

«La bestia de Comillas» avanza sin frenos y sin hacer ruido

La supertuneladora Mayrit **ya está al completo dentro** del futuro túnel de la Línea 11 de Metro



Antoñita Jiménez sigue con mucha tela que cortar

P.15

Cómo evitar la lumbalgia, la dolencia más frecuente

P.13



San Isidro y Opañel votarán si quieren o no parquímetros

P. 12

Con cuatro al día, somos el distrito con más accidentes

P.4



Diez años bateando en Buenavista y los que les quedan

P.14

SABÍAS QUÉ

Los majos y majas no nacieron simpáticos sino protestones

P.8-9



PRIMER DÍA



La tuneladora en marzo, lista para empezar a perforar el túnel

A 9 DE ABRIL



TERMINARÁ «EN EL SEGUNDO SEMESTRE DE 2027»

«La bestia de Comillas» ya avanza al completo y 'sin frenos' hacia Madrid Río

JUAN LUIS MARTÍN
JLMARTIN@PRENSAIBERICA.ES

Nada para ya a la tuneladora Mayrit. Vino desde la ciudad alemana de Schwanau con una misión: perforar el subsuelo madrileño para la futura renovada Línea 11 del Metro de Madrid, que será una 'gran diagonal' que conectará Cuatro Vientos con Valdebebas. Y en tan solo 1 hora y 6 minutos. Tiempo récord.

YA ESTÁ AL COMPLETO DENTRO DEL TÚNEL, Y TODO EN ORDEN

La CRónica de Carabanchel se vuelve a adentrar en Comillas, donde se encuentra la tuneladora. Como podemos apreciar con nuestros ojos, ya está al completo dentro del túnel, ha avanzado 14,8 metros de los 5.593 que tiene que perforar hasta Conde de Casal y está rindiendo «tal y como esperábamos, entre 12 y 15 metros diarios», nos explican los encargados.

Se espera que los trabajos finalicen a finales del primer semestre o incluso segundo semestre de 2027, y los vecinos de Comillas -y del resto de barrios afectados por la ampliación- están deseando, ya que esta nueva línea de transporte les cambiará la vida por completo.

¡ES ÚNICA!

Hasta los propios ingenieros alucinan con la tuneladora Mayrit, su potencial y su imponente presencia. Fue construida en Alemania, y estos son sus datos principales:

1.700

toneladas de peso

98

metros de longitud

12

motores

4.200 kW

Potencia de la cabeza de corte

2.000

lavadoras funcionando a la vez es su potencia

24 horas

diarias funcionando

300

personas trabajando

25

millones «cuesta» Mayrit

2.000

km de viaje para llegar desde Alemania

CONSTRUYE

La tuneladora trabaja colocando anillos de dovelas de 1,7 metros de ancho que forman el túnel de manera progresiva. En total se instalarán unas 25.000 dovelas, con un consumo aproximado de 32.000 toneladas de acero y 210.000 metros cúbicos de hormigón.

1,7

metros de ancho tienen los anillos de dovelas

25.000

dovelas en total

32.000

toneladas de acero

210.000

m³ de hormigón

13,82

metros de escudo

9,36

metros de diámetro el escudo de Mayrit

PERFORA

Mayrit es capaz de perforar hasta 15 metros al día, y su capacidad mensual es 45 veces más grande que el método tradicional de pico y pala. Con ella, se perforará este túnel de más de 5,5 kilómetros, que dará servicio a barrios **La Fortuna** y a cientos de miles de madrileños y visitantes de la capital española.

Cuatro Vientos

12-15

metros diarios avanza

450

metros mensuales

5.593

metros de túnel de Comillas a Conde de Casal

a 29

metros de profundidad se encuentra en el barrio de Comillas

La Peseta

MEJORA

Desde la estación de Plaza Elíptica hasta Comillas se perforaron 679 metros de túnel utilizando el clásico método de pico y pala, con el que se tenía un ritmo mensual de 10 metros, nada que ver con los 450-500 metros de la tuneladora.

Carabanchel Alto

Pan Bendito

San Francisco

Comillas

Abrantes

Plaza Elíptica



Y así estaba hace 6 días, ya dentro del túnel, hacia Madrid Río

148
METROS
ha avanzado la
tuneladora a 15
de abril

2,85 %
DEL TOTAL,
son 5.593 me-
tros de Comillas
a Conde de Casal

671
MILLONES DE €
de inversión pa-
ra el túnel hasta
Conde de Casal

40,6
KILÓMETROS
la L12, seguirá
siendo la más
larga de Madrid

33
KM RECORRERÁ
la futura Línea
11, que unirá de-
cenas de barrios

0,56
METROS
perfora cada
hora la tunela-
dora Mayrit

26
DE MARZO
comenzó la ma-
quinaria a exca-
var el túnel

Así va la obra, a día de hoy

Mayrit ya está al completo dentro del túnel, y ha avanzado 148 metros, lo que significa un 2,85 % del total. «Está yendo todo tal y como esperábamos. Es un proyecto que está muy estudiado, con muchos ensayos... y que nos sorprenda algo es complicado. Nos encontramos en la llamada curva de aprendizaje, son las primeras semanas y el ritmo puede ser algo menor, pero el rendimiento está siendo el esperado», explican los ingenieros de caminos.

Los ingenieros nos descubren cuáles son las claves de esta obra



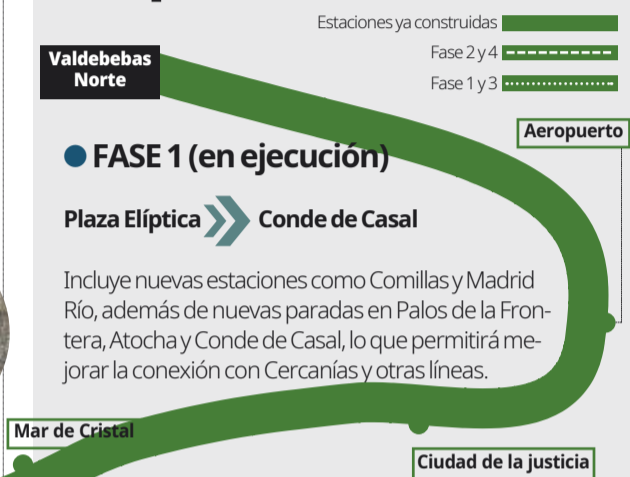
Los ingenieros de la obra nos explican que, dentro de que todo tiene relevancia, la llave la tienen «la estructura de reacción y los anillos de sacrificio», que se instalan en todas las estaciones. Y también es clave el tornillo sinfín, que es el encargado de coger la tierra que se va perforando para, posteriormente, llevarla a una cinta que la traslada hasta la superficie.

Preside el túnel una imagen de Santa Bárbara, patrona de los mineros



En medio del túnel, donde la oscuridad, la humedad y la nula cobertura se dejan notar, allí está vigilando las obras y a los operarios Santa Bárbara. A esta santa se le vincula con su protección frente a las muertes repentinas, explosiones y el fuego, riesgos constantes en la minería. Tiene hasta su propio himno y se celebra cada 4 de diciembre.

4 fases de ampliación de la L11



FASE 1 (en ejecución)

Plaza Elíptica → Conde de Casal

Incluye nuevas estaciones como Comillas y Madrid Río, además de nuevas paradas en Palos de la Frontera, Atocha y Conde de Casal, lo que permitirá mejorar la conexión con Cercanías y otras líneas.

FASE 2 (tramo central)

Conde de Casal → Mar de Cristal

La fase 2 constituye el tramo central del proyecto y permitirá que la línea atraviese el eje centro-este de Madrid. Esta actuación está diseñada para convertir la L11 en una auténtica línea transversal, logrando facilitar conexiones con múltiples líneas de Metro. Según la planificación de la Comunidad de Madrid, este tramo será clave para mejorar la movilidad entre distritos y reducir tiempos de viaje.

FASE 3 (tramo norte)

Mar de Cristal → Valdebebas

Extenderá la línea hacia el noreste de Madrid y dará servicio a áreas en crecimiento en la actualidad. Este tramo de la Línea 11 permitirá mejorar la conexión con equipamientos estratégicos como IFEMA Madrid, el entorno del Hospital Enfermera Isabel Zendal y zonas próximas al aeropuerto Adolfo Suárez Madrid-Barajas, además de los nuevos desarrollos urbanísticos de la zona de Valdebebas.

Desde Cuatro Vientos a Valdebebas, en 1 hora y 6 minutos

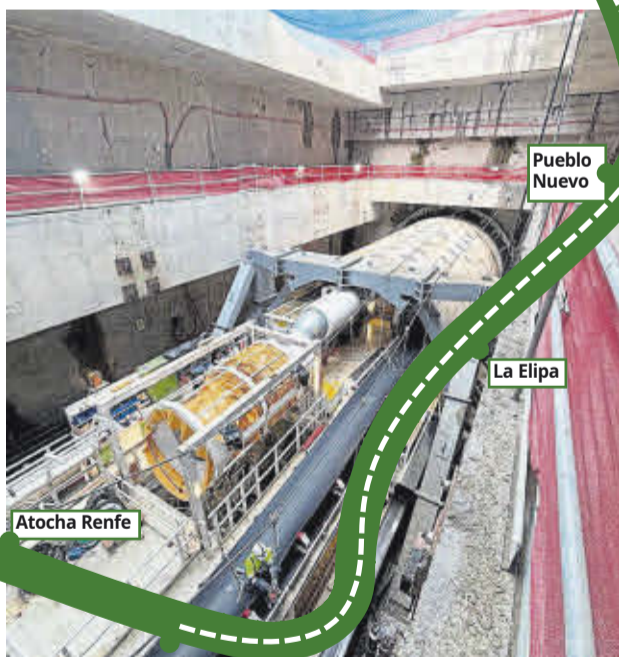
Este tramo permitirá mejorar la conexión con el municipio de Leganés y con áreas periféricas del suroeste madrileño, facilitando desplazamientos directos sin necesidad de pasar por el centro. Según la planificación de la Comunidad de Madrid, esta ampliación completará el papel de la Línea 11 como eje transversal que conecte el suroeste con el noreste de la capital y refuerce la movilidad entre municipios.

