

# La Ventana Digital

**MARZO**

**2018**



# SUMARIO

## **Centro de VIGO, Grupo PSA (Resumen Marzo)..... 3 a 7**

- PSA ensamblará vehículos Peugeot y Opel en Namibia.
- Adiós Picasso, bienvenido Space Tourer.
- Vigo abre un tren portuario que permitirá traer coches de Opel.
- La terminal de Bouzas afronta un año de obras para adaptarse al crecimiento de PSA.
- Peugeot Grip Control: alternativa al 4x4.

## **Sector del Automóvil (Resumen Marzo)..... 8 a 10**

- “Lucha” de las grandes marcas en Ginebra por definir la motorización del futuro.
- Ford llama a revisión a 1,4M de coches porque ¡se les puede salir el volante!.
- Los nuevos faros detectan riesgos en la carretera.

## **Noticias Destacadas: Actualidad y Economía.....11**

- Evolución del IPC.

## **Cultura y Ocio..... 12 a 17**

- El Camino de SANTIAGO por etapas:  
Etapa XXXI → Pedrouzo – Santiago de Compostela
- Agenda Cultural de abril.
- Cartelera de Cine de abril.

## **Noticias Deportivas..... 18 a 20**

- Eventos deportivos de participación popular.
- Calendario liga Santander 2017-18.

## **Varios..... 21 a 31**

- Andalucía: 8provincias, 8 rincones con encanto.
- Campaña de la Renta 2017.
- A Cocinar, recetas fáciles.
- Tabla de mareas abril.
- Como evitar que “hackeen” tu perfil en las redes sociales.

- Todas las fotos utilizadas en esta Revista son “LIBRES DE DERECHOS DE IMAGEN”.

## **PSA ENSAMBLARÁ VEHÍCULOS PEUGEOT Y OPEL EN NAMIBIA.**

PSA ha firmado un acuerdo con **Namibia Development Corporation** para crear una *joint venture* para producir vehículos de las marcas Opel y Peugeot en **Walvis Bay** (Namibia), con el objetivo de comenzar su fabricación a partir de la segunda mitad de este año.

Los primeros que se ensamblarán serán el Opel Grandland X y el Peugeot 3008, con una previsión de llegar a 5.000 unidades en 2020 para cubrir los mercados de **Botswana, Lesoto, Namibia, Sudáfrica y Suazilandia**.



La planta, situada en la ciudad namibia de **Walvis Bay**, estará centrada en el segmento de SUV, al alza en todo el mundo. **Los primeros vehículos que se ensamblarán en ella serán el Peugeot 3008 y el Opel Grandland X**, con los que espera reforzar las ventas en la región de África y Oriente Medio y cumplir así con el objetivo marcado en su **plan estratégico *Push to Pass***, de elevar las ventas en esta área geográfica en un **70% hasta 2020**.

El vicepresidente ejecutivo de PSA para la región de Oriente Medio y África, Jean-Cristophe Quemard, recalcó "que esta inversión en Namibia es parte de una estrategia a largo plazo del Grupo PSA para incrementar sus ventas en África y Oriente Medio, **en línea con nuestro objetivo de vender un millón de vehículos en 2025**".

## **ADIÓS PICASSO, BIENVENIDO SPACE TOURER.**



En un mercado sitiado por la moda de los SUV, los monovolúmenes, que ofrecen una habitabilidad y una funcionalidad similares, pero con una distancia al suelo mucho menor que les impide circular por determinadas superficies, quizás estén abocados a desaparecer. El consumidor ya no busca las formas redondeadas de coche familiar, sino que se decanta por un estilo más deportivo al mismo tiempo que robusto y con un puesto de conducción elevado. PSA es consciente de este cambio y por ello ha decidido cambiar el nombre a su C4 Picasso por el de **C4 SpaceTourer**, el mismo apellido que llevó la variante de pasajeros de la furgoneta Jumpy.

