en el tributo, que se ha quedado desfasado. El año pasado, el Gobierno abrió la puerta a rebajar el mínimo exento a 90 gramos de CO2 por kilómetro, lo que haría que más de la mitad de los vehículos que ahora esquivan el impuesto tuvieran que pagar. No obstante, esa medida no pasó de la fase de estudio, lo que permitió a la mayoría de los compradores de coches evitar pagarlo.

Los coches que emiten entre 120 y 160 gramos de CO2 por kilómetro pagan un tipo del 4,75% en la



Península y Baleares y del 3,75% en Canarias, lo que se traduce en una cuota media de 974 euros. Los vehículos con unas emisiones de entre 160 y 200 gramos de CO2 por kilómetro pagan un tipo del 9,75% en Península y Baleares y un punto menos en Canarias, con

una cuota media de 2.403 euros. Finalmente, los coches que emiten más de 200 gramos de CO2 por kilómetro tributan al 14,75% en Península y Baleares (13,75% en Canarias), pagando de media 2.714 euros por vehículo.

Esta situación ha hecho que cada

vez menos coches tributen por Matriculación. Mientras que en 2008 sólo el 21% de los vehículos vendidos esquivaban el impuesto, en los dos últimos años son más del 75% los que lo han evitado.

De ahí que aunque se vendan

200.000 coches más que entonces al año (1,27 millones de 2017 frente a los 1,07 de 2008), la recaudación del impuesto es ahora tres veces menor. Mientras que en 2008 las arcas autonómicas se llenaban con 1.077 millones de euros procedentes del Impuesto de Matriculación, el año pasado las quince comunidades autónomas de régimen común ingresaron 390 millones, un 63% menos.

Aproximadamente, el impuesto recauda ahora 100 millones de euros menos de los que ingresaba en el año 2011, sólo que en el año 2011 las ventas de coches eran medio millón menores a las de ahora, lo que muestra la descompensación entre la evolución alcista de las ventas y el descenso de los ingresos por Matriculación. Según Hacienda, la cuota media por matriculación subió en 2017 por primera vez tras una década de descensos. No obstante, los 307 euros de media abonados son un 70% menos que lo más de 1.000 euros por vehículo que se pagaban en 2008. La producción de coches menos contaminantes y la compra de vehículos más baratos ha provocado este descenso en la cuota media.

España es uno de los países que menos recauda por impuestos medioambientales. Según los datos de la Comisión Europea, apenas ingresa el equivalente al 1,9% de su Producto Interior Bruto (PIB) por este tipo de tributos. Sólo Lituania (1,8% del PIB) recauda menos. La media europea está en el 2,5% del PIB y algunos países de nuestro entorno, como Italia o Grecia reciben el equivalente al 3,4% y 3,7%, respectivamente, de su PIB a través de impuestos medioambientales.

La suscripción en los coches: el modelo "Netflix" llega a las marcas

Motor.

Selecciona el coche (o los coches) que te gusten, paga una tarifa plana con una cuota mensual y, no sólo olvidate de gastos, gestiones y papeleo que comporta un coche, sino que además podrás acceder a un montón de servicios y ventajas.

¿Te suena? Sí, el modelo de suscripción, algo que ya conoces bien de servicios como Netflix, Yomvi o Spotify, llega y de qué manera a los coches. En pleno debate mundial sobre el sentido de la propiedad en los coches (hay corrientes que lo consideran ilógico al ser un producto que está aparcado durante el 97 % del tiempo), emerge esta

modalidad además del uso del coche compartido. Y hablamos de nueva modalidad porque, en realidad, nada tiene que ver este servicio de suscripción a un coche o una marca con lo que hasta ahora podía considerarse renting y leasing... dos propuestas que también se están imponiendo en el mercado con un sentido más próximo al alquiler.



Kia SP Concept: así es el nuevo SUV barato que se venderá en 2019

Motor.

La oferta de modelos de tipo SUV de Kia se ampliará en 2019 con un nuevo vehículo barato o de bajo coste, que se basará en el prototipo SP Concept, una de las novedades principales en el AutoExpo 2018 (o Salón del Automóvil de Nueva Delhi en

la India). Según los planes oficiales de la marca surcoreana, el modelo SUV derivado del SP Concept se venderá exclusivamente en el mercado indio, uno de los más importantes a nivel global por la gran cantidad de matriculaciones que se registran. Con el desarrollo específico de este nuevo SUV, Kia se asienta comercialmente en la

India, ya que prevé lanzar durante los próximos meses las correspondientes versiones del Picanto, Rio, Stonic, Stinger, Sportage, Sorento.

El diseño del Kia SP Concept presenta un aspecto futurista con un estilo atrevido y con muchos detalles estéticos que muestran el ADN de la marca.

El Kia Stinger es uno de los coches de los que más se está hablando los últimos días. Encuadrado en el segmento del lujo, se anuncia que tendrá un precio muy competitivo

Kia Stinger, nueva y firme apuesta por el segmento del lujo

Motor.

El salto de calidad tecnológico y estético de Kia a lo largo de los últimos años en Europa es incuestionable. La firma surcoreana cuenta con una atractiva y completa gama de modelos, una oferta que se reforzará próximamente con el impresionante Stinger, su nueva y firme apuesta por el segmento del lujo.

Las últimas informaciones de esta berlina con marcado aspecto de coupé son referentes a sus precios, con tarifas muy competitivas y más asequibles respecto a sus más directos competidores, entre los que cabe destacar el Audi A5 Sportback y el BMW Serie 4 Gran Coupé. Declaraciones en una entrevista a Artur Martins, el vicepresidente de Marketing de Kia Motors Europe, "Kia hace coches accesibles, y por eso queremos lanzar coches de calidad, acabado,



materiales y equipamiento premium, pero siempre con un precio razonable, nuestro objetivo también es popularizar este segmento y que nadie tenga que bajar a una categoría inferior pudiendo acceder a un KIA, por eso estaremos donde la gente pueda estar. Estaremos, en precio (en el caso del Stinger), por debajo de un Audi A5 dependiendo del motor utilizado. De todos modos, la identidad de KIA es la de una marca generalista, no una marca premium".

De esta forma y según estas declaraciones, el precio de partida del Kia Stinger podría estar en torno a los 40.000 euros. A igualdad de motor, podemos tomar como referencia el Audi A5 Sportback 2017 2.0 TDI de 190 CV (el Kia Stinger también contará con un Diesel 2.2 de 200 CV), cuyo precio en España parte de los 43.300 euros.

En el caso de los motores de gasolina, la oferta inicial de propulsores del Kia Stinger estará formada por dos mecánicas: un 2.0 turbo de cuatro cilindros de 256 CV y un 3.6 V6 biturbo de 375 CV.

De nuevo, podemos marcar como referencia las versiones equivalentes del Audi A5 Sportback, con motor de gasolina 2.0 TFSI de 252 CV (desde 51.630 euros) y el S5 Sportback 3.0 TFSI V6 de 354 CV (con precio de partida desde 77.900 euros).

**RALLY MÍTICO,
GANADORES
DE LEYENDA**

PEUGEOT GANADOR DEL DAKAR 2018

PEUGEOT GANADOR DEL DAKAR 2016

PEUGEOT GANADOR DEL DAKAR 2017

PEUGEOT GANADOR DEL DAKAR 2018

ENHORABUENA A CARLOS SAINZ / LUCAS CRUZ
Y A TODO EL EQUIPO PEUGEOT TOTAL
POR ESTA MERECEDA VICTORIA.

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

MANUEL REY. Ferrol: Polígono de la Gándora 57-59 981 311 100 Betanzos: Avda. de La Coruña, 11 981 771 711 www.manuelrey.com

Los conductores gallegos empiezan a priorizar las nuevas motorizaciones ante futuras compras frente al gasoil

Cambio de tendencia: híbridos y eléctricos son ya alternativas al diésel

Redacción.