La Línea 11 es ya conocida como 'la gran diagonal' de Madrid, con un total de 33,5 kilómetros que va a conectar decenas de barrios de la capital. Ello va a posibilitar que los vecinos puedan recorrer la ciudad de punta a punta en tan solo una hora y seis minutos, sorteando el centro. Y se espera la finalización completa de la línea para el año 2031.

Los vecinos lo viven sin ruido y sin sustos

El barrio de Comillas está encantado con su presente, y sobre todo con su futuro, con la estación que les conectará con decenas de zonas de Madrid. «Nos va a cambiar la vida», es la declaración que resume el sentimiento de este barrio de Carabanchel.

Pero también están encantados con el presente, porque lejos de una obra ruidosa, la tuneladora Mayrit es silenciosa. Lo tiene todo. Y con ello, los vecinos no tienen



Atocha Renfe

Pueblo Nuevo

La Elipa

Conde de Casal

ningún tipo de queja.

¡FUERA NO SE ESCUCHA NI SE SIENTE NADA! ¿POR QUÉ?

Nos explican que se debe a que «la tuneladora está formada por motores eléctricos, que son silenciosos». En el interior de la tuneladora, mientras perfora, se siente como una vibración, y no solo no se escucha en el exterior, en el interior de ella apenas tampoco.

Mejorará la vida de casi un millón de madrileños

Esta renovada Línea 11, que va a conectar Cuatro Vientos con Valdebebas, supondrá una completa revolución para los madrileños, bien porque ahora podrán desplazarse y llegar a otras ubicaciones que antes no podían o bien porque ahora gozarán de una parada de metro que antes anhelaban. En este primer tramo se van a construir hasta cinco estaciones: nuevas serán Comillas y Madrid Río y de enlace Palos de la Frontera, Atocha y Conde de Casal. Una gran paso adelante para nuestra zona.

Arturo Soria

«Parece mentira que abajo nuestra esté tal maquinaria, no nos podemos quejar porque no se nota en absoluto»

CARLOS

«Va a mejorar de lo lindo la calidad de vida del barrio de Comillas, nos va a conectar con todo Madrid prácticamente»

LUISA

«A veces las obras suelen traer molestias a los vecinos, pero en este caso no hay queja»

FELIPE

«Estamos deseando que termine para poder coger el metro en el barrio, en la misma puerta de nuestra casa»

MARINA

«Los únicos que hacen ruido son los camiones, pero es normal porque es mucho material»

RODRIGO

«Nos va a cambiar la vida»

PEPE

ALQUILER PARA JÓVENES

Vivienda asequible: la Comunidad hará más de 3.000 en 8 municipios

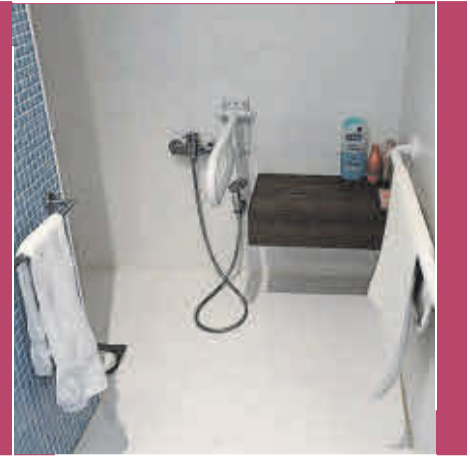
Dentro del Plan Vive Solución Joven, la Comunidad de Madrid ha anunciado la construcción de 3.352 viviendas de alquiler asequible en ocho municipios de la región: Alcobendas, Colmenar Viejo, Móstoles, Tres Cantos, Loeches, Valdemoro y 843 en la capital.



MOVILIZARÁ 4 MILLONES DE €

30.000 euros para adaptar la casa de una persona con discapacidad

El Plan Adapta Madrid, pensando para financiar la adaptación de viviendas para personas con discapacidad, ha llegado a un vecino de Chamartín, al que el ayuntamiento ha pagado la reforma de baño, cocina y accesos, y la mejora de la eficiencia energética.



1.535 EN TODO 2025, 33 MÁS QUE EL SEGUNDO, PUENTE DE VALLECAS

Somos el distrito de Madrid con más accidentes: cuatro cada día**Ranking de distritos por accidente al año**

DISTRITO	ACIDENTES
Carabanchel	1.535
Puente de Vallecas	1.502
Salamanca	1.499
Chamartín	1.468
Ciudad Lineal	1.319
Fuencarral-El Pardo	1.236
Centro	1.234
Moncloa-Aravaca	1.185
Latina	1.160
Retiro	1.074
Arganzuela	1.053
San Blas-Canillejas	988
Tetuán	949
Chamberí	895
Usera	860
Hortaleza	818
Villaverde	777
Villa de Vallecas	645
Moratalaz	636
Vicálvaro	431
Barajas	399

EN MADRID

El ayuntamiento recopila los datos de accidentes desde 2019, el peor año de cifras.

2025 fue el año con más accidentes desde 2019

- 21.683 accidentes de tráfico en Madrid
- 1.535 accidentes en Carabanchel
- 990 accidentes más que en 2024
- El viernes el día con más accidentes, seguido del miércoles
- La franja horaria peor, a la salida del trabajo

La colisión fronto-lateral es la más preocupante, con 14 al día

- 5.059 casos de colisión fronto-lateral
- 4.727 casos colisión de alcance
- 3.397 casos de colisión lateral
- 3.037 choques contra obstáculos
- 1.949 caídas
- 1.373 atropellos
- 603 colisiones múltiples
- 201 salidas de vía

La mayoría de los positivos eran hombres (76%) de entre 25 y 29 años

- 1.338 implicados dieron positivo en alcohol
- 1.305 de ellos eran los conductores
- 1.128 eran hombres y la franja de edad con más positivos fue la de 25-29 años

REGINA RUIZ
RRUIZ@PRENSAIBERICA.ES

Dicen que quien sabe conducir en Madrid sabe conducir en cualquier ciudad de España. En la capital, los coches son una parte fundamental del día a día, hasta el punto de ocupar más del 61% del espacio disponible en sus calles. Esto provoca que los accidentes también sean una rutina, sobre todo en Carabanchel, convertido en el distrito que más incidentes registró durante 2025.

De los 21.683 accidentes de tráfico que registró Madrid en el último año, 1.535 fueron en Carabanchel. Eso deja un resultado de más de 4 accidentes al día en nuestros barrios. A pesar de no tener mucha distancia con el se-

gundo clasificado (Puente de Vallecas con 1.502) y que ambos son de los más poblados de la ciudad, son datos que preocupan. Especialmente, si tenemos en cuenta que en los tres meses que llevamos de 2026 ya han ocurrido más de 250 accidentes.

Desde 2019, el Ayuntamiento de Madrid recoge los datos de accidentes, registrando Carabanchel un total de 9.124 en estos seis años. El peor desde entonces ha sido 2025, con 90 incidentes más que durante el año anterior y un crecimiento sin descanso desde 2021.

El día de la semana en el que más accidentes se dieron fue el jueves, con 253. El más habitual es la colisión fronto-lateral, como en Madrid.

Los atropellos siguen siendo un problema muy alarmante

En 2025, una de las mayores preocupaciones que manifestaban los vecinos de Carabanchel era el incremento de atropellos en el distrito. En toda la ciudad, ocurrieron 1.373 a personas durante el último año y nuestro distrito fue el segundo que más registró (con 105), solo superado por Centro (con 110). A pesar de que son cifras preocupantes, la parte positiva es que ha decrecido, por poco, en comparación a 2024, cuando vivimos 110 atropellos. El peor año fue 2019, el primero del que se tiene registros. Si analizamos lo que llevamos de 2026, ya han ocurrido 13. El año anterior, a estas alturas, en Carabanchel ya habían ocurrido 34 accidentes de este tipo. Un dato que puede indicar una mejora en este aspecto, para la tranquilidad de los vecinos y peatones de la zona.



144
COCHES VOLCARON
EN TODO MADRID

Más accidentes al año que en Verona o Nantes

3.200
en Granada

2.500
en Alicante

1.535
en Carabanchel

1.500
en Catania

1.300
en Verona

950
en Nantes

800
en Strasbourg

HAY 77 CENTROS EN LA CAPITAL

¡Últimos DOS días para solicitar una de las 4.131 plazas en las escuelas infantiles!

RAFA SARDIÑA
RSGOMEZ@PRENSAIBERICA.ES

La odisea de todos los años para muchos padres: encontrar una escuela infantil pública que se adapte a sus necesidades, ya sea cerca de casa, del trabajo o con horarios compatibles. Para el curso 2026-2027, el ayuntamiento oferta 4.131 plazas en sus 77 centros de escolarización de 0 a 3 años. El plazo para presentar la solicitud finaliza el próximo jueves, 17 de abril. El trámite puede realizarse a través de la sede electrónica del Consistorio madrileño, de forma presencial en las oficinas de registro o en la escuela elegida como primera opción. La lista provisional de admitidos se publicará del 12 al 14 de mayo, y la matrícula comenzará el 10 de junio.