Todos los modelos de la marca de esta índole usarán dicho “apellido”, mientras que los SUV y Crossovers recurrirán a la terminación Aircross.

Por otra parte, y aprovechando el cambio de nombre, PSA ha confirmado interesantes cambios en su gama. Uno de ellos es la llegada de la **caja de cambios automática EAT8** de ocho velocidades que pronto estará disponible para ser configurada en determinadas versiones de los dos monovolúmenes.

Con motivo del **88º Salón de Ginebra** en colaboración del Grupo PSA con la marca de ropa surfera Rip Curl, Citroën ha anunciado que rebautizará sus monovolúmenes, empezando por el **C4 SpaceTourer by Rip Curl**, una edición especial que presenta un exterior mejor vestido y un habitáculo cargado de utilidades y tecnología pensados para los más aventureros y, sobre todo, para los amantes de las olas. De esta manera **nos despedimos de una denominación que nos ha caracterizado durante una de las etapas más gratas de nuestra historia** corporativa, empezando por el Xsara Picasso.

## **VIGO ABRE UN TREN PORTUARIO QUE PERMITIRÁ TRAER COCHES DE OPEL.**

Vigo dispondrá este mismo año con un tren portuario que unirá directamente la estación de Guixar con Zaragoza. Se trata de una nueva conexión que ya está confirmada por los operadores y que una vez se ponga en marcha supondrá recuperar el transporte por ferrocarril, hoy en mínimos, y alimentará la terminal de Bouzas con la llegada de más vehículos para su embarque.



La compra de Opel por PSA permite un cambio en la logística de exportación de vehículos hacia Francia que se montan en la planta aragonesa de Figueruelas. Hoy la práctica totalidad se distribuyen por Valencia, Tarragona y Barcelona, que están más cerca, y una pequeña parte se trasladan por carretera hasta Vigo para su embarque en la Autopista del Mar.

El inicio del tren portuario con Zaragoza abre un abanico de posibilidades a PSA Vigo, pese al problema de que Guixar no está conectado con Bouzas, asunto que está encima de la mesa de la Autoridad Portuaria con varias soluciones. En datos provisionales, Vigo movió en 2017 470.000 unidades, Santander en torno a 490.000 y Valencia en 800.000, y Barcelona en cifras similares.

El pasado año, Vigo comenzó a competir con los puertos mediterráneos para traer a su terminal vehículos fabricados en la planta del grupo Opel a pesar de los 850 kilómetros de distancia entre ambos puntos, con primeras unidades de un modelo de PSA fabricado en Zaragoza. PSA Vigo planteó canalizar las exportaciones de sus cuatro factorías (Balaídos, Madrid, Zaragoza y Portugal) a países sudamericanos desde Bouzas, con sus rutas marítimas con México (*Höegh Autoliners*), Brasil (*Grimaldi*) y Chile (*CSAV*). Por el momento el transporte de los vehículos entre Figueruelas y los muelles vigueses se realiza a través de camiones porque no existen conexiones directas ferroviarias, una circunstancia que hace menos competitiva dicha solución.

# LA TERMINAL DE BOUZAS AFRONTA UN AÑO DE OBRAS PARA ADAPTARSE AL CRECIMIENTO DE PSA.

Una reordenación a la medida del Grupo PSA. Las obras que a partir del próximo mes y durante un año largo afrontará la terminal de vehículos de Bouzas han sido diseñadas con el objetivo de adaptarla a los planes de crecimiento del Grupo.



Ya no será una actuación meramente estética ni ceñida en exclusiva a habilitar espacio, y aunque aparenta apenas un cambio de accesos está dirigida a conseguir eficiencia y agilidad en la gestión del aumento de la producción.

Pero no solo de los coches montados en Balaídos, con cuyos volúmenes ya contaban los operadores por los nuevos lanzamientos vinculados al proyecto K9, sino también, consolidar la exportación desde Vigo de los vehículos fabricados por la planta de Opel en Zaragoza, y de la que salgan a partir de 2019 de la factoría de Kénitra (Marruecos) para su distribución por España y resto de Europa, aprovechando la extensión a Tánger de la Autopista del Mar.