El mercado gallego ha sido remolón a la hora de entrar en las nuevas motorizaciones. Hasta hace apenas dos años, el diésel era tan hegemónico que marcaba siete de cada diez adquisiciones de coches nuevos en Galicia.

Esto se nota hasta en el consumo: por cada litro de gasolina que se despacha en la red de surtidores de la comunidad (datos oficiales de la patronal Cores), se sirven seis de gasoil.

Hay un 36 % de automóviles de gasolina y un insignificante 0,9 % de híbridos (la respuesta podía ser múltiple).

Velocidad de cruce para el automóvil

Ahora bien, la tendencia empieza a revertirse. En la red gallega están notando un bajón de las ventas de coches diésel en favor de otras motorizaciones, bien por el escándalo de la manipulación de motores, bien porque hay un cierto temor a que estos vehículos paguen más impuestos por su contaminación. Y ese trasvase se ve nítidamente en este estudio.

Prácticamente un 30 % de los consultados dicen que, de cambiar de coche, optarán por uno que incorpore alguna de las nuevas motorizaciones, bien híbrida (preferente para el 20,4 % de los consultados), bien eléctrica (9,5 %). Va en la línea de las preferencias de los grandes fabricantes, que están dando prioridad en sus nuevos coches a los que lleven propulsión alternativa. ¿Y el gasoil? Pues se queda en el 29 % de las preferencias, lo



Hay un 36 % de automóviles de gasolina y un insignificante 0,9 % de híbridos.

que revela ese cambio de actitud ante una nueva compra. La motorización de gasolina sería la elegida, en caso de compra, para el 13 % de los gallegos. Hay que tener en cuenta, en todo caso, que una cuarta parte de los encuestados no tenían aún decidida la tipología.

Por tipo de propulsión

Es interesante el desglose por edades, porque revela cómo la población menor de 45 años es la más proclive a los motores híbridos (mezcla entre eléctrico y de explosión), pero curiosamente el eléctri-

co tiene más adeptos entre los mayores de 65 años.

También es curioso cómo este tipo de vehículos, los totalmente eléctricos, tienen menos aceptación en las ciudades, algo que podría explicarse por las dificultades para cargar el auto en los garajes comunitarios. En ayuntamientos más pequeños, con casas unifamiliares, esta opción tiene más facilidades, y quizá por ello también se nota una mayor aceptación del vehículo eléctrico.

Lavado completo con cera desde 14€



Cambio de neumáticos desde 15€

Cuidamos y mimamos tu coche
!!! PÁSATE !!!

Limpieza de tapicería Parcial 65€ / Completo 85€

Además, mecánica rápida para motos, ciclomotores, coches, furgonetas. Pinchazos, mantenimiento, aceites y filtros.

Tarabelo, 95. Sada. 15160 La Coruña. Telf.: 881 942 688
 lavadoyengrasesuarez@hotmail.com

Kässbohrer
 Transport Technik

Ven a Mabesoa... y descubre los nuevos remolques
Kässbohrer

Mabesoa **DAF**

Ctra. Nacional VI, Km. 582. Soñeiro - Sada. 15168 A Coruña. Telf.: 981 648 190. Fax: 981 648 187

El exjugador holandés llega acompañado de Valerio Fiori como segundo entrenador

El Dépor hace oficial el fichaje de Seedorf



Seedorf a su llega a La Coruña.

21 Noticias.

El Deportivo ha confirmado el fichaje de Clarence Seedorf como nuevo entrenador del equipo después de la destitución de Cristóbal Parralo.

El nuevo técnico blanquiazul aterrizó en el aeropuerto de Alvedro y será presentado a las ocho y cuarto en el estadio de Riazor. Mañana dirigirá su primer entrenamiento en la ciudad deportiva de Abegondo y conocerá a la plantilla.

El exjugador holandés aterriza en el club acompañado de otro exfutbolista, el italiano Valerio Fiori, que fue guardameta del Milan y ejerció como preparador de porteros en el Shenzhen chino durante la etapa de Seedorf al frente del equipo.

El histórico jugador llega al Deportivo con la complicada tarea de mantener al equipo en Primera División y recuperarlo anímicamente después del varapalo sufrido en Anoeta.



NOS OCUPAMOS DE TODO PARA TU EVENTO

- * Montaje de Eventos
- * Alquiler de Mobiliario
- * Flying Banner
- * Merchandising
- * Impresión Digital
- * Banderas
- * Globos de Hello
- * Rotulación
- * Pop Up
- * Jaimas
- * Fresadora
- * Poster Display
- * Stands
- * Tarimas
- * Cartón Display
- * Trust
- * Iluminación
- * Señalética
- * Regalo Publicitario
- * Impresión Offset
- * Banners
- * Carpas
- * Moqueta
- * Roll Ups
- * Suministro de Papelería
- * Soportes Publicitarios

www.verdemamoroeste.com

info@verdemamoroeste.com

Teléfono: 981 650 766 / 609 839 385

Ante la muy compleja situación que está viviendo el R.C. Deportivo creo que es mi obligación romper el silencio que he mantenido durante estos años respecto a los asuntos deportivos y sociales propios de la entidad

Augusto César Lendoiro: “Pido máxima unión y elecciones en junio”

21 Noticias.

Pediré dos favores, con el ferviente deseo de que me sean concedidos, porque es difícil que se acepte el uno sin el otro. El primero solicitado a todos los deportivistas. El segundo al Presidente, D. Constantino Fernández.

A todos los seguidores blanquiazules les pido que abandonemos las diferencias que podamos tener en estos momentos. Debemos mostrar la unión máxima y apoyar sin fisuras al nuevo entrenador Clarence Seedorf. Nos estamos jugando el ser o no ser. Ni más ni menos que

un puesto en la denominada “Mejor Liga del Mundo” y no podemos permitirnos el lujo de una división que nos puede llevar al descenso de categoría y la consiguiente pérdida del 75% del presupuesto por los derechos de TV. Siempre he dicho, y no voy a cambiar mi opinión por no ser ahora el presidente, que solo una cosa es necesaria en el fútbol español: que el Club esté en Primera.

Fuera de las diferencias existentes, que seguro que son muchas e importantes, no podemos dar esa ventaja a los pocos rivales que también luchan por mantener la categoría.



Nosotros no somos muchos y en lo básico no podemos estar divididos. Es por ello que ofrezco, una vez más, mi experiencia al servicio del Club y de esta Directiva. Debemos aparcarnos unos meses todos aquellos temas que nos separan.

Y eso enlaza con mi solicitud al Presidente Fernández. Le pido que adelante la convocatoria de elecciones nada más finalizar la liga y celebrarla en el transcurso del mes de junio. Sería el plazo mínimo necesario para tomar decisiones importantes para la próxima temporada.

El centrocampista defensivo se incorporó a los entrenamientos del conjunto blanquiazul a la órdenes de un viejo conocido, Clarence Seedorf, quien también lo entrenó en su etapa en el AC Milan

El ghanés Muntari a prueba con el Dépor

21 Noticias.

Sulleyman Ali Muntari (Konongo, Ghana, 27 de agosto de 1984) aterrizará esta noche a las 23:15 horas en el Aeropuerto de Alvedro para incorporarse mañana viernes día 9 a los entrenamientos del Deportivo en la Ciudad Deportiva de Abegondo. El internacional ghanés se entrenará con el cuadro blanquiazul para evaluar una posible incorporación definitiva a la plantilla deportivista.

Tras iniciar su carrera en el Liberty Professionals de su país, desarrolló buena parte de su carrera en el Cal-



cio. Defendió 6 años la camiseta del Udinese, 3 la del Inter, 3 la del Milan y actualmente la del Pescara. Además también estuvo 2 tempo-

radas en Inglaterra (Porsmouth y Sunderland) y 1 en el Ittihad FC de Arabia Saudí.