Novedad: se incluye al nasciturus

Por primera vez, el Ayuntamiento de Madrid tendrá en cuenta al concebido no nacido (nasciturus) para el proceso de escolarización del primer ciclo de Educación Infantil. Para acogerse a esta medida, las familias deberán presentar el correspondiente certificado médico que lo acredite. De este modo, las familias numerosas (generales y especiales) podrán beneficiarse de las ventajas de esta condición.

- Plazo de solicitud abierto hasta el **17 de abril**
- Las listas provisionales se publicarán el **12-14 de mayo**
- Las listas definitivas el **1 de junio**
- La matrícula comenzará el **10 de junio**



Las becas se reparten según ingresos de las familias

- Tramo 1 (0 - 10.420 euros): 4.235 euros anuales (385 euros al mes)
- Tramo 2 (10.420 - 17.020 euros): 2.420 euros anuales (220 euros al mes)
- Tramo 3 (17.020 - 30.000 euros): 1.298 euros anuales (118 euros al mes)

En el distrito de Carabanchel hay dos escuelas infantiles

LA PATRIA CHICA. Calle Patrimonio de la Humanidad, 31
915 116 786
eilapatriachica@madrid.es

LAS AMAPOLAS. Calle Obolo, 14
915 116 786
eilapatriachica@madrid.es

Requisitos para solicitar estas ayudas

- Ser madre, padre, tutor o representante legal de menores nacidos en 2024, 2025 o 2026, o previstos antes del 1 de enero de 2027
- Estar matriculado o con reserva de plaza en el primer ciclo de Educación Infantil en un centro privado autorizado de Madrid sin plaza pública
- No superar los 30.000 euros de renta per cápita familiar anual
- Estar empadronado en Madrid y haber mantenido este requisito durante al menos dos años
- No incurrir en causas de exclusión según la Ley General de Subvenciones
- No tener subvenciones pendientes de justificación con el Ayuntamiento

Madrid lidera la creación de empresas

Madrid encabeza la creación de empresas con 2.615 nuevas, un 31% más. El capital suscrito alcanza los 119 millones, un 42% más. En lo que va de 2026 han nacido 5.098 compañías, con una media de 86 nuevas al día.



21 Distritos llega con la sexta edición

El festival celebra su aniversario con una variada programación cultural de teatro, música, circo, cine, juegos, talleres o astronomía. Participarán compañías y artistas especializados en cultura familiar, como Chico-Trópico.

Déjate llevar por Madrid

Déjate llevar por EMT

Más de 2.100 autobuses y 229 líneas para dejarte llevar por toda la ciudad



Propuestas con respuestas

Recogemos las propuestas que los vecinos plantean a La CRónica de Carabanchel y la respuesta del ayuntamiento en sus comunicados. No abordamos temas políticos, sino las situaciones cotidianas que los ciudadanos identifican y que requieren mejoras.

Hay coches aparcados en un mismo lugar durante mucho tiempo

La Ordenanza de Movilidad Sostenible prohíbe estacionar en el mismo lugar durante más de 5 días hábiles consecutivos. El titular del vehículo tendrá la obligación de cerciorarse de que su vehículo no se encuentra indebidamente estacionado. Ese movimiento de los coches es clave para garantizar los derechos de todos, especialmente de quien tiene movilidad reducida.



¿Puedo colaborar con Protección Civil y ayudar a los madrileños?

Los requisitos para ser voluntario son tener nacionalidad española o permiso de residencia, vivir en la región, tener 18 años, la ESO o equivalente, no tener antecedentes penales y superar las pruebas de admisión.



Las zonas verdes de los barrios deberían estar mejor conservadas

El Ayuntamiento de Madrid realiza cada semana trabajos de conservación del arbolado y las zonas verdes en diferentes calles de los 21 distritos. En el caso de Carabanchel, a lo largo de estos días habrá rehabilitación de calles como Matilde Hernández, Vía Lusitana o la Avenida de Carabanchel alto, con cortes de carril.



¿Hay ayudas para las escuelas infantiles privadas?

La beca infantil plus Madrid ayuda a cubrir el coste de las escuelas infantiles privadas, favoreciendo la conciliación familiar. Se trata de un apoyo de hasta 385 euros al mes para familias con hijos de 0 a 3 años, en función de la renta per cápita, para cubrir gastos de escolarización, comedor y horario ampliado en centros privados autorizados. El plazo para solicitar esta ayuda termina el 28 de abril, el requisito es que el niño haya nacido entre 2024 y 2026.



Tenemos fachadas llenas de pintadas

Corresponde al ayuntamiento el servicio de limpieza de pintadas y grafitis que estén en la vía pública. Puedes solicitar su limpieza a través de la web del consistorio, por medio del apartado «Tramitar-en línea», explicando del tipo de pintada, la zona en la que se encuentra y el objeto (papelera, edificio...) afectado por este grafiti. También puedes hacerlo por teléfono, llamando al 010 Línea Madrid, o presencialmente con cita previa en las Oficinas de Atención a la Ciudadanía.

Los buzones inteligentes llegan al Metro

Desde ayer martes, los viajeros podrán utilizar cualquiera de estos espacios para recibir sus pedidos, evitando desplazamientos innecesarios. Hay 57 puntos con una capacidad para gestionar más de 3.000 bultos diarios y sin interferir en el funcionamiento habitual de Metro. Estarán disponibles los 365 días del año de 6:00 a 1:30 horas.



Nuevas ayudas para los diseñadores

Madrid quiere consolidar el sector del diseño de moda con el lanzamiento de nuevas ayudas: 650.000 euros, ampliables hasta los 1,3 millones de euros. El objetivo es fortalecer la marca 'Madrid Capital de Moda' y consolidar a la ciudad como un referente en la creación de vanguardia. En 2025 llegó a 101 diseñadores.



100 BECAS PARA APOYAR LA CARRERA Y EL TALENTO DE JÓVENES INVESTIGADORES

Impulso a la excelencia y a la retención y a la atracción de talento

DOCTORADO INPHINIT		POSDOCTORADO JUNIOR LEADER	
161.200 €		Dotación total por la beca	320.100€
4 años	Duración	3 años	
1.337		Solicitudes recibidas	751
4,49%		Tasa de éxito	5,33%
60		Becas concedidas	40
26,05 años	Media de edad	35,2 años	
45% hombres 55% mujeres	Género	40% mujeres 60% hombres	
Tecnología, ingeniería, física, química, matemáticas y ciencias de la salud y la vida (Incoming.Todas las disciplinas (Retaining))	Ámbitos de estudio	Tecnología, ingeniería, física, matemáticas y ciencias de la salud y la vida (Incoming y Retaining)	



Catalina Vela Gual

Comenzará su primer doctorado en el Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas

«Buscar mejores tratamientos para los pacientes con cáncer es mi manera de contribuir a la sociedad». Catalina, nacida en Mallorca y formada en la Universidad de Barcelona, aspira a que sus hallazgos mejoren algún día la vida de los pacientes oncológicos. Con ese objetivo, ha vivido de primera mano la investigación biomédica en instituciones de referencia como la University of Cambridge. Ahora, a sus 25 años, y gracias a las becas de doctorado de la Fundación “la Caixa”, inicia una nueva etapa profesional con ilusión: su doctorado en el Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas en Madrid. «Es muy gratificante poder desarrollar mi investigación en España con las excelentes condiciones que me brinda esta beca», declara.



José Luis López Guillén

Gracias a la beca desarrolla parte de su doctorado en Toronto

«Mejorar el diagnóstico y tratamiento de las cardiopatías infantiles es el objetivo de buena parte de mi doctorado». José Luis López Guillén, de 32 años y especializado en cardiología pediátrica, centra su trabajo en integrar la genómica y la inteligencia artificial para avanzar en la atención cardiovascular en niños. Gracias a la beca de doctorado INPHINIT de la Fundación “la Caixa”, ha iniciado una etapa clave en su carrera investigadora, que actualmente le ha llevado a Toronto para realizar una estancia internacional. «Está siendo una experiencia muy enriquecedora», destaca. En los próximos meses regresará a España para continuar su doctorado en el Hospital La Paz con la mirada puesta en mejorar la vida de los pacientes más jóvenes.

Garantizar que los mejores jóvenes investigadores permanezcan en España y Portugal y puedan desarrollar sus ideas es clave para impulsar la innovación y la ciencia de excelencia. Con este propósito, la Fundación “la Caixa” otorga 100 becas de doctorado y posdoctorado, dirigidas a talentos destacados que llevarán a cabo sus proyectos en universidades y centros de investigación de la península Ibérica, reforzando la capacidad científica y tecnológica en nuestro país.

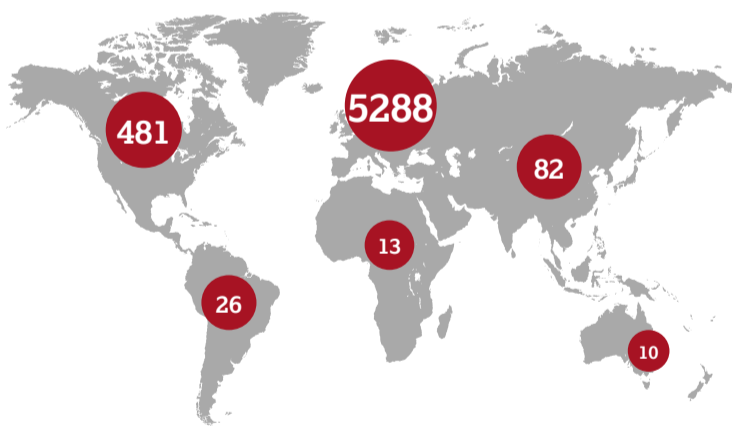
El doctorado es el nivel más alto de estudios universitarios y está dirigido a personas que quieren especializarse en un área específica. Durante el doctorado, el estudiante desarrolla un proyecto de investigación original, aporta nuevos conocimientos en su campo y, al finalizar, debe presentar y defender una tesis doctoral. El doctorado suele durar de tres a cuatro años.