La "Reordenación del acceso a la terminal de transbordadores de Bouzas" implica un replanteamiento viario que añadirá 5.000 m<sup>2</sup> más al estacionamiento, y coincidirá en el tiempo con la ampliación del silo de vehículos, que suma otros 10.000 m<sup>2</sup>. Toda esta superficie a mayores, sin olvidar la anexión de los 48.000 m<sup>2</sup> devueltos por **Zona Franca**, resuelven la demanda de superficie para los próximos seis años.

## PEUGEOT GRIP CONTROL: ALTERNATIVA AL 4x4.



El sistema **Grip Control** de Peugeot permite adecuar la transmisión del vehículo a las características del terreno, pero **sin tratarse de un sistema de tracción integral**. La gama de SUVs de Peugeot puede equipar el sistema Grip Control, el cual, ajusta el par motriz en las ruedas delanteras para dar unas mínimas aptitudes para avanzar por superficies deslizantes.

Peugeot no es una auténtica especialista en transmisiones 4x4, pero eso no impide que nuestros todocaminos **equipen sistemas de transmisión que garantizan una cierta efectividad fuera de la carretera**.

¿Tiene el **Grip Control** la efectividad de una transmisión 4x4? No, pero **es una buena ayuda acompañado de un buen juego de neumáticos de invierno** cuando se trata de recorrer un camino forestal muy embarrado o una carretera de acceso a una pista de esquí con una buena capa de nieve, por ejemplo.

Es un sistema sencillo, relativamente económico en comparación con un sistema de transmisión integral y, aunque no tiene la misma eficacia, tiene como ventaja que **permite un mayor ahorro de combustible al contar con menos elementos mecánicos, menos fricción y menos peso**.

El **Grip Control** es un sistema de ayuda electrónica que se **activa desde la consola central del coche**, mediante un dial que cuenta con varias posiciones o modos de actuación: **Standard** (el modo normal, para carreteras sin complicaciones), **Nieve**, **Barro**, **Arena** y **ESP off** (permite desconectar completamente el control de estabilidad para poder ayudar al avance del coche en determinadas circunstancias).

Todos estos SUVs montan además un **sistema de control de descensos HADC** (*Hill Assist Descent Control*) que facilita bajar fuertes pendientes, al aplicar los frenos de forma automática para controlar en todo momento el coche.

## Sector del automovil

### “LUCHA” DE LAS GRANDES MARCAS EN GINEBRA POR DEFINIR LA MOTORIZACIÓN DEL FUTURO.

¿Qué idea se puede extraer de lo plasmado en el centro de convenciones del 88° Salón de la ciudad suiza? Los **superdeportivos** y los **SUV han logrado mantener una presencia significativa en los diferentes stands**, y la mayoría de las compañías comulgan con la idea de que el futuro estará marcado por la conducción autónoma. No obstante, los fabricantes parecen no adoptar un rumbo al unísono en el apartado de la motorización.

En este sentido, destaca especialmente las predicciones enfrentadas de Volkswagen y Toyota, primer y tercer fabricante mundial, respectivamente.

Comenzando por el grupo germano, su presidente, Matthias Mueller, aseguró en una entrevista, creer en la *"resurrección del gasóleo"* una vez que los consumidores *"se den cuenta de que las empresas que usan el diésel son ecológicas"*, intentando desmarcar en términos generales esta tecnología del escándalo del 'dieselgate'

Postura reafirmada posteriormente por Luca de Meo, presidente de Seat -filial del constructor alemán, quien proclamó que *los motores de combustión, tanto de gasolina como diésel, tienen futuro, pese a la apuesta generalizada de la industria de la automoción por la electrificación de los vehículos.*

Paradójicamente, el grupo alemán presentó a través de varias de sus marcas diferentes, concept eléctricos con los que reforzará su compromiso con las cero emisiones a partir de la próxima década.