El centrocampista internacional danés Michael Krohn-Dehli (Copenhague, 6 de junio de 1983) llegó para cerrar su fichaje por el Real Club Deportivo

Krohn-Dehli nueva incorporación

21 Noticias.

Tras el acuerdo con su equipo de procedencia, el Sevilla Fútbol Club, queda pendiente que supere el reconocimiento médico al que será sometido a primera hora de la tarde en el Hospital HM Modelo para cerrar su incorporación a la disciplina blanquiazul por lo que resta de temporada y una más.

La última incorporación blanquiazul, Krohn-Dehli atendió a los medios de comunicación después del entrenamiento en El Mundo del Fútbol de Abegondo.



HUMEDADES



Nuestros técnicos
le darán una
SOLUCIÓN DEFINITIVA
a su problema

DECÍDASE POR LO CONOCIDO Y DURADERO

TEAIS

NOS TIENE
MUY CERCA

981 602 111

tecnico@teais.es

www.teais.es

¿Quieres conseguir las mejores camisetas al mejor precio?

¿Eres un aficionado de los deportes? ¿Tienes un familiar o un amigo que lo sea? ¿No sabes qué regalarle? Muchas veces es complicado saber qué podemos regalarle a un amigo, familiar, pareja.

Pero si son amantes de los deportes la cosa se tercia un poco más sencilla, la verdad, porque bastará con saber cuál es su deporte favorito y a qué equipo o jugador en concreto sigue o le encanta, para tener la decisión todavía más sencilla, y que así podamos acertar con el regalo, porque a nadie nos gusta que nos regalen algo que luego tengamos que ir a devolver, ¿Verdad?

Un regalo que cada vez es más popular, sin duda, son las camisetas, en concreto NBA Camisetas, esto es debido al auge que está tomando en los últimos años el baloncesto con los equipos americanos.

Para quien no lo sepa, la NBA significa Liga de Baloncesto Norteamericana, seguro que sabéis que en España también contamos con nuestra propia liga, la ACB, pero realmente a pesar de ser de aquí no tiene tantos seguidores como la NBA, ya que ésta cuenta con grandes fanáticos a lo largo y ancho de todo el mundo.

De hecho una de las equipaciones o indumentaria más vendida es la camiseta de Bryant pero no sólo en América, como ya hemos dicho, sino que es en casi todo el mundo, es una indumentaria muy demandada, por eso si tienes un amigo, familiar o pareja a quien le guste el baloncesto, no lo dudes, con estas camisetas no vas a fallar con el regalo, de hecho es igual de deporte que sea, una camiseta siempre le va a gustar a cualquier amante de los deportes, así que no lo dudes y lánzate a comprar las camisetas de los equipos favoritos de esa persona a la que pretendes hacerle el regalo.

Puede ser una tarea difícil saber bien dónde podemos comprar estas camisetas o equipaciones de los jugadores de baloncesto, o de cualquier otro deporte, ya que en internet hay un sin fin de tiendas que dicen venderlas, pero deberemos tener mucho cuidado, ya que en su mayoría son falsificaciones, y encima nos las van a cobrar como si de cien por cien verdaderas y oficiales se trataran, por eso es ideal que nos informemos bien antes de proceder a comprar cualquier camiseta, sobre todo si no estamos informados sobre este sector.

El M3 Laracha también ganó de forma contundente

Doble victoria para el Artai y nueva caída del ACB Costa



Redacción.

La competición en Tercera División provincial de baloncesto no puede ir mejor para el M3 Laracha y el Calvo Artai, que se ubican en la zona alta de la clasificación: el primero, a dos puntos del líder (el Fucobet), y el segundo, a tres. Al que no le va tan bien es al ACB Costa da Morte, que es el colista

eterno de la tabla. Pero todo tiene un porqué.

Este fin de semana los ceenses cayeron frente al Xerión por 27 a 56. Durante todo el partido estuvieron a merced de los visitantes, sin ser capaces de imponer un ritmo de juego que fuese problemático para el rival.

Tras una primera parte en la

que solo lograron hacer tiros de tres puntos, se fueron al descanso con un resultado muy a favor del Xerión. A la vuelta, un cambio en la defensa les permitió robar balones y hacer contras. Pero poco tiempo duró. Los ceenses comenzaron a diluirse y los visitantes volvieron a la carga.

Los que fueron muy superiores al

rival en los dos partidos disputados la semana pasada (uno por aplazamiento) fueron los carballese de Joaquín Moreira.

El Calvo Artai venció primero, a domicilio, al Basket Coruña por 49 a 58 y, luego, al Arteixo, por 59 a 69.

Por su parte, el M3 Laracha derrotó al Coruña en su feudo de forma contundente (89-62).

Lara Méndez subliñou o orgullo de Lugo por contar cun club de primeiro nivel que cada ano acada novas cotas de éxito

A Corporación celebra co Breogán a Copa Princesa

Redacción.

A Alcadesa de Lugo, Lara Méndez, presidiu no Salón de Plenos o acto de recepción institucional que a Corporación municipal, en representación de toda a cidade, lle ofreceu ao Cafés Candelas Breogán para celebrar a Copa Princesa que o equipo gañou esta fin de semana. Asistiron o presidente do club, Jesús Lázare, o corpo técnico, co adestrador Natxo Lezcano á cabeza, e os xogadores, aos que a rexedora deu os parabéns en nome propio, de toda a Corporación e de toda a cidade, por este trofeo, a segunda Copa Princesa que gaña o Breo, a primeira xogando a final en Lugo, tras a de 2008 (naquel momento Copa Prín-



cipe).

Lara Méndez subliñou o orgullo de Lugo por contar cun club de primeiro nivel que cada ano acada novas cotas de éxito, pois, a maiores da Copa Princesa, o equipo está a ter unha

gran traxectoria na Liga, que a Alcadesa espera que culmine nun ascenso. Neste senso, desexou sorte para o partido que disputan o venres en Cáceres.

A rexedora puxo en valor a contribución do Breogán á promoción

dos valores do deporte na sociedade lucense, sobre todo entre os nenos e nenas, e agradeceu que o Club leve o nome de Lugo sempre con orgullo alá a onde vai. "Grazas por facer cidade", subliñou Méndez.

Sólo tiene 26 años,
y lleva más de un decenio en política

Andrés Hermida y el Ayuntamiento de Betanzos, ponen en valor el deporte en todo su municipio

21 Noticias.

Sólo tiene 26 años, y lleva más de un decenio en política. Me refiero a Andrés Hermida (Andrés Teijo Hermida), con quien aparezco en la fotografía, que tiene a su cargo la Concejalía de Juventud, Deportes, Comunicación, Transparencia, Función Ciudadana, Nuevas Generaciones y Promoción Económica del Ayuntamiento de Betanzos (La Coruña). Nacido en Caracas (Venezuela), el 3 de octubre de 1991, a los 9 años vino para Betanzos con su madre, Mayka, nacida allá en 1962, y con su abuela, que era betanceira (hermana de Manuel Rey, el de "Autos Rey") y dueña de la famosa floristería caraqueña "San Bernardino". En la Universidad de La Coruña, Andrés hizo Graduado en Relaciones Laborales, un Máster en Recursos Humanos y Técnico Superior de Administración y Finanzas.

A los 15 años entró en el PSOE. Fue Secretario de Nuevas Tecnologías y Comunicación, Secretario de Innovación, Secretario Provin-



Andrés Hermida y Roberto L. Moskowich.

cial de las Juventudes Socialistas y candidato al Parlamento Gallego en dos ocasiones. Desde el 2015 es Concejale de Betanzos, y uno de los grandes impulsores del deporte en todo el municipio, según me comentó nuestro común amigo Eduardo Blanco.