El posdoctorado es la etapa posterior al doctorado, destinada a investigadores que ya han obtenido su título de doctor. Durante esta fase, el investigador continúa desarrollando su carrera científica

BIENESTAR DE LOS INVESTIGADORES

Estas becas no solo proporcionan salarios competitivos, sino que incluyen un completo programa de formación transversal. En el caso

CASI 6.000 ESTUDIANTES YA SE HAN BENEFICIADO



de las becas de doctorado, se refuerzan competencias esenciales como la comunicación científica, el bienestar emocional de los investigadores, el liderazgo y el acceso a oportunidades de financiación. Por su parte, las becas de posdoctorado están pensadas para impulsar carreras científicas independientes, fomentando la innovación y el liderazgo como pilares fundamentales del desarrollo profesional y de la excelencia investigadora.

De los 100 becarios seleccionados en esta edición, 41 son españoles y 59 extranjeros, procedentes de 25 países. Entre estos, el país con mayor representación de becarios es Italia con 14, seguido de Portugal con 12, Alemania con 5, y Bélgica y Polonia con 3 becarios cada uno.

Una ayuda para todo el mundo

La Fundación destinará a esta promoción de becas de doctorado y posdoctorado más de 22 millones de euros. Se han distribuido entre más de 70 centros de investigación y universidades de España y Portugal. Los requisitos para acceder a ellas son no haber iniciado un doctorado, haber residido o trabajado en España o Portugal durante más de 12 meses en los últimos tres años, estudios superiores que habiliten para el doctorado y nivel de inglés acreditado (B2 o superior). La ayuda económica cubre los costes laborales, de investigación y de matrícula al doctorado.

Carabanchel - Barrios Vista Alegre al día

HABITANTES **51.175** EDAD MEDIA **44** VIVIENDAS **18.468**



El Real C.D. Carabanchel peligra, pero aún tiene a tiro la salvación

Con la victoria del Club Siello Tenple F.C ante Las Rozas y el empate del Real C.D. Carabanchel "A" frente a la A.D. Torrejón, quinto clasificado, ambos equipos se igualan a puntos en la zona baja de la clasificación. Por ahora es el Siello el que se mantiene en puestos de descenso a Preferente Aficionado por peor diferencia de goles. El próximo partido del 'Cara' será en casa, La Mina, frente a un rival de la zona alta, el Trival Valderas.



«La Chata» presentará el viernes 'El club de los martes poéticos'

El próximo viernes, 24 de abril, la Biblioteca Pública Municipal La Chata acogerá el club de los martes poéticos 2026. A partir de las 19 horas, ocho poetas formarán parte de una exposición de textos, elaborados por ellos mismos, que han recorrido buzones y oficinas de correos de toda la Comunidad de Madrid. La encargada de recoger todos los poemas y seleccionarlos, es decir, la antóloga de esta edición ha sido Noemí Trujillo.

El Palacio Vistalegre acogerá el Dogfight Wild Tournament 4

La cuarta edición del Dogfight Wil Tournament, evento creado por Jordi Wild, llega el próximo 23 de mayo al Palacio Vistalegre. En esta nueva edición, denominada 'Tokyo Blood' se podrán ver, como en años anteriores, combates que rompen cualquier formato tradicional. Desde Sumo vs Boxeo, Bare Knuckle o la primera batalla de rap que terminará en una pelea física.



Sumo vs Boxeo, Bare Knuckle o la primera batalla de rap que terminará en una pelea física.

MAJOS Y MAJAS

Nacieron en Madrid y eran más protestones que simpáticos

Y CADA AÑO SE SIGUEN ELIGIENDO



REGINA RUIZ
RRUIZ@PRENSAIBERICA.ES

Gatos, chulapos, chisperos, Manolos, Isidros... Los madrileños pueden ser llamados de muchas formas, pero una que pocos conocen o utilizan es la de majos y majas.

Al margen de lo que pueda parecer por su nombre, los majos y majas son fieles representantes de la chulería madrileña, que lleva sus costumbres hasta lo más alto. Estos personajes están presentes durante todo el año en la capital, pero sobre todo podemos verlos en San Isidro. A pocos días de las fiestas patronales, ha llegado el momento de elegir al Majo y la Maja de Madrid, con una gala que se celebra en Carabanchel este sábado.

Los ganadores de este gran reconocimiento serán los encargados de ir por todas las verbenas, fiestas y actos representando todos los valores de la cultura madrileña.

IVÁN VELASCO Y VANESA LEDESMA, MAJO Y MAJA 2025

Para los dos jóvenes, este reconocimiento fue un gran orgullo. Se consideran más madrileños que el cocido y despiden este título con mucha pena, pero con gran satisfacción por el trabajo que han realizado estos meses.

LA GALA

18 de abril a las 17
En el espacio Opañel
Organiza la Federación de Grupos Tradicionales Madrileños

Hay tres categorías: infantil, adulto y damas de honor

El objetivo es mantener vivas las tradiciones de Madrid, como la vestimenta, bailes típicos o lenguaje. Los ganadores representan a Madrid durante todo el año: van a verbenas, a las fiestas de todos los barrios, celebraciones del ayuntamiento...

¿Cómo se elige al Majo y la Maja de Madrid?

Para participar en la categoría adulta debes tener entre 16 y 50 años, para la infantil entre 7 y 15 años. Además de la edad, hay que contar con la nacionalidad española, acreditar alguna vinculación con Madrid (has nacido, vives, estudias...) e ir vestido con el traje de chulapo. Se admiten 10 participantes por cada categoría. Normalmente los participantes son miembros de las agrupaciones castizas que forman la Federación de Grupos Tradicionales Madrileños, responsable de la elección del majo y la maja.

Los participantes se enfrentan a tres pruebas:

1. Vestimenta. Deben ir bien vestidos de chulapos y con actitud chulesca
 2. Preguntas culturales. Poner a prueba sus conocimientos de Madrid
 3. Prueba de baile. Con chotis y pasodoble.
- El jurado observa con atención y se decanta por aquellos que han demostrado ser los más madrileños y que mejor representan su cultura.

Una historia de lo más castiza y antifrancesa

Empezaron en barrios como Lavapiés y La Latina en el siglo XVIII y hoy se utiliza en media España

Por qué se dice que los majos y majas son más chulos que un ocho, con gracia al hablar y un estilo propio fuerte.

Surgen como respuesta a la influencia de los franceses en España

como una reivindicación para defender lo nuestro y no fijarnos tanto en las costumbres o modas de fuera, a través de trajes tradicionales, mantones, chalecos, y un estilo reconocible.

La obra de Goya de la Maja desnuda es porque pintó a una mujer de esta clase madrileña.

¿Cuándo evolucionó a chulapos y chulapas?

Aunque todos son representantes de la cultura madrileña, es entre mediados y finales del siglo XIX cuando aparecen los chulapos como una respuesta de la época. Eran personajes más modernos, urbanos y relajados.

Los majos, figuras clave en la obra de Goya

En la obra de Francisco de Goya, los majos y majas no son solo personajes costumbristas. Son figuras clave para representar la sociedad española de su tiempo. El ejemplo más evidente es la Maja Desnuda, una mujer real, moderna y que rompe con la tradición europea.



Así puedes hacerte el traje de chulapo y chulapa por menos de 100 euros

Saco

Pañuelo en la cabeza. Es la parte más sencilla del traje. Puedes desde recortar una sábana blanca que ya no utilices hasta acudir a tu bazar de confianza en busca de uno barato.

Vestido chiné

Entallado en las rodillas. Puedes buscar en tiendas de segunda mano o llevar a arreglar uno para que le metan unas puntadas en esas zonas.

Mantón de manila

Es muy caro, pero se pueden buscar réplicas de los originales, que imiten su diseño, en tiendas de complementos para invitadas.

Calcos

Zapatos. Son negros con poca tacón. Se pueden encontrar en tiendas especializadas en zapatos para trabajar, que sean prácticos, cómodos y versátiles.

Saco

Pañuelo al cuello. En el bazar, en la mercería de tu barrio o recortando una prenda que no utilices. Es la parte más barata y fácil.

Barbosa

Camisa con chorreras. No es fácil, pero puedes reutilizar una camisa básica de casa porque con el gabriel y el saco, no se ve si es la típica.

Gabriel

Chaleco. Es la prenda más característica y una de las difíciles de localizar. En aplicaciones de segunda mano encuentras chalecos de buena calidad, prácticamente nuevos y por un precio increíble.

Mañosa

Chupa o chaqueta. Muchos no la lleva por las altas temperaturas de mayo, pero siempre podemos coger una negra que no utilices y llevarla a una costurera para que añadan los bordados típicos.

Picantes

Calcetines negros. Todo el mundo tiene unos por casa. Si no es así, debes comprarlos porque los vas a utilizar a diario y no solo en San Isidro y son baratos.

Parpusa

Gorra. Hay una gran variedad de opciones en función de lo que te quieras gastar. En los puestos del Rastro, puedes localizarlas de buena calidad.



Carabanchel - Barrios San Isidro al día

HABITANTES	EDAD MEDIA	VIVIENDAS
43.169	43	16.223

Nuevo récord histórico para el precio del alquiler en el barrio

Según el portal de precios Idealista, San Isidro es, un mes más, el barrio de Carabanchel con el precio de alquiler más alto. En el último informe publicado a finales de marzo por el sitio web, el precio del alquiler se sitúa en 19,4 € por metro cuadrado, lo que supone un aumento del 2% en el último mes. Esta tendencia al alza se lleva reflejando en San Isidro durante el último año, con una subida anual del 15,5%.