Postura un tanto contradictoria que también comparte Mercedes-Benz. La “firma de la estrella” mantiene su esperanza depositada en el diésel para sus próximos modelos, pero lo hace sin renunciar a la hibridación después de que en Ginebra haya dado a conocer su nueva mecánica que combina el gasóleo con la electricidad.



Toyota por el contrario ha decidido abandonar la producción de turismos diésel en Europa, instando en gran parte por la respuesta de su clientela: en 2017, los vehículos híbridos representaron el 41% de las ventas totales de Toyota Motor Europa (TME), un 38% más que el año anterior, hasta 406.000 unidades; mientras que en 2017 el mix de motores diésel de Toyota en turismos fue inferior al 10% en Europa.



# FORD LLAMA A REVISIÓN A 1,4M DE COCHES PORQUE ;SE LES PUEDE SALIR EL VOLANTE!.

Ford Motor Co. ha lanzado una llamada a revisión masiva en Estados Unidos por un problema que podría parecer de película de humor. Los **Ford Fusión** (el mismo coche que el Ford Mondeo en nuestro mercado) y **Lincoln MKZ** norteamericanos tendrán que pasar por el taller para asegurarse de que el **volante no se sale de su sitio**, según la prensa especializada.



El fabricante quiere atajar un problema del que tiene constancia de haber ocurrido en dos ocasiones y haber provocado un herido, lo que desató una investigación federal. La conclusión arrojada es que el **tornillo que sujeta el volante a la columna de dirección** de los coches afectados se puede salir con el tiempo, permitiendo al volante salirse de su posición y provocar una pérdida total de control sobre la dirección.

Los vehículos afectados son los Ford Fusión fabricados entre 2014 y 2017 y los Lincoln MKZ entre 2014 y 2018. En un principio los modelos susceptibles de sufrir este fallo se han **quedado íntegramente en Estados Unidos**, a excepción de algunos destinados a los mercados de Canadá y México, según ha informado la propia marca.



No es la primera vez que se lanza una llamada a revisión por coches que pierden sus volantes. El pasado mes de febrero Hyundai tenía que reclamar 44.000 coches entre Santa Fe y Santa Fe Sport porque el ensamblaje de la dirección se podía romper y provocar una avería similar a la del caso de Ford.

# LOS NUEVOS FAROS DETECTAN RIESGOS EN LA CARRETERA.

Hemos asistido al nacimiento de grupos ópticos láser con mucho mayor alcance o de la luz diurna LED, pero todo se queda pequeño comparado con el sistema *Digital Light*.

Este sistema, consta de **un millón de micro reflectores en cada uno de los faros** (cada uno de ellos se puede controlar de manera individual), cámaras de alta resolución y una amplia red de sensores.