A destacar, en ese terreno, que la

capital brigantina fue salida de la Vuelta Ciclista a España en el 2016, el homenaje anual a los mejores deportistas de Betanzos, la promoción y ayuda a clubes y entidades deportivas, la exitosa carrera "I San Silvestre" (3-12-17) y en mayo recuperan la Media Maratón, en junio el Trail del Mandeo, la Carrera Ciclista de Betanzos,

un Ciclo Cross puntuable para el Campeonato Gallego, y con grandes deportistas como Mónica Granero (campeona de España de Maratón), Ivana Román (campeona nacional de jabalina), Rodrigo Germade e Iván Fernández (Diplomas Olímpicos de piragüismo), etc. ¡Chapó!

El Artai, derrotado ante el Culleredo

El C.B. Laracha M3, por su parte, recibió en el Agra de Leboris al antepenúltimo de la tabla, el ADFRO O Percebeiro. Los locales demostraron su superioridad ganando al rival con un contundente 88-46.

El Calvo Artai tuvo una difícil entrada en el Vila de Noia ante el Culleredo. La calidad de la veterana plantilla del equipo de Culleredo se exhibió con un gran porcentaje de tiro exterior. El segundo cuarto comenzó con casi 20 puntos de desventaja locales. No obstante, los carballeses no se rindieron y, con cambios ofensivos, llegaron a los 17 puntos anotados. Aun así, el rival siguió encestando con facilidad, aunque ya con menos fluidez (20). Y esta fue todavía a menos tras el descanso, donde los de Joaquín Moreira les endosaron un parcial de 6-0 en los primeros minutos. No obstante, los visitantes se pusieron en alerta, consiguiendo igualar la contienda en lo que restó de cuarto y, más tarde, ganar por solo dos puntos. En el último período, los locales sacaron sus garras y consiguieron anotar 13 puntos en 5 minutos. Luego se pusieron a 14 y, faltando solo 4 minutos, colocaron la ventaja en 18 puntos. No obstante, el resultado final del choque fue de 57-76, derrota que provocó que el Calvo Artai bajara un peldaño en la clasificación.





Centro Deportivo SADA

"La distancia entre el querer y el poder se acorta con el entrenamiento"

En el Centro Deportivo Sada podrás disfrutar de un amplio abanico de actividades dirigidas, tales como: **STEP, GAP, BIKE, LATINOS, BAILES DE SALÓN, SAMBA, ABDOMINALES, CARDBOX, PUMP, FITBALL, PILATES, YOGA, TRX, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y ACTIVIDADES INFANTILES.**

Además contamos con los mejores profesionales en Deportes de Contacto (**BOXEO, K1 Y KICK BOXING**)

Nueva sala para clases de: CIRCUITOS FUNCIONALES A MAYORES y TRX

Defensa Personal y KAJUKENBO

DESDE 19.90 €

SOLARIUM

Sada y sus Contornos, 5
15160 SADA (A CORUÑA)
T. 881 87 33 80

Horario: Lunes a Viernes de 7.00 a 23:00 h. Ininterrumpido - Sábados, Domingos y Festivos de 10:00 a 14:00 h.

La higiene bucal debe empezar a realizarse en cuanto nace el bebé

Higiene bucal infantil

Por A&B Dental.

La adquisición del hábito junto a una correcta limpieza de la boca hará que el adulto pueda conservar sus dientes durante toda la vida.

Es muy importante que la práctica se inicie en el recién nacido, esto se hará pasando una gasa de algodón empapada en agua por toda la cavidad oral después de cada toma del lactante.

Muchos padres no inician la higiene oral de sus hijos hasta los dos años aproximadamente y a veces a esas edades ya hay caries en la dentadura de leche, ya que los restos de comida llevan muchos meses sin ser eliminados. Para que la higiene oral se convierta en un hábito imprescindible en el día a día de cualquier niño debe de realizarse de manera continua y relajada para poder transmitir una sensación de bienestar.

- Hacerlo siempre después de comer para crear la necesidad de sensación de boca limpia y fresca entre comidas
- Dejar que el niño vea como los adultos se cepillan los dientes, ya que el juego por imitación en ciertas etapas de la infancia favorece



que el niño quiera realizar él mismo el cepillado de sus dientes.

- Evitar reñirle si se olvida de cepillar los dientes, esto hace que vea el cepillar los dientes como una obligación y no como una necesidad para el cuidado de su salud. Nos cepillamos los dientes para estar sanos y limpios no para complacer a los demás.
- Reforzar de manera positiva los avances en su técnica de cepillado, decirle lo bonitos que son sus dientes y lo guapo que está con la boca limpia.

ADQUIRIR EL HÁBITO DE UNA CORRECTA HIGIENE ORAL EN EDADES TEMPRANAS ASEGURA QUE NUESTROS HIJOS VAYAN A TENER UNA BOCA SANA DURANTE TODA LA VIDA.

La Xerostomía se define como la sensación subjetiva de boca seca

¿Qué es la Xerostomía?

Por A&B Dental.

En España casi un 10% de la población la padece, llegando a afectar al 20% de la población mayor de 60 años.

Este aumento se asocia, sobre todo, al consumo elevado en este rango de población de fármacos como los antihistamínicos, antidepresivos, diuréticos o fármacos contra la terapia tumoral.

Otras causas que producen una disminución de la secreción salival pueden ser el estrés, la ansiedad, enfermedades sistémicas como la diabetes o la afectación específica de las glándulas salivales como es en el caso de los pacientes que

sufren el síndrome de Sjögren. La saliva tiene funciones muy importantes en la cavidad oral, más allá de la mera humidificación del medio. Las proteínas y minerales que contiene la saliva, la hacen esencial para controlar la acidez que se produce tras la ingesta de alimentos, así como para mantener la flora de la cavidad bucal en equilibrio.

Identificar la xerostomía es de vital importancia para prevenir el desarrollo de enfermedades como la caries, enfermedad periodontal o la candidiasis oral. Acudir al dentista para que pueda aconsejarnos sobre métodos alternativos de hidratación y control de la flora de la cavidad bucal es el primer paso hacia una prevención exitosa.



A&B
DENTAL

981 900 200

www.aybdental.es



Avda. de Acea de Ama, 12 - 15670 CULLEREDO

REPRODUCCIÓN DE LA IMAGEN: FOTOSTOCK

VEN A VISITARNOS

TE ASESORAMOS SIN COMPROMISO

PRIMERA VISITA
CON
RADIOGRAFÍA PANORÁMICA
GRATUITA

FINANCIAMOS
TUS
TRATAMIENTOS

Licencia sanitaria nº 15-18-0000000



CLÍNICA DENTAL EN ARTEIXO

ORTODONCIA, INVISALIGN
PERIODONCIA
BLANQUEAMIENTO
RADIOGRAFÍAS 3D

Ana Díaz
clínica dental

Telf.: 981 641 052



www.clinicadentalamdiaz.com

Avda. Finisterre, 5 - O Seixedo - ARTEIXO a 50 metros de la glorieta de Sabón. info@clinicadentalamdiaz.com

Las míticas All Star de Converse siguen siendo un referente de la moda "casual"

Las Converse All Star vuelven a estar de moda y así es como las puedes llevar



Versionadas de todas las formas imaginables, son sus modelos clásicos los que, una vez más, triunfan.

Redacción.

Quizá sea demasiado decir que las All Star vuelven a estar de moda, porque irse, lo que se dice irse, nunca se han ido del todo. Pero de ahí a convertirse en pieza imprescindible de 'it girls' y 'celebrities' hay un paso largo. Y no son pocas las que han recuperado sus Converse esta temporada. Desde Chiara Ferragni a Alexa Chung, nos están dando algunas lecciones para incorporarlas a nuestro armario sin traumas y (si te atreves) llevarlas a todas partes. Ahora es el momento de ponérselas y, aunque la firma no para de sacar versiones y colaboraciones estrella, las que de verdad se llevan son las de toda la vida, las blancas y las negras. Y

así te las pondrás esta temporada.

La versión casual

Siempre han sido la estrella de tus estilismos más relajados, 'casual' y sin embargo 'cool'. Se convierten en un trío estrella: vaqueros de talle alto, sudadera con rollo y tus All Star blancas. Y un bolso con fuerza que se convierta en el centro magnético de tu look.