Quiero trabajar en los oficios

Formación Exprés y Empleo

UNA ESCUELA PARA TI



Escuela Municipal Empleo verde y Oficios

aemadrid.es



‘¡Curioso!’ de Capuchini Circo llega al Centro García Lorca el domingo

El Centro Sociocultural García Lorca acogerá el próximo domingo, 19 de abril, el espectáculo ¡Curioso! de Capuchini Circo. El show, recomendado para niños mayores de cinco años y en el que no se usan palabras, combina el malabarismo, la música en vivo y el humor físico y gestual para captar la atención del público.

Carabanchel - Barrios Buenavista al día

HABITANTES **52.528** EDAD MEDIA **43** VIVIENDAS **18.677**



La A.D. Buenavista Castilla aguanta el tirón y se mantiene arriba

La A.D. Buenavista Castilla se mantiene en cuarta posición del grupo 20 de Segunda Aficionados tras empatar a uno en casa del C.D. Ciudad Los Angeles "B", tercer clasificado. Los nuestros se adelantaron pasados los veinte minutos pero el equipo local logró igualar el marcador en la segunda parte.

Espectáculo gratuito con Alberto Morate para celebrar el Día del Libro

Este sábado, y con motivo del Día del Libro que se celebra la próxima semana, el Centro Sociocultural García Lorca acoge un recital dramatizado ideado por el dramaturgo y poeta Alberto Morate. El espectáculo, gratuito, se concibe como una antología viva donde se fusionan la poesía, el teatro y la música.

TODAS LAS SUBVENCIONES QUE ARRANCAN EN ABRIL, MAYO Y JUNIO

Las ayudas para movilidad eléctrica ya están de vuelta

RAFA SARDIÑA
RSGOMEZ@PRENSAIBERICA.ES

El Ayuntamiento de Madrid lanza siete líneas de ayudas dentro del Plan de Ayudas Cambia 360. Se destinarán este año 9,7 millones de euros para las diferentes convocatorias, ampliables hasta los 23,3 millones. Desde hoy se pueden pedir las ayudas para micromovilidad, dotadas con 300.000 euros, y destinadas a la compra de bicicletas (hasta 400 euros) y motos (de 600 a 1.000 euros). Las solicitudes se pueden presentar hasta el 15 de septiembre. Al igual que el año pasado, también hay subvenciones para achatar autobuses con clasificación ambiental A, otorgando 12.000 euros por vehículo.

LAS AYUDAS PARA CAMBIAR DE COCHE

Las ayudas a la compra de vehículos particulares contarán con un crédito de 14 millones de euros. Este año, al igual que en la pasada convocatoria, también se podrá recibir la subvención por achataramiento, si se dona el vehículo (con clasificación ambiental A o B). Hasta 4.000 euros por la compra de un coche con etiqueta 0, hasta 2.000 por vehículos con distintivo ECO y 1.500 euros por la compra de coches con etiqueta C, eso sí, con la obligatoriedad de achataramiento del viejo turismo.

TAMBIÉN PARA TAXI

El sector del taxi también se podrá beneficiar de este plan de ayudas: 2,85 millones de euros para incorporar vehí-



culos limpios. Los autotaxi optarán a subvenciones si adquieren vehículos Cero emisiones (hasta 25.000 euros). El plazo para solicitarlas se prolonga del 1 de mayo al 1 de junio. En el caso de las instalaciones térmicas, el presupuesto total asciende hasta los 2,7 millones de euros. Las solicitudes se pue-

den presentar a partir de la próxima semana, y el Ayuntamiento de Madrid financia hasta 5.000 por vivienda para sistemas de climatización híbridos y renovables. El plazo es el más largo, ya que se pueden pedir hasta el 13 de noviembre.

Condiciones que hay que cumplir

Ser mayor de edad, estar empadronado en la ciudad de Madrid y pagar el IVTM en la Comunidad de Madrid.

Sitios donde se pueden comprar

En los concesionarios o puntos de venta adheridos al plan Madrid 360 del Ayuntamiento de Madrid.

Hoy comienzan las ayudas para las bicis

Las primeras ayudas que se pueden pedir son para la compra de bicicletas eléctricas, con una subvención máxima de 400 euros.

Cómo pedir las ayudas

Las solicitudes de ayuda se presentarán a través de los concesionarios/puntos de venta adheridos y también mediante la aplicación del Ayuntamiento.



3,6 millones de viajeros en los dos días gratis de los autobuses de la EMT

El Ayuntamiento de Madrid y la EMT activaron los días 7 y 8 de abril una nueva campaña de gratuidad, coincidiendo con la vuelta a la actividad laboral y escolar tras Semana Santa. Los autobuses municipales transportaron un total de 3.602.716 viajeros, de los que 511.353 no eran usuarios habituales de este servicio público.



Nuevas ayudas para el alquiler a vecinos con sueldos medios

Madrid amplía sus políticas de vivienda a jóvenes y familias de todos los segmentos de ingresos que contempla la legislación vigente para la vivienda protegida. Esto permitirá que una pareja, con ingresos individuales por encima de los 21.000 euros, puedan acogerse a estas ayudas.

Plan de Ayudas Cambia 360. Hasta 23,3 millones de euros para la compra de coches o motos eléctricas, cambiar la caldera o achatar autobuses.

VEHÍCULOS PARTICULARES	PUNTOS DE RECARGA	MICROMOVILIDAD	DISTRIBUCIÓN DE MERCANCÍAS	TAXIS	INSTALACIONES TÉRMICAS	AUTOBUSES
 Hasta 4.000€ Hasta 2.000€ + 1.500€ Por achataramiento de vehículos: 	APARCAMIENTOS DE USO RESIDENCIAL PRIVADO Hasta 50.000€ Máximo: 65% del coste PARKING PARA RESIDENTES Hasta 150.000€ Máximo: 90% del coste	 Hasta 400€ Hasta 600€ Hasta 1.000€ Máximo: 50% del coste	DUM CATEGORÍA N1 Hasta 14.000€ Hasta 10.000€ 5.000€ (3000€ por achataramiento, obligatorio en vehículos C) DUM CATEGORÍA N2 Hasta 15.000€ Hasta 11.000€ 6.000€ (3000€ por achataramiento, obligatorio en vehículos C) * Ayudas de hasta 6.000€ por instalación de dispositivos de frío	EUROTAXIS NUEVOS Hasta 25.000€ Máximo: 60% del coste EUROTAXIS 2ª MANO Hasta 10.000€ Máximo: 50% del coste	CALDERAS DE GASÓLEO EN COMUNIDADES Hasta 5.000€ POR VIVIENDA EN SISTEMAS DE CLIMATIZACIÓN HÍBRIDOS Y RENOVABLES Uso terciario. Máximo: 35% del coste	 12.000€ ACHATARRAMIENTO DE AUTOBUSES Y AUTOCARES DE TRANSPORTE PÚBLICO DISCRECIONAL O PRIVADO
Hasta 14.000.000 €	Hasta 2.000.000 €	Hasta 300.000 €	Hasta 1.150.000 €	Hasta 2.850.000 €	Hasta 2.700.000 €	Hasta 300.000 €
Solicitudes: Del 20 de abril al 20 de mayo	Solicitudes: Del 20 de abril al 20 de mayo	Solicitudes: Del 15 de abril al 15 de septiembre	Solicitudes: Del 15 de abril al 15 de septiembre	Solicitudes: Del 1 de mayo al 1 de junio	Solicitudes: Del 20 de abril al 13 de noviembre	Solicitudes: Del 18 de mayo al 18 de junio

UNO DE NUESTROS VECINOS PODRÍA AMPLIAR SU FORMACIÓN CON LOS MEJORES DEL MUNDO

HIJA DE TAXISTA, NADIE EN SU FAMILIA TENÍA ESTUDIOS

Pilar Manchón

Hoy es líder de investigación sobre inteligencia artificial en Google Research

Hija de un taxista y una ama de casa sin estudios, Pilar Manchón creció en Sevilla en un hogar donde nadie había terminado la escuela. Su padre dejó el colegio a los 12 años y su madre a los 13. Fue la primera en acceder a la universidad y transformar su vida gracias a su esfuerzo y vocación. Pilar, lingüista computacional, es hoy una de las figuras clave en el desarrollo de la inteligencia artificial desde su puesto como directora de Estrategia de Investigación en IA en Google. Ahora vive en Los Altos, California (Estados Unidos). Su trayectoria cambió gracias a una beca de posgrado en el extranjero de la Fundación "la Caixa", que le permitió trasladarse a la Universidad de Edimburgo tras licenciarse en

Filología Inglesa. «Aquello supuso un antes y un después en mi carrera», explica.

«ARRIÉSGATE Y TEN CONFIANZA EN TI MISMO»

Aquella oportunidad no solo impulsó su formación, sino que la conectó con una comunidad internacional de talento e innovación. Desde entonces, ha desarrollado una carrera destacada en el ámbito tecnológico, centrada en uno de los grandes retos actuales: garantizar que la inteligencia artificial sea ética y esté alineada con los valores humanos. Defiende su potencial para mejorar la sociedad y anima a las nuevas generaciones a arriesgar, confiar en sí mismas y aspirar a transformar el mundo.

Del distrito de Carabanchel pueden salir los genios del futuro

Cualquiera de nuestros vecinos puede aspirar a estas becas de posgrado de la Fundación "la Caixa". No importa de dónde vengas, ni tus recursos, ni tu origen: con talento, esfuerzo y curiosidad, puedes convertirte en uno de los genios del futuro y ayudar a transformar el mundo.