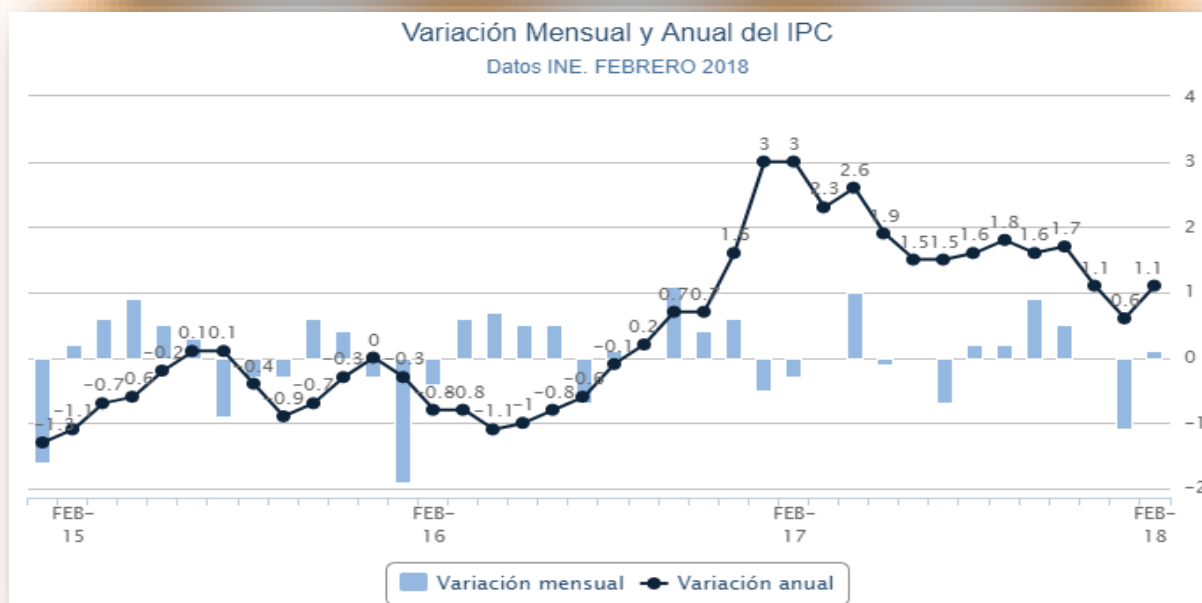
Los sensores y las cámaras permiten detectar e identificar todo tipo de objetos, vehículos y personas alrededor; en caso de **aproximación de un vehículo** en dirección opuesta, el faro apaga los micro reflectores pertinentes para evitar cegar al otro conductor.

Es algo que ya hemos visto con anterioridad gracias a los faros adaptativos, pero no es más que el principio en el caso del sistema Digital Light. También es capaz de actuar como un Head-Up Display (HUD) todavía más avanzado que permite proyectar sobre el asfalto las indicaciones para facilitar la conducción: hablamos de flechas para indicar la salida que hay que tomar, avisos si se detecta un peatón en las inmediaciones, señales sobre asfalto resbaladizo, avisos de punto ciego o incluso indicaciones para frenar si detecta una retención repentina delante.



### ÍNDICE DE PRECIOS DE CONSUMO (IPC).

Período	Tasa índice general		
	Mensual (en %)	Anual (en %)	En lo que va de año (en %)
Febrero 2018	0,1	1,1	-0,9
Enero 2018	-1,1	0,6	-1,1
Diciembre 2017	0,0	1,1	1,1
Noviembre 2017	0,5	1,7	1,1
Octubre 2017	0,9	1,6	0,6
Septiembre 2017	0,2	1,8	-0,3
Agosto 2017	0,2	1,6	-0,5
Julio 2017	-0,7	1,5	-0,7
Junio 2017	0,0	1,5	0,0
Mayo 2017	-0,1	1,9	0,0
Abril 2017	1,0	2,6	0,0
Marzo 2017	0,0	2,3	-0,9
Febrero 2017	-0,4	3,0	-0,9



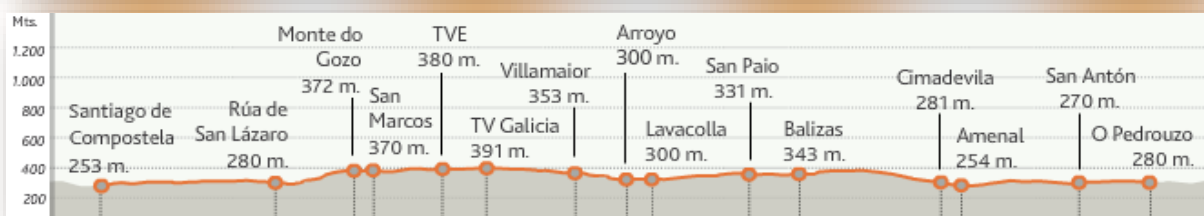
*El IPC eleva su tasa anual al 1,1% por la subida de la luz.*

El **Índice de Precios de Consumo (IPC)** subió un 0,1% en febrero en relación al mes anterior y elevó su tasa interanual cinco décimas, hasta el 1,1%.