Incluso a la oficina

Sí, si tienes la suerte de tener un trabajo al que puedas ir en deportivas, entonces tus All Star serán la pieza imprescindible. ¿Por qué? Porque combinan incluso mejor que tus zapas blancas o de running

con prendas como unos pantalones maxi o de cuadros. Apuesta por la versión negra, añade un suéter básico negro y un abrigo con largo XL y el resultado no puede ser más perfecto.

Para salir

Si Chiara Ferragni y Millie Bobby Brown pueden, ¿por qué tú no? Atrévete a llevarlas con vestidos de todo tipo, largos, midi, de noche, 'casual' o arreglados. No importa. Porque tus zapatillas blancas te elevarán a una nueva dimensión. Súmale una blazer negra, una bandolera mini y algún toque dorado y tu noche será inolvidable.

Mucho más que un simple accesorio, el cinturón cobrará protagonismo en tu armario esta temporada

Cinturones y riñoneras, manual de uso de la silueta estrella de 2018

Redacción.

Sí, el cinturón se ha convertido quizá en una de los accesorios estrella, a la altura del bolso y de los zapatos. Y no es una cosa temporal. Es cierto que hace ya varias temporadas que nos acompaña y, por eso, ha llegado el momento de dedicarle un manual de uso en toda regla. Porque ya no se trata solo del cinturón, a su lado ha aparecido una nueva aliada, la riñonera, que ha subido de categoría hasta ser fashion en tan solo un par de estaciones. Pero al margen de complementos concretos, lo que ambos han traído es una nueva silueta que, una vez más, lo cambia todo.

La versión clásica

Es decir, un cinturón de toda la vida. Con su piel, su cuero y su hebilla. Pues bien, el cinturón de siempre también tiene nuevos códigos. Se llevan bien a la vista a la cintura de pantalones de talle alto, sobre faldas y jerséis de punto, y como remate perfecto sobre chaquetas y blazers para aportar un toque femenino a looks de inspiración masculina. Y, por supuesto, ciñendo a la cintura vestidos largos.

Como un trench

Sin duda será una de las grandes prendas estrella de la próxima primavera. El trench ha llegado para quedarse, si es que alguna vez llegó a irse. Pero la gran novedad es que su silueta 'oversize' será la triunfadora de la temporada. Como ver-

sión XL y maxi, necesita de forma imperiosa un cinturón que le aporte el toque femenino y 'cool' a una prenda sin forma. Y esa silueta es la que triunfará a lo largo de este año. Así que el cinturón en versión lazada y de tela es uno de los accesorios que vas a necesitar absolutamente. Para combinarla con abrigos de paño maxi o incluso de piel. Pon un cinturón con lazada en tu look y nada volverá a ser lo mismo.

La riñonera

Sí, lo sabemos. Era el accesorio menos fashion de la historia, pero la moda es así; no se puede dar nada por sentado. Y tras varias temporadas intentándolo, está claro que esta va a ser la definitiva. Si aún no tienes una, este es el momento de hacerte con ella. Rita Ora y Bella Hadid ya lo han hecho, así que no lo pienses dos veces. Porque tanto ella como el cinturón cambian la silueta de esta temporada definitivamente.

La visión alternativa

Balenciaga ha convertido el cinturón metálico en el accesorio estrella de su desfile de primavera. Y los cinturones en versiones alternativas están por todas partes: de Bella Hadid, que remata su blazer 'oversize' con un cinturón de tela, a quien una simple cinta de tela roja le sirve para dar un toque personal a un abrigo maxi. La clave pasa por innovar. ¿Te atreves a incorporarlo a tu armario?



Objetivo: marcar la silueta para darle un aire 'cool' e hiperfemenino a tus looks.



Los Ayuntamientos vuelven a contratar con fuerza tras haber perdido 100.000 trabajadores
Enseñanza convoca oposiciones para 2.000 profesores

Oferta de empleo público: la Administración General del Estado saca 4.725 plazas

Redacción.

La Administración General del Estado ha convocado los procesos selectivos para cubrir un total de 4.725 plazas en cuerpos generales del Estado, correspondientes a la oferta de empleo público de 2017.

Algo más de la mitad de las plazas están reservadas a promoción interna. La convocatoria supone un incremento del 65% sobre las 2.867 plazas ofertadas en la anterior. "Además del importante incremento en el número de plazas convocadas, en esta Oferta de Empleo Público destaca la convocatoria de 800 plazas por el sistema de ingreso libre en el cuerpo general administrativo de la Administración del Estado. Desde 1992 no se habían vuelto a convocar por el turno libre", recuerda en una nota de prensa el Ministerio de Hacienda.

A partir de la publicación de esta Resolución en el Boletín Oficial del Estado se abre un plazo de 20 días hábiles para la presentación de solicitudes de participación en los distintos procesos selectivos. El Instituto Nacional de Administración Pública (INAP) estima que se presentarán más de 100.000 solicitudes. Del total de las plazas convocadas, se reservan 376 para su cobertura por personas con discapacidad, el 50,4% más que el año anterior.

Oposiciones y promociones

La convocatoria incluye 630 plazas (430, de ingreso libre y 200, de promoción interna) para el Cuerpo de Gestión de la Administración



La convocatoria, que corresponde todavía a los puestos del programa de 2017, es un 65% superior. Se esperan más de 100.000 solicitudes.

CUERPO/ESCALA	DEP 2016			DEP 2017			INCREMENTO
	TOTAL	SG	CRD	TOTAL	SG	CRD	
Cuerpo Gestión de la Administración Civil del Estado (Ingreso Libre)	500	500	14	430	427	22	200
Cuerpo Gestión de la Administración Civil del Estado (Promoción interna para personal funcionario y personal laboral fijo)	110	127	9	200	199	11	66
Cuerpo Gestión de Sistemas e Informática de la Administración del Estado (Ingreso Libre)	136	122	16	200	189	11	70
Cuerpo Gestión de Sistemas e Informática de la Administración del Estado (Promoción interna para personal funcionario y personal laboral fijo)	85	85	0	140	122	8	70
Cuerpo General Administrativo de la Administración del Estado (Ingreso Libre)	0	0	0	400	720	34	320
Cuerpo General Administrativo de la Administración del Estado (Promoción interna para personal funcionario y personal laboral fijo)	1.800	843	27	1.300	1.234	36	300
Cuerpo Técnico Auxiliar de Informática de la Administración del Estado (Ingreso Libre)	100	142	9	200	252	16	200
Cuerpo Técnico Auxiliar de Informática de la Administración del Estado (Promoción interna para personal funcionario y personal laboral fijo)	55	82	5	100	120	9	65
Cuerpo General Auxiliar de la Administración del Estado (Ingreso Libre)	400	354	16	400	275	25	0
Cuerpo General Auxiliar de la Administración del Estado (Promoción interna para personal funcionario y personal laboral fijo)	750	640	111	800	580	140	44
TOTAL PLAZAS	3.907	3.917	203	4.725	4.349	276	1.800

Los funcionarios del Estado pueden llegar a cobrar 21.000 euros menos que los autonómicos en el mismo puesto.

Civil del Estado; 2.100 plazas (800, de ingreso libre y 1.300, de promoción interna) para el Cuerpo General Administrativo de la Administración del Estado y 1.200 plazas (400, de ingreso libre y 800, de promoción interna), para el Cuerpo General Auxiliar de la Administración del Estado.

Por otra parte, se convocan 340 plazas (200, de ingreso libre y 140, de promoción interna) para el Cuerpo de Gestión de Sistemas e Informática de la Administración del Estado, así como 455 plazas (350, de ingreso libre y 105, de promoción interna) para el Cuerpo de Técnicos Auxiliares de Informática de la Administración del Estado.