CONSIGUIÓ TRABAJAR EE.UU. CON UN NOBEL DE QUÍMICA

Marc Expòsit

Diseña proteínas para nuevas terapias que salvarán vidas

Marc Expòsit es uno de los jóvenes investigadores que está contribuyendo a transformar la biotecnología a través del diseño de proteínas con inteligencia artificial. Su trayectoria dio un salto decisivo tras obtener una beca de la Fundación "la Caixa", que le permitió acceder a Baker Lab de la University of Washington. Fue clave no solo por la financiación, sino también por el reconocimiento que supone en procesos altamente competitivos como la admisión a programas de doctorado.

teínas. Su investigación se centra en el desarrollo de citoquinas, proteínas que regulan la respuesta del sistema inmunitario, con el objetivo de diseñar nuevas terapias para enfermedades como el cáncer o los trastornos autoinmunes. Mediante algoritmos avanzados, su trabajo permite explorar combinaciones imposibles de abordar en el laboratorio tradicional, abriendo la puerta a proteínas completamente nuevas con funciones específicas. Además del avance científico, Expòsit destaca el entorno colaborativo del Baker Lab, donde la conexión entre investigadores impulsa la innovación. Contempla seguir vinculado a la investigación o emprender nuevos proyectos en el ámbito biotecnológico.

ESTÁ TRABAJANDO PARA CURAR EL CÁNCER

Actualmente cursa su doctorado en Ingeniería Molecular bajo la dirección del Nobel David Baker, pionero en el diseño computacional de pro-

BECAS QUE PERMITEN INVESTIGAR HASTA CON UN PREMIO NOBEL

La Fundación "la Caixa" convoca 100 becas para cursar estudios de posgrado en universidades o centros de investigación de Europa, América del Norte o Asia-Pacífico. Tienen una duración de 24 meses y ha permitido a alumnos a estar bajo la dirección de un premio Nobel como David Baker, que es un pionero en el diseño computacional de proteínas.

¿CUÁL ES EL LIMITE DE EDAD Y QUÉ HACE FALTA PARA PEDIRLA?

No hay un requisito de edad, pero sí es necesario disponer de un título de grado concedido por una universidad española (los candidatos españoles) o una universidad portuguesa (los candidatos portugueses). Además, los estudios de grado deben de haberse finalizado entre enero de 2017 y julio de 2026.

INICIÓ LA AVENTURA CON 30 AÑOS, MUJER Y DOS HIJOS

Sergio Boixo

Desarrolla un chip cuántico capaz de hacer en 5 minutos cálculos que llevarían 10.000 trillones de años

Con 30 años, una mujer y dos hijos, Sergio Boixo decidió dejar atrás su carrera en la banca -trabajó en el Banco Central Europeo y en Dresdner Bank- para seguir su vocación científica. Nacido en León, creció en un entorno familiar ligado a la ciencia: su abuelo era veterinario y su abuela química. Desde pequeño mostró interés por la física y la filosofía, y esa curiosidad marcó su vida. Con el impulso de una beca de la Fundación "la Caixa", cursó estudios en Física Cuántica y se trasladó a Estados Unidos para completar su doctorado. «Me fui con toda mi familia a Albuquerque, Nuevo México. Allí trabajé sobre todo la metrología cuántica y elaboramos una teoría que explicaba cómo

hacer medidas con mucha más precisión», cuenta.

SU OBJETIVO AHORA ES EL PRIMER TRANSISTOR CUÁNTICO

Hoy es uno de los referentes en computación cuántica, liderando proyectos pioneros que buscan desarrollar el primer ordenador cuántico funcional. Junto a su equipo ha creado avances como un chip capaz de resolver en minutos cálculos imposibles para los ordenadores tradicionales. Willow es un chip cuántico capaz de realizar en cinco minutos un cálculo que al más rápido de los ordenadores clásicos le llevaría hacer 10.000 trillones de años. Boixo está convencido de que «el siguiente hito es el primer transistor cuántico».

SE FUE A LA CUARTA MEJOR UNIVERSIDAD DEL MUNDO

Juan Argote

Su software permite mejorar el transporte público en la ciudad

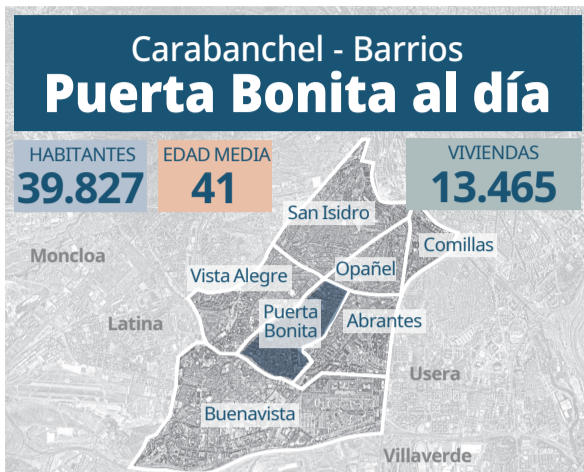
Juan Argote, nacido en el barrio de Les Corts, en Barcelona, descubrió su vocación gracias a los documentales de Jacques Cousteau y su interés por matemáticas y biología. Inicialmente se inclinó por la arquitectura, pero pronto eligió Ingeniería de Caminos en la Universitat Politècnica de Catalunya (UPC), donde se fascinó por la ingeniería de transporte. «Fue la primera vez que vi la posibilidad de influir en la vida diaria de las ciudades», explica.

pañeros de doctorado- para mejorar el transporte público, que se integró en ciudades como San Sebastián, en el País Vasco. Con este sistema, se dio cuenta que «podía influir en las infraestructuras de las ciudades».

AHORA SE DEDICA A TRANSFORMAR LA CIUDAD Y LA TECNOLOGÍA

Hoy está al frente de Aurora Data Solutions, liderando proyectos de movilidad inteligente y vehículos autónomos. Su experiencia muestra cómo la vocación, la formación y oportunidades como las becas de la Fundación "la Caixa" permiten a personas como Juan transformar la ciudad y la tecnología, contribuyendo a un futuro más eficiente y seguro.

En el año 2008, recibió la beca de posgrado en el extranjero de la Fundación "la Caixa", que le abrió las puertas de la Universidad de Berkeley, en California, Estados Unidos. Allí desarrolló su doctorado y el software CABBIE -junto a sus com-



El C.D. Nuevo Puerta Bonita encarrila el campeonato liguero

Con una nueva victoria por 1-2 ante el C.D. Campamento "B", nuestro C.D. Puerta Bonita se mantiene como líder indiscutido del grupo 22 de Segunda Aficionados a falta de cinco jornadas para el final. Ahora mismo aventaja al segundo clasificado, el C.F. Aguilas del Lucero "B", en siete puntos. El próximo partido será este domingo frente al C.D. Villa de Madrid "B".



El Polideportivo Municipal Gallur acogerá "la mini-marea rosa"

El próximo 9 de mayo, en el Centro Deportivo Municipal Gallur, tendrán lugar las carreras infantiles de la Carrera de la Mujer de Madrid. En el evento podrán participar niños y niñas de 0 a 12 años divididos en diferentes categorías y las inscripciones, que ya están abiertas en la web 'Carrera de la Mujer', tienen un precio de 5 €. Lo recaudado se destinará a la Fundación Oscar Conzago de investigación contra el cáncer infantil.

El ciclo musical 'Ensaya Coralía' llega a nuestro barrio

El distrito de Carabanchel acogerá, a lo largo del 2026, el ciclo musical Ensaya Coralía. Esta iniciativa reunirá a diferentes formaciones corales en el Centro Cultural San Francisco La Prensa, consolidando la apuesta del distrito por la música en vivo. El ciclo se desarrollará entre los meses de abril y diciembre, con conciertos programados varios sábados en horario de mañana (de 12:00 a 13:00 horas).



CONSULTA SOBRE ZONA AZUL Y VERDE EN ESTOS BARRIOS DE CARABANCHEL

Los vecinos de Opañel y San Isidro votarán si quieren o no parquímetros en sus barrios

RAFA SARDIÑA
RSGOMEZ@PRENSAIBERICA.ES

Parquímetros sí, o parquímetros no. Es lo que votarán los vecinos de Opañel y San Isidro, en una fecha todavía por concretar, pero que la Junta Municipal de Latina baraja entre el 20 de abril y el 4 de mayo.

Estas dos zonas del distrito están incluidas por el Ayuntamiento de Madrid en la ampliación del Servicio de Estacionamiento Regulado (SER), en el que también están 18 barrios como Valdezarza (Moncloa-Aravaca), Costillares (Ciudad Lineal) o Peñagrande (Fuencarral-El Pardo).

Además de esta consulta pública, el objetivo del consistorio madrileño es que sean los propios residentes quienes soliciten la implementación de la zona

SER en sus barrios, y no sea el ayuntamiento quien lo acabe imponiendo.

EL SER ES UN ÉXITO: 12 MINUTOS MENOS PARA ENCONTRAR UN HUECO

Desde la implantación de la zona SER en Comillas, que colinda con el distrito de Latina, el tiempo para encontrar aparcamiento se ha reducido en 12 minutos, según los datos facilitados por el Ayuntamiento. Ahora solo se tardan 7 minutos y 13 segundos frente a los 19 minutos y 30 segundos de antes.