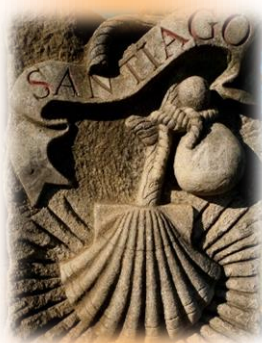
Tras haber registrado en enero una tasa interanual del 0,6%, **la más baja en 16 meses**, el IPC interanual volvió a superar el 1% en febrero, igualando la tasa de diciembre de 2017.

El repunte del IPC de febrero ha influido principalmente el **encarecimiento de la electricidad**, así como la subida de los precios de los paquetes turísticos, de los servicios empacados de telefonía y de los artículos y productos para el cuidado personal.

# EL CAMINO DE SANTIAGO POR ETAPAS: ETAPA XXXI → Pedrouzo – Santiago de Compostela



Comenzamos nuestra última etapa tomando como referencia el Ayuntamiento. Avanzamos de frente durante medio kilómetro y al llegar junto al colegio y las pistas deportivas, giramos noventa grados a la izquierda. Por una pista de tierra, nos internamos entre un bosque de eucaliptos, que abandonamos para entrar en San Antón, aldea de la parroquia de Arca. El lugar toma el nombre de una capilla asolada por un incendio. Otro bosque nos aguarda a la salida de San Antón. Carballos autóctonos y eucaliptos reforestados, nos acompañan ahora hasta el núcleo de Amenal, de la parroquia de San Miguel de Pereira. Accedemos por pista asfaltada y pasando el río Brandelos cruzamos la N-547 por un paso bajo, al que le sigue un fuerte repecho que sube a Cimadevila, último núcleo del Concello de O Pino.



La subida continúa durante más de kilómetro y medio, una vez alcanzada la cota nos dirigimos al pie de la A-54 y la N-634. Un monolito esculpido con el bordón, la calabaza y la vieira anuncia la entrada en el municipio de Santiago. Rodeamos el perímetro del aeropuerto, dejando a mano izquierda varias hileras de balizas, y después de cruzar una carretera secundaria entramos en San Paio, aldea de la parroquia de Sabugueira. Afrontamos un breve repecho por pista asfaltada y tomamos la pista de la derecha, que desciende por varios núcleos de la parroquia de Sabugueira: A Esquipa y Lavacolla.

## Cultura y Ocio

Tras una curva cerrada pasamos junto a la parroquial de San Pelayo, que luce inscrito el año de su construcción: 1840. Seguidamente cruzamos la N-634a y cogemos el desvío a Villamaior. En apenas cien metros cruzamos el río Sionlla, cubierto de ovas y conocido como arroyo de Lavacolla, lugar donde los peregrinos se despojaban de sus sucias vestimentas y se lavaban en vistas de su próxima llegada a Santiago.

Por pista asfaltada iniciamos una cómoda subida que finalizará en el esperado Monte do Gozo. Atravesamos primero Villamaior, pasamos junto al centro de la TVG y giramos 90 grados a la izquierda para hacer lo propio junto al centro territorial de RTVE. Giramos noventa grados a la derecha y continuamos hasta la urbanización San Marcos, antesala del Monte do Gozo.



En lugar de seguir de frente nos desviamos a la izquierda para subir al monumento erigido en el año jacobeo de 1993, el mismo año que se inauguró el cercano albergue de peregrinos, el más grande de todo el Camino que es capaz de albergar hasta 300 personas un año normal y hasta 800 un Xacobeo. Desde este punto obtenemos la primera panorámica de Santiago y su catedral.