Presentación

Según consta en las bases publicadas en el BOE, quienes deseen participar en estas pruebas selectivas deberán cumplimentar electrónicamente la solicitud de admisión a pruebas selectivas en el modelo oficial 790. "Los interesados dispondrán de un plazo de veinte días hábiles contados a partir del día siguiente al de la fecha de publicación de esta convocatoria en el Boletín Oficial del Estado para presentar la solicitud (modelo 790) cumplimentada electrónicamente".

Las solicitudes podrán cursarse en el extranjero mediante su presentación en las representaciones diplomáticas o consulares españolas correspondientes.

El problema matemático imposible propuesto a niños de once años

Redacción.

Por muy buen estudiante que fueses en tu época, es probable que encuentres alguna dificultad si han pasado unos cuantos años desde que dejaste la escuela. Tal vez hayas tenido éxito con los deberes de matemáticas de un niño de 10 años que revolucionaron internet en su día, pero lo que hoy te proponemos es una misión imposible. No es una forma de hablar: se trata de un problema sin solución planteado a estudiantes de apenas once años.

El blog Distractify recoge el insólito ejercicio, que se ha hecho viral durante los últimos días, después de que miles de usuarios lo hayan compartido a través de las redes sociales. La cuestión fue propuesta en un colegio chino y su enunciado es el siguiente: "si un barco lleva a bordo 26 ovejas y 10 cabras, ¿qué edad tiene el capitán del barco?". Puedes leerlo y releerlo, buscar algún significado oculto, tratar de resolverlo haciendo razonamientos de todo tipo. No encontrarás ninguna solución convincente. Uno de los alumnos contestó que al menos 18 años, porque el capitán debería ser mayor de edad. Otro consideró que la clave podía ser la suma del número de animales, concluyendo que la respuesta correcta sería 36. No faltó quien diese aún más vueltas de tuerca. "El peso total de 26 ovejas y 10 cabras es de unos 7.700 kilos, basándonos en el peso medio de cada animal. En China necesitas tener más de cinco años de licencia de navegación para dirigir naves que lleven más de 5.000 kilos. La edad mínima para conseguir una licencia son 23 años, así que el capitán tiene 28 o más", explicó alguien. El razonamiento es interesante, aunque falla en un detalle: asigna a cada animal un peso medio de casi 300 kilos.

Por muy buen estudiante que fueses en tu época, es probable que encuentres alguna dificultad para resolver las tareas de un escolar actual si han pasado unos cuantos años desde que dejaste la escuela. Tal vez hayas tenido éxito con los deberes de matemáticas de un niño de 10 años que revolucionaron internet en su día, pero lo que hoy te proponemos es una misión imposible. No es una forma de hablar: se trata de un problema sin solución planteado a estudiantes de apenas once años.

O CASTELO
LIBRERÍA • PAPELERÍA

Libros de Texto • Material Escolar
Fotocopias • Plastificados • Encuadernaciones

Tel: 981 61 54 53

Calle de Repicho, 21, Sta. Cruz - OURENS (La Catedral)

RECORTES

CLASES DE MANUALIDADES Y PINTURA ÓLEO
ARTÍCULOS DE MANUALIDADES
PINTURAS ÓLEO, ACRÍLICAS, VITRALES...

MUEBLES AL NATURAL Y DECORADOS POR ENCARGO

email: recortes4@yahoo.es

Cuesta de la Tapia, 4 - Tel: y Fax: 981 96 05 90 - 15719 El Temple LA CORUÑA

Descubre qué productos te ayudan a mantener un intestino sano y recuperar su buen funcionamiento

Alimentos que combaten el estreñimiento

Redacción Salud.

¿Sientes pesadez y no vas al baño de forma regular?.

El estreñimiento es un problema que puede condicionar nuestra calidad de vida al provocar molestias y dolores estomacales. Si cada vez que vas al servicio tardas más de la cuenta y te resulta incómodo, es posible que sufras de esta dolencia. Para evitarlo los especialistas recomiendan beber mucha agua, hacer ejercicio y aumentar la ingesta de fibra, pero, si aún así el problema persiste, debes de saber que hay varios alimentos que te ayudarán a combatir el estreñimiento de forma rápida.

Ciruela

La ciruela es una excelente fuente de fibra, tanto fresca como seca y, aunque ésta última contiene bastante azúcar concentrada por no tener agua, tiene un efecto laxante en el organismo que puede serte de mucha ayuda. Ésta fruta favorece los movimientos del colon y ayuda en la retención de agua en los intestinos para favorecer los procesos de formación de las heces.

Salvado de trigo o de avena

Ambos te ayudarán a eliminar el estreñimiento de tu vida. El trigo y la avena estimulan los trabajos del intestino y, en solo unos días, notarás cómo tu actividad recupera la gloria de días pasados. Lo mejor forma de tomarlos es triturándolos, ya que se digieren mejor y su efecto es mucho más intenso. Se pueden añadir a los cereales, al yogur, etc. Eso sí, no conviene tomar más de dos cucharadas porque podrían producirte flatulencias y dolor abdominal.



Lentejas

Las lentejas, y en general todas las legumbres, pueden ayudarte con tu problema. Un alimento que te ayudará a mantener un intestino sano y en funcionamiento. Es recomendable comer estas proteínas vegetales al menos tres veces por semana y combinarlas con verduras para aumentar el efecto laxante.

Yogur con bifidus

Los alimentos probióticos son especialmente recomendables para personas con estreñimiento crónico. El yogur con bifidus es perfecto, ya que las bacterias que contiene ayudan a mejorar la salud intestinal.

Aceite de oliva virgen

Si estás a dieta es posible que hayas querido prescindir de éste saludable alimento para depurar el organismo y perder peso de manera más rápida. Pero es un error. Es muy probable que, poco después de eliminar el aceite de tu menú, hayas notado cómo tu relación con el baño se ha ido enfriando. Para volver a reconciliarte con él, te

recomendamos que condimentes tus alimentos con aceite de oliva virgen, que es un lubricante natural para las heces. Si tu estreñimiento es bastante acusado, prueba a tomar una cucharada de éste oro líquido en ayunas.



Esta Tecnología produce una vasodilatación que incrementa la circulación sanguínea y linfática

Indiba Deep Beauty, un tratamiento que mejora tu aspecto desde la primera sesión

Por Isi Estética Natural.

Con el paso del tiempo la piel pierde elasticidad y firmeza, acentuando los signos del envejecimiento cutáneo facial y de cuello. Con tratamientos estéticos avanzados, conseguiremos frenar su progresión.

Utilizamos el equipo INDIBA® Deep Beauty, que nos proporciona una corriente de energía electromagnética, a una frecuencia precisa de 448 kHz, capaz de generar una respuesta a nivel celular gracias al movimiento de iones a través de su membrana, recuperando sus funciones fisiológicas naturales, que se traducen en varios efectos biológicos:

BIOESTIMULACIÓN (EFECTO ATÉRMICO): activación metabólica celular, con activación de los fibroblastos y formación de nuevo colágeno.

MICROCIRCULACIÓN (EFECTO TÉRMICO): efecto vasodilatador incrementando el flujo sanguíneo, aumentando la oxigenación de los tejidos y favoreciendo el drenaje.

HIPERACTIVACIÓN (EFECTO HIPERTÉRMICO): aumenta el metabolismo celular, estimulando el efecto lipolítico y detoxificante.

Gracias a estos efectos de estimulación de síntesis de nuevo colágeno, elastina y reducción del tejido adiposo, podemos utilizar el equipo INDIBA® Deep Beauty para tratamientos de:

REAFIRMACIÓN CUTÁNEA:

A nivel facial se busca obtener una retracción de la piel mejorando el óvalo facial y disminuyendo la laxitud de los tejidos.

REMODELACIÓN CORPORAL:

Reducción de volumen por efecto lipolítico y drenante (abdomen, muslos, glúteos). Reafirmación de brazos y pecho.

REDUCCIÓN DE CELULITIS:

mejorando todos los tipos de celulitis (edematosa, fibrosa, adiposa, mixta).