También se ha reducido un 21% el ruido y un 67% los gases contaminantes. El dato más relevante para los vecinos es la rotación, es decir, el número de veces que una plaza de aparcamiento se queda libre a lo largo del día, que ha aumentado un 13%. También ha disminuido un 19% la ocupación



SAN ISIDRO El plan municipal prevé la instalación de parquímetros en un perímetro delimitado por:

Norte: calle San Ambrosio
Oeste: paseo de la Ermita del Santo
Suroeste: paseo Quince de Mayo
Sureste: calle General Ricardos
Este: Puente de Toledo

OPAÑEL Las calles que tendrán SER:

Norte: calle General Ricardos
Noreste: calle Antonio de Leyva
Este: prolongación de Antonio de Leyva
Sur: avenida de Oporto
Oeste: calle Portalegre y calle Mercedes Arteaga

76.000
VECINOS DE OPAÑEL Y SAN ISIDRO se verán beneficiados con la incorporación de la zona SER



20/4 y 4/5
son las fechas que se barajan para la votación

Algunas zonas temen sufrir el 'efecto frontera'

Es lo que podría ocurrir a la Pradera Tercio Terol, en Carabanchel, cuya zona ha quedado excluida de la ampliación de la zona SER. Según los vecinos, podrían padecer el conocido 'efecto frontera'. Este fenómeno se produce en las zonas donde termina el estacionamiento regulado. Muchos conductores, para evitar tener que pagar, buscan aparcamiento en calles cercanas sin este tipo de regulación, lo que provoca la presencia de más vehículos, más vueltas para aparcar, más tráfico y molestias vecinales.

Antes de 2029, Madrid sumará 11.372 plazas reguladas

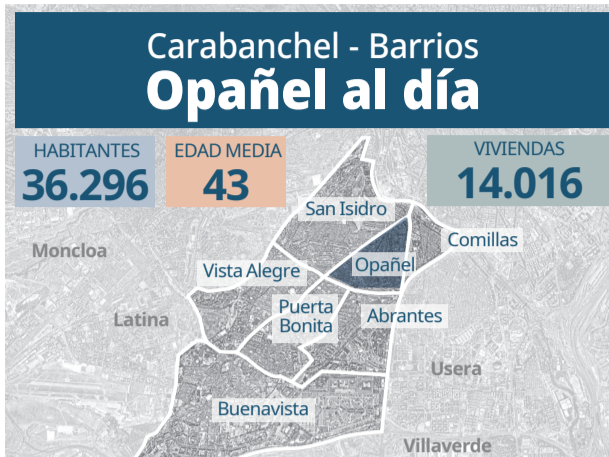
El Plan del Ayuntamiento de Madrid es sumar 11.372 plazas antes de que termine diciembre de 2029, lo que permitirá a los vecinos una mayor rotación de vehículos (más fácil encontrar hueco) y priorizar a los residentes.

Y en 2035 llegará el gran boom con 66.120 nuevas plazas

Con la incorporación de nuevos barrios con Servicio de Estacionamiento Regulado, la capital tendrá 66.120 nuevas plazas. Esto supone un incremento del 36% respecto al número actual (181.493 plazas).

Colorín Colorado presenta 'Concierto en el Amazonas'

El Centro Cultural Fernando Lázaro Carreter es el lugar escogido donde, el próximo 19 de abril, la Compañía Colorín Colorado presentará su obra 'Concierto en el Amazonas'. La edad recomendada para disfrutar del espectáculo es a partir de los 5 años. Será una actividad gratuita y contará con una duración de 60 minutos.



La historia de la danza llegará a Opañel con una producción original

El próximo sábado, 25 de abril, en el Centro Cultural Fernando Lázaro Carreter, tendrá lugar el estreno de 'La evolución de la danza', una producción original de la Compañía de danza Las Artes. La representación trata de mostrar la historia de la danza desde el siglo XIX hasta la actualidad, en pleno siglo XXI.

'Reserva la fecha' el sábado en el Centro Sociocultural Oporto

"Reserva la fecha", una comedia íntima sobre el amor, la inercia y las expectativas, creada por La Vaca Feliz Producciones, llega al Centro Sociocultural Oporto el próximo sábado, 18 de abril. A partir de las 19:00 h, todos los espectadores podrán disfrutar de una hora de teatro recomendada para mayores de 18.

LUMBALGIA, EL MOTIVO DE CONSULTA MÁS FRECUENTE QUE PODEMOS SOLUCIONAR NOSOTROS MISMOS

La mejor postura... es la que no dura



PABLO HERRERA
Vicedecano del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

Para prevenir los problemas de espalda es fundamental moverse más y sentarse mejor

Uno de los conceptos clave es el de "capacidades y demandas". Cada persona tiene unas exigencias en su día a día —por ejemplo, estar ocho horas sentado o realizar esfuerzos físicos— y lo importante es que su cuerpo esté preparado para responder a esas demandas. Eso implica moverse, hacer pausas y adaptar los hábitos.

Para quienes trabajan en oficina, ¿Existe una postura correcta para estar sentado?

No existe una postura perfecta que se pueda mantener durante horas. Los antiguos consejos de 90° en cadera y rodillas con pantalla a cierta altura son imposibles de cumplir y, además, poco saludables si se mantienen mucho tiempo. Lo más importante es variar la postura y no estar demasiado tiempo igual.

El dolor lumbar es una de las causas médicas más frecuentes de incapacidad laboral en España, que tiene un impacto directo en la calidad de vida. La prevención es fundamental y se basa sobre todo en la educación. Hablamos de fisioterapia comunitaria, es decir, de promover la salud en un sentido amplio: enseñar a las personas a conocer su cuerpo, a entender las lesiones y a adquirir hábitos saludables antes de que aparezca el dolor.

CAMBIAR DE POSTURA CON FRECUENCIA

Hay que desmontar algunos mitos. La idea de mantener una postura perfecta, como estar siempre a 90 grados, es irreal e incluso poco saludable. Y es que, la mejor postura es la que menos dura.

Lo importante no es estar rígido, sino cambiar de posición con frecuencia. Para ello, debemos introducir lo que llamamos «píldoras de actividad». Son pequeñas pausas activas a lo largo del día. Levantarse, caminar, hacer unas sentadillas, subir escaleras o dar un paseo después de comer. Está demostrado que estos pequeños gestos son muy eficaces para prevenir problemas como la lumbalgia, que afectará, en algún momento de su vida, a más del 70% de la población de la capital.

Dolor lumbar, la consulta más frecuente

Este tipo de dolor suele estar relacionado con malas posturas, sedentarismo e incluso con algunos sobreesfuerzos físicos. Se estima que hasta el 85% de las personas lo padecerán en algún momento, lo que lo convierte en una de las dolencias más comunes en los sistemas sanitarios.

Lumbalgia y dolor de espalda no son lo mismo

El dolor de espalda es un término general que incluye cualquier molestia desde el cuello hasta la zona lumbar. La lumbalgia, en cambio, es un dolor localizado en la parte baja de la espalda, sobre las caderas, y es el más frecuente, asociado al sedentarismo o malas posturas.



70-85% madrileños sufrirá lumbalgia a lo largo de su vida

60-80% tiene problemas de espalda ya

1ª dolencia crónica más frecuente

35 y 54 años es la peor edad

Más del **40%** necesita fisioterapia

¿Por qué es importante cambiar de postura con frecuencia?

El sedentarismo y permanecer mucho tiempo en la misma postura aumentan la tensión muscular y favorecen molestias en cuello, espalda y lumbares. Cambiar de postura permite reducir la fatiga, mejorar la circulación y disminuir el riesgo de lesiones. Por eso decimos que "la mejor postura es la que menos dura".

¿Qué son las "píldoras de actividad" y cómo puedo hacerlas?

Son pequeños descansos activos que se introducen a lo largo del día para romper el sedentarismo. Pueden ser simples gestos como levantarse y caminar, subir escaleras, hacer unas sentadillas o mover los brazos y la espalda durante unos minutos. Estudios recientes muestran que estas microactividades son incluso más efectivas para la salud que una sesión de gimnasio intensa pero esporádica.

¿Cuándo es necesario acudir al fisioterapeuta?

No es obligatorio ir si no hay dolor o molestias. La fisioterapia es útil cuando hay tensión muscular, dolor lumbar, cervical o de espalda en general, o para la recuperación tras lesiones o cirugías. Lo clave es acudir a tiempo y, sobre todo, seguir las pautas de ejercicio y movilidad que el fisioterapeuta indique, ya que la prevención y la recuperación dependen en gran parte de la constancia del paciente.

Carabanchel - Barrios Abrantes al día

HABITANTES **34.079** EDAD MEDIA **42** VIVIENDAS **11.653**



Las plazas y parques del barrio, lo mejor valorado por los vecinos

Según el último estudio publicado por la plataforma Fotocasa, donde analiza las cuestiones mejor y peor valoradas en los barrios de la capital, los vecinos de Abrantes puntúan con un 4,80 sobre 5 a los parques y plazas del barrio, como el Parque de la Emperatriz, el de Eugenia de Montijo o la Plaza de Oporto. Un aspecto que va de la mano junto con los otros mejor valorados: zonas para hacer deporte, pasear y para vivir con hijos. En total, el barrio tiene una puntuación de 4,55.



Recta final para Benidorm de las selecciones madrileñas sub-12

El complejo de campos Ernesto Cotorruelo acogió la semana pasada uno de los últimos entrenamientos de las selecciones madrileñas sub-12 en categoría masculina y femenina. Ambos equipos están en la recta final de su preparación para los Campeonatos de España de fútbol 7 que se disputarán del 1 al 3 de mayo en Benidorm. La Comunidad de Madrid defiende su doble corona obtenida el año pasado, torneo que se disputó en la modalidad de fútbol 8.