RECUPERACIÓN POSQUIRÚRGICA:

Mejorando el drenaje de heridas quirúrgicas y acelerando la cicatrización.

RECUPERACIÓN POSTTRATAMIENTOS MÉDICO ESTÉTICOS:

Mejorando y acelerando la recuperación tras tratamientos médico estéticos con gran componente inflamatorio (Láser fraccionado, ablativo, colorante pulsado).



Te traemos los tratamientos más naturales, para cuidarte desde dentro ...
... y verte mejor desde fuera

INDIBA®

GERMAINE DE CAPUCCINI

C/Etiopía nº4, Perillo
Fuente al centro de salud

981 11 00 80

@isiestetica

Isi Estética

isi
Estética natural

Descubre qué es lo que dicen tus alimentos favoritos para ayudarte a tomar las decisiones más saludables para ti y tu familia

10 comidas saludables que todos deberían saber cómo cocinar

Redacción.

Una cremosa tostada de aguacate

Una tostada con aguacate es básicamente lo más fácil de hacer en el mundo, además de que es buena para ti gracias al abundante contenido de Omega-3 del aguacate. Pero tiene un sabor tan exquisito que te sentirás como si estuvieras engañando a la vida cuando te comas una. Por cierto, también es muy elegante.

Una simple tostada de aguacate es solo una tostada (de grano entero, para más fibra y nutrientes) + aguacate (rodajado o hecho puré) + sal marina + pimienta roja. Pero ese es solo el principio ya que puedes agregarle huevo encima o un poco de un buen aceite de oliva. También puedes intentar ésta con aguacate + queso feta + tostada de granada para lograr una dulce y sabrosa combinación. Las opciones son infinitas. Vuélvete loco. Líberate.



Avena nutritiva

La avena caliente en una mañana fría es una necesidad de supervivencia invernal. También es una buena forma de permanecer satisfecho hasta el almuerzo y una ex-



celente fuente de fibra soluble, del tipo que ayuda a mantener bajos tus niveles de colesterol. Puedes hacerla en la estufa, en el microondas o en una olla de cocción lenta. En un clima cálido, puedes hacer avena en la nevera de un día para otro sin mover un dedo.

Una ensalada verde que te dejará satisfecho

Si piensas que las ensaladas son para los conejos, aún no has encontrado la correcta. Unos pocos consejos: usa vegetales frescos y considera que cualquier cosa enlatada debería ser un complemento y no el ingrediente principal para que no termines con una ensalada marchita y triste. Si quieres que sea una comida completa, añade un poco de proteína como carne, huevos, frijoles y nueces.

Asegúrate de hacer una buena mezcla de ingredientes crujientes tales como repollo crudo, pepino o nueces, y algunos suaves como tomates, verduras cocidas o frijoles.

El paso más importante es hacer tu propio y delicioso aderezo caseiro (y más saludable). Una sencilla vinagreta de mostaza Dijon siempre funciona, pero también siéntete

libre de probar algo más arriesgado. Si estás buscando una receta completa que te inspire, prueba con esta ensalada de col rizada y coles de Bruselas o con esta ensalada asiática de pollo.

HUMMUS

El hummus (puré de garbanzos) es básicamente la comida perfecta pues está lleno de proteínas y fibra. Puedes untar zanahorias o apio con él cuando estés buscando un aperitivo saludable, o untarlo sobre un sándwich en lugar de usar mayonesa. También puedes untarlo en tu dedo y comerlo solo.

Para hacerlo tú mismo, solo coloca unos pocos ingredientes básicos (garbanzos, pasta hecha con semillas de sésamo, ajo, jugo de limón y sal) en la licuadora y procésalos.

Una gran olla de SOPA DE VERDURAS

Cuando hace frío afuera, una gran olla de sopa caliente es literalmente la cosa más bella del mundo. Puedes hacerla solo con verduras o añadir proteínas como pollo o frijoles. Esta receta se hace en su mayoría con verduras pero usa un poquito de panceta y corteza de parmesano para el sabor.

Pero realmente no necesitas una receta. Solamente puedes picar cualquier verdura que tengas a mano y saltearla en aceite de oliva en una gran olla con el condimento que elijas. (Si estás utilizando pollo, trocéalo y saltéalo primero). Añade una lata de frijoles escurridos y saltea uno o dos minutos más. Añade caldo y llévalo al punto de ebullición. Baja la temperatura para hervir a fuego lento, tápalo y deja que se cocine aproximadamente 20 minutos. Si quieres fideos, cocínalos por separado y añádelos al final.

VERDURAS ASADAS

Asar verduras es una de las formas más fáciles y seguras de cocinarlas. Enciende tu horno a (232°C). Pica tus verduras, las más duras (como zanahorias y patatas) córtalas en pedazos más pequeños que las verduras blandas (como el brócoli y calabaza). Colócalas todas con un poco de aceite de oliva y sal kosher. Extiéndelas sobre una o dos bandejas para hornear. ¡No las amontones! Ásalas entre 30 y 40 minutos, o hasta que se vean bien y tengan buen sabor.

Cuando las verduras estén asadas, puedes mezclarlas con un poco de pasta, con una ensalada, ponerlas en un sándwich o bien, comerlas solas.

QUINOA

No necesitas ser un fanático de la salud para amar la quinoa. Esta pequeña semilla tiene muchísimas proteínas y el sabor es lo suficientemente sutil como para acompañar prácticamente cualquier plato.

Asegúrate de enjuagar la quinoa antes de cocinarla para quitarle el sabor amargo. Luego de eso, colócala en una cacerola, añade dos veces la cantidad de agua o caldo que tengas de quinoa, y lleva a ebullición con fuego medio alto. Baja la temperatura hasta fuego medio-bajo, tápala, déjala que se cocine durante 15 ó 20 minutos, o hasta que se haya consumido el agua. Saca la cacerola del fuego y déjala reposar durante 5 minutos con la tapadera puesta, antes de quitarla y moverla suavemente. Durará alrededor de una semana en el refrigerador y básicamente puedes añadirla a cualquier plato.



SOFRITO fácil

Un sofrito es lo que haces cuando quieres algo caliente, saludable y rápido. No debe ser complicado. Los sofritos son grandiosos con carnes magras o con tofu. (El tofu toma un poco más de tiempo porque tienes que sacarle el exceso de humedad, pero es saludable, es un sustituto económico para la carne y puede ser realmente delicioso si lo preparas bien y crujiente). Cualquier cosa que decidas incorporar, la idea básica es la misma: dorar las proteínas, saltar las verduras a fuego alto y agregar salsa al final. Sirvelo sobre arroz integral o solo.

CHILI CON FRIJOLES

El chili estándar requiere de carne de res molida, pero la verdad es que tú no la necesitas. Los frijoles harán bien el trabajo de la proteína sin aportar nada de grasa saturada a la fiesta. Si quieres agregar carne, prueba una receta que utilice pollo o pavo. Prepara una cantidad suficiente pues el chili se congela muy bien.

FRITTATA vegetariana rellena

Las frittatas son útiles en muchas ocasiones, incluyendo cuando tienes que hacer el desayuno para un gran número de personas pues puedes usar las sobras de vegetales y preparar un platillo que comerás durante días. Las frittatas pueden prepararse con cualquier vegetal. No estás obligado a usar queso, pero si lo usas, el queso de cabra es lo mejor porque tiene mucho menos calorías y grasas que otros quesos.


DEMARIAHORECA
ALIMENTACION Y BEBIDAS

C/ Parroquia Cortiñán. (Cruce Parroquia Moruxo). Nave I - 01/04
15166 Polígono de Bergondo
LA CORUÑA
email: demariahoreca2014@yahoo.es
648 691 407 / 626 009 974

ESTRENOS DE CINE



Título: La enfermedad del domingo
Género: Drama. Nacionalidad: España
Año: 2017
Director: Ramón Salazar
Guión: Ramón Salazar

Reparto: Susi Sánchez, Bárbara Lennie, Richard Bohringer, David Kammenos.