EN MADRID HAY 12 EQUIPOS Y 4 CAMPOS FEDERADOS

Diez años bateando en Buenavista... y los que le quedan

EN MORATALAZ ESTÁ EL CAMPO MÁS ANTIGUO DE EUROPA (LA ELIPA)



- 1. Lanzador (Pitcher):** lanza la pelota desde el montículo hacia el catcher.
- 2. Receptor (Catcher):** se ubica detrás del bateador, y recibe los lanzamientos.
- 3. 1ª base:** defiende la primera almohadilla.
- 4. 2ª base:** cubre el área entre la primera y segunda base.
- 5. 3ª base:** defiende la 3ª almohadilla.
- 6. Campocorto:** entre la 3ª y 2ª base.
- 7. Jardinero izquierdo:** cubre el fondo izquierdo del campo.
- 8. Jardinero central:** cubre la zona central profunda.
- 9. Jardinero derecho:** cubre el fondo derecho del campo.

JUAN LUIS MARTÍN
JLMARTIN@PRENSAIBERICA.ES

Acerca de seis mil kilómetros de Nueva York, donde se originó el béisbol alrededor de la década de 1840, está el CDE Bisontes de Madrid, un club que nació en el año 2016 de la mano de Jorge Gómez, y que abre paso a todos los amantes de este deporte en Carabanchel y Madrid. Jorge desde pequeño estuvo vinculado a este deporte, ya que su padre de origen cubano le transmitió su pasión, y ello le llevó a fundar este equipo que empezó con apenas 11 jugadores y el año pasado tenía más de 100, siendo el segundo conjunto de Madrid con más licencias. En el campo de La Pesa, en el barrio de Buenavista, entrenan el equipo infantil y femenino, y para ellos lo más bonito de este deporte es «el compañerismo, guardarle la espalda a tu compañero».



Gracias a Jorge Gómez el béisbol se abre paso en Madrid

Además de refundar el club en 2016 (aunque ya no es el presidente), es a día de hoy el responsable de comunicación de la Federación Madrileña de Béisbol, un deporte que cada vez se practica más en Madrid, donde hay 12 equipos federados.

Su mejor jugador ha sido Carlos Muñoz, de Filipinas

«Empezamos en 2016 teniendo 11 jugadores y hasta el año pasado había más de 100», nos explica Jorge, que también nos cuenta que «el mejor jugador que ha pasado por Bisontes es Carlos Muñoz, que va convocado con su selección, tenía un nivel muy superior».

Lo que hay que saber

Diferencias entre softball y béisbol

El softball se juega en un campo más pequeño, con pelota más grande y lanzamientos por debajo del hombro; el béisbol usa una bola más pequeña, campo mayor y lanzamientos por encima del hombro.

¿Quién gana?

Se gana anotando más carreras que el rival. Cada carrera se consigue cuando un jugador batea la pelota y completa el recorrido por las bases hasta llegar a la base principal.

¿Dónde nacieron?

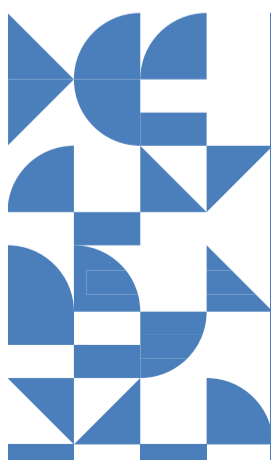
En EE. UU., a mediados del siglo XIX.

Cualidades necesarias

Para el experto, las principales cualidades que un jugador de béisbol debe tener son «visión y reflejos, porque la bola va muy rápido, también hay que tener visión espacial y, además, explosividad a la hora de correr para llegar a la base», explica. Y el que tenga todo ello estará por encima del resto de jugadores.

Actitud... y los guantes

«Para jugar al béisbol tan solo hacen falta unos guantes y mucha actitud», explica el fundador de Bisontes, que confiesa que «un guante bueno de cuero te puede llegar a costar 100 €, pero merece la pena, porque se nota».



CR

CRÓNICAS

Carabanchel
Edición digital

www.epe.es/es/madrid/carabanchel



el Periódico de España

TRAS 82 AÑOS EN COMILLAS, EMILIA Y SU HIJO DANIEL MANTIENEN EL NEGOCIO

En Antoñita Jiménez sigue habiendo mucha tela que cortar

1944
ABRIÓ
SUS PUERTAS

4^a
GENERACIÓN



MARÍA SAIZ
MSAIZ@PRENSAIBERICA.ES

Desde hace 82 años, el número 11 de Antoñita Jiménez no se entiende sin sus telas. Y es que, lo que empezó siendo «una posible visión de negocio» se ha convertido en uno más que consolidado: «no solo tenemos clientes del barrio, vienen de todas las partes de Madrid», aseguran a La CRónica Emilia y Daniel, tercera y cuarta generación del negocio que fundó Víctor García en 1944.

«Es imposible saber todo lo que tenemos, cada mes recibimos nuevas telas y las más antiguas pueden ser de hace 30 años», confiesa Emilia. Un comercio que para ella es su casa. De hecho, «nacé aquí», ya que el local se encuentra en una pequeña finca donde vivió con sus padres y algunos de sus primos en las casas contiguas.

Un negocio que se sigue adaptando a los nuevos tiempos y donde aún, queda mucha tela que cortar.



Tras el Covid, hubo horas de cola porque muchos «querían redecorar la casa»

Tras permanecer durante tres meses cerrados a causa de la Pandemia, abrieron de nuevo el negocio en junio: «durante semanas e incluso meses se montaban colas que salían de la tienda. Todo el mundo quería cambiar la decoración de su casa después de estar tantos meses encerrados», relatan madre e hijo. Así, «pudimos compensar los meses que estuvimos cerrados».

Los cursos de costura y tapicería han cambiado el perfil del cliente

Antaño, «casi siempre venían mujeres para cambiar la decoración de la casa, ahora vienen la pareja y se pueden pasar un buen rato hasta ponerse de acuerdo», explica Emilia. Además, han notado un cambio en el perfil del cliente: «cada vez son más jóvenes, de unos 30-40 años que se han aficionado a la costura por todos los cursos que hay de ello y también de tapicería», confiesa Daniel.

El negocio comenzó vendiendo trapos

Víctor García, abuelo de Emilia, vio en los trapos un posible negocio: «Empezó comprando ropa de segunda mano para reconvertirla en trapos». Un negocio que ya se abrió en el número 11 de Antoñita Jiménez.

Más que una tienda, es su casa: «Hasta nacé aquí»

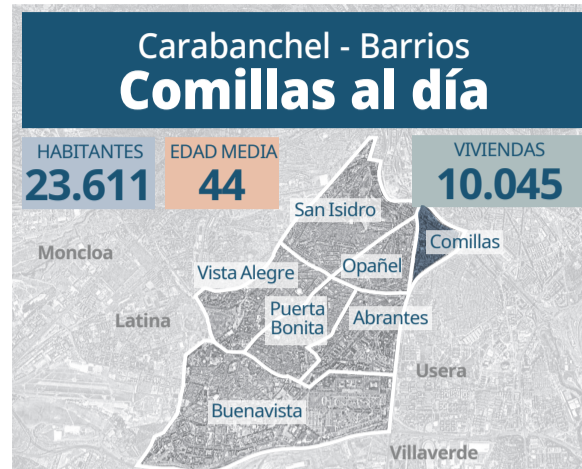
Emilia ha llegado a regentar el comercio junto con seis primos. «La finca la compró mi abuelo y aquí hemos llegado a vivir 4 familias. Incluso nacé aquí, antiguamente no siempre se daba a luz en los hospitales y yo nacé en casa».

Ha estado regentada siempre por la familia García

De Víctor pasó a 3 de sus hijos, dos de ellas mujeres quienes «cedieron» el poder a sus maridos. Emilia llegó a regentarlo con 6 primos. Con el paso del tiempo y jubilaciones se han ido reduciendo hasta quedar Emilia y Daniel.

Clientes de todo tipo: de productoras de series a familias

«Ahora se ve un perfil rejuvenecido aficionado a la costura y tapicería. Además de familias, también han venido productoras para series de época como *La Promesa* o en su momento *El secreto de Puenteviejo*».



La rotonda de la calle Baleares estará de obras hasta el viernes

El Ayuntamiento de Madrid publica cada semana las calles afectadas por conservación de arbolado y zonas verdes en cada distrito. Y hasta el viernes, el barrio de Comillas tendrá la rotonda que conecta la calle Baleares, con la calle Marqués de Jura Real se verá afectada con el corte del carril. Los trabajos tendrá lugar tan solo en horario matutino, desde las 08:30 hasta las 13:30, horas aproximadamente.



El precio de la vivienda supera máximos históricos en el barrio

Comillas es junto con la zona de Pau de Carabanchel el barrio más caro del distrito donde vivir. Con un precio medio de 4.553 euros el metro cuadrado, el valor de la vivienda ha ascendido en el mes de marzo a su máximo histórico. Un valor que además subió un 1,5% en comparación con el mes de febrero y que, en variación anual, ha ascendido un 30,9%. Mientras, el valor medio del distrito es de 3.656 euros el metro cuadrado.

Regresa 'Plazas con Alma' a la plaza de Inmaculada Concepción

Dentro de la programación de abril y mayo de 'Plazas con Alma', el programa cultural callejero de Carabanchel, la plaza de la Inmaculada Concepción acogerá el próximo 9 de mayo una actuación de artes polivalentes. A partir de las 12:30 horas, se presentarán en la plaza muestras al aire libre y talleres participativos para todos los vecinos del barrio de Comillas y de Carabanchel.



Publicidad

HIPOTECAS

toma nota

- Ir a Eurocaja Rural
- Que me informen personalmente
- Y conseguir la financiación que necesito



Entrar y
preguntar