Sinopsis: Anabel (Susi Sánchez) abandonó a su hija Chiara (Bárbara Lennie) cuando esta apenas tenía ocho años. Treinta y cinco años después Chiara regresa con una extraña petición para su madre; le pide que pasen diez días juntas. Anabel ve en ese viaje la oportunidad para recuperar a su hija, pero no sabe que Chiara tiene un propósito oculto y que tendrá que enfrentarse a la decisión más importante de su vida.

Fecha de Estreno: Viernes, 23 de Febrero de 2018



Título: Sin rodeos
Género: Comedia. Nacionalidad: España
Año: 2018
Director: Santiago Segura
Guión: Diego Ayala

Reparto: Maribel Verdú, Santiago Segura, Candela Peña, Cristina Castaño, Bárbara Santa-Cruz, Diego Martín, Toni Acosta, Rafael Spregelburd, David Guapo, Alaska, Enrique San Francisco, Cristina Pedroche, Mario Vaquerizo.

Sinopsis: Az tiene una vida aparentemente perfecta. Tiene trabajo, pareja, amigas, pero algo falla. Se siente angustiada y agobiada, hay algo que no funciona. En su desesperación acudirá a la consulta de un "sanador" indio Amil Narayan, que le ofrece la solución a sus problemas, una poción a base de plantas milenarias para liberar su tensión.

Fecha de Estreno: Viernes, 23 de Febrero de 2018



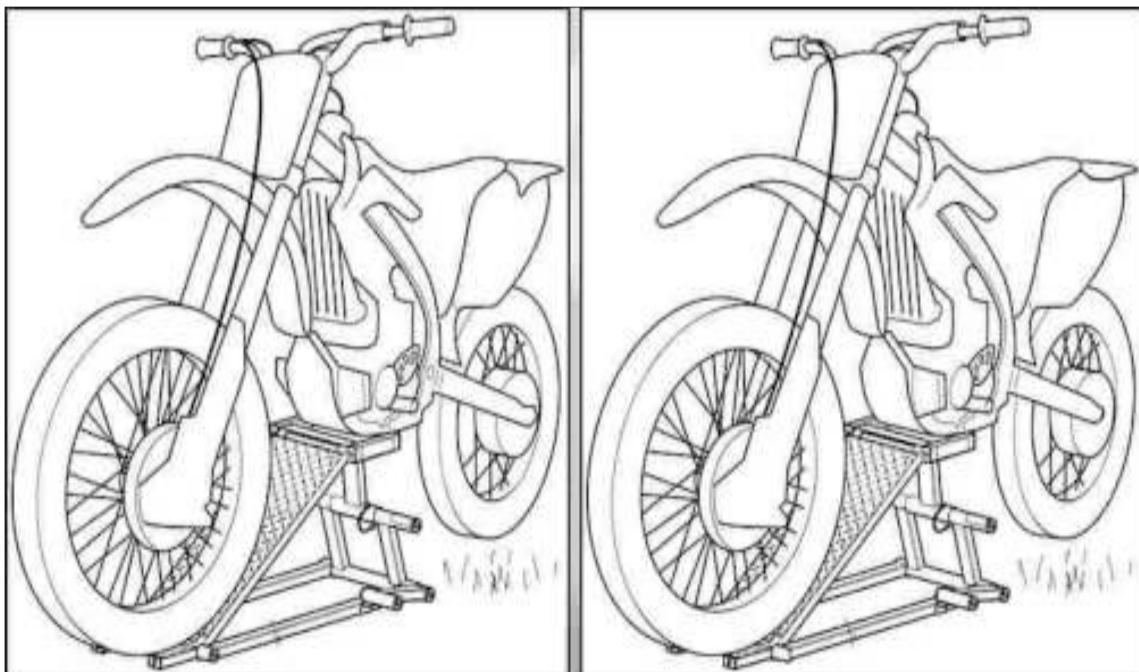
Título: Todo el dinero del mundo
Género: Thriller. Nacionalidad: USA
Año: 2017. **Director:** Ridley Scott. **Guión:** David Scarpa

Reparto: Mark Wahlberg, Kevin Spacey, Michelle Williams, Timothy Hutton, Olivia Grant, Romain Duris, Charlie Plummer, Marco Leonardi, Charlie Shotwell, Roy McCrerey, Giuseppe Bonifati, Giulio Base, Mario Opinato, Andrea Piedimonte.

Sinopsis: "Todo el dinero del mundo" cuenta la historia de Gail (Michelle Williams), la persistente y tenaz madre de Paul para quien, al contrario que Getty, sus hijos son más importantes que su fortuna. La vida de su hijo depende de un tiempo que se acaba, y los secuestradores se muestran cada vez más determinados, inestables y violentos. Cuando Getty envía a su enigmático hombre de seguridad, Fletcher Chace (Mark Wahlberg), a velar por sus intereses, él y Gail se alían en una carrera contrarreloj que revelará el valor del amor frente al dinero.

Fecha de Estreno: Viernes, 23 de Febrero de 2018

ENCUENTRA LAS 9 DIFERENCIAS



SUDOKU

6	7		3					4
9		1	7	5				2
4	5	3					8	1
	9		8	2		4		
	4		1				2	
3	2	7			9		1	6
	6		4				3	
8	3		2	6	7	1	4	
2	1		9		8	6	7	

CRUCIGRAMA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1				■						
2							■			
3					■					
4		■								■
5								■		
6			■				■			
7									■	
8										
9				■						
10								■		

HORIZONTALES:

1: Secuencia de ADN que constituye la unidad funcional para la transmisión de los caracteres hereditarios. Ser divino. 2: Terminas, finalizas. La de ahí. 3: Cánido salvaje de pelaje gris oscuro o pardo, frecuente en España y dañino para el ganado. Tener un lugar o espacio suficiente. 4: Área. De Albania. 5: Red Telefónica Básica. Parte que sobresale del cuerpo de ciertos recipientes que sirve para sujetarlos. Insuperable, figura, sobresaliente. 6: Entregué. Sujeté con nudos. Metal precioso que se emplea en joyería. 7: Excluíais. Alteza. 8: Avanzad sobre el agua moviendo el cuerpo. Convictos, presos. 9: Cociné en el horno. Rezaría. 10: Dará impulso a la embarcación con los remos. Abreviación usada para identificar al ácido acetilsalicílico, fármaco conocido popularmente como aspirina.

VERTICALES:

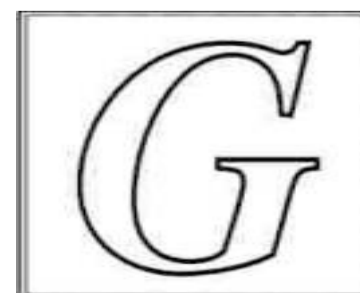
1: Conceder un galardón a una persona. 2: Repetición de un sonido reflejado por un cuerpo duro. Estafase. 3: Hombre sumamente rico. 'El mismo' o 'lo mismo', se utiliza para evitar repeticiones. 4: Recipiente semejante a una taza grande sin asa. Anuda. Diez en el sistema numérico hexadecimal. 5: Entrega. Instrumento para batir. 6: Es escaso. Dios solar de la mitología egipcia. 7: Uno. Nombre de mujer. Apetito o deseo de venganza. 8: Adeuda. Cueva donde vive el oso. 9: Adquirir sensatez. Escuchaba. 10: Dicho de la tierra o de una planta: producir. Asas ligeramente.

JEROGLÍFICOS



¿Se encuentra muy lejos el pueblo?

A corta distancia



¿Fue memorable aquella hazaña?

Una gran gesta

THE NEW XF PURE EXCELLENCE



www.mabesoa.com

Mabesoa

Ctra. Nacional VI, Km. 582. Soñeiro - Sada. 15168 A Coruña
Telf.: 981 648 190. Fax: 981 648 187

DAF