Retomamos el Camino bajando hasta un tramo de escaleras. Acto seguido salvamos por un puente la autovía y las vías y progresamos de frente por la prolongada rúa San Lázaro, donde se encuentran el Palacio de Congresos y Exposiciones de Galicia y el albergue de peregrinos San Lázaro, que permite dormir más de una noche. Enlazamos con la rúa do Valiño y continuamos de frente por la rúa das Fontiñas y rúa dos Concheiros, donde cruzamos la avenida de Lugo y después la rúa de San Pedro, que finaliza en el cruce con semáforos de la rúa de Aller Ulloa.

Por el lugar donde se encontraba la Porta do Camiño entramos en el casco histórico por la rúa das Casas Reais, que sube hasta la praza de Cervantes. La rúa da Acibechería nos traslada a la praza da Inmaculada, donde se localiza el monasterio de San Martín Pinario. Finalmente entramos bajo el Arco del Palacio por un pasadizo, donde se reúnen a tocar los músicos callejeros, para acceder a la Plaza del Obradoiro, donde la aventura termina.



**Es difícil no emocionarse al llegar a Santiago de Compostela como peregrino, pues es una experiencia inigualable que por muchos viajes que hayamos realizado alrededor del mundo pocos son comparables a este.**

## Cultura y Ocio

### AGENDA CULTURAL de Abril:

COMPRA DE ENTRADAS: [www.servinova.com](http://www.servinova.com)



LECHAZO Á FEIRA - Touriñán, David Amor, JJ Vaquero y Álex Clavero

Teatro Afundación Vigo Vigo

sábado, 07 abril 2018 20.00

desde\*  
**15,00 €**

\* Precio mínimo sin comisión

#### Descripción:

Valladolid y Galicia tienen muchas más cosas en común de lo que nos creemos? ¡¡O no!! No lo tenemos nada claro, pero de lo que estamos seguros es que estas cuatro personas que nos lo podrán aclarar. ¿Y cómo ha surgido esta idea? ¡Como surgen las mejores ideas! Una mesa, vino, una ración de pulpo, un lechazo y cuatro comensales con mucha hambre.



CONJURO, LA MAGIA DE YUNKE

Teatro Afundación Vigo Vigo

sábado, 21 abril 2018 19.00

desde\*  
**12,00 €**

\* Precio mínimo sin comisión

#### Descripción:

Tras el éxito de Galicia Magic Fest estas navidades traemos a Galicia a uno de los mejores magos del mundo de grandes ilusiones y que se ha hecho muy conocido por sus espectaculares apariciones en el programa de El Hormiguero.



SOMOS CRIMINAIS - CARLOS BLANCO E XOSÉ A. TOURIÑÁN

Auditorio Municipal de Cangas Cangas

sábado, 21 abril 2018 20.30

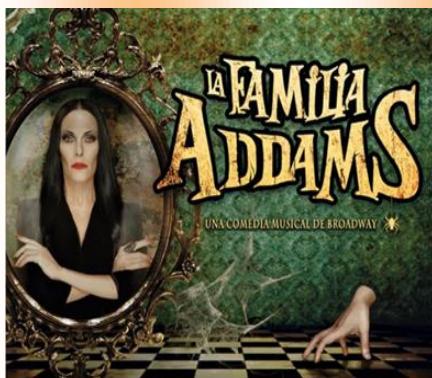
desde\*  
**10,00 €**

\* Precio mínimo sin comisión

#### Descripción:

¿Tenemos una cultura criminal propia? ¿Delinquimos como gallegos? Para responder a estas preguntas, **Carlos Blanco** y **Touriñán** analizan y dramatizan crímenes autóctonos en todas sus variables, desde el crimen por inconsciente hasta el crimen por acumulación de mala hostia, el crimen familiar por las herencias, el asesinato por sugerencia o los orígenes del narcotraficante gallego.

## Cultura y Ocio



### LA FAMILIA ADDAMS

Teatro Afundación Vigo Vigo

jueves, 26 abril 2018 20.30

desde\*  
**20,30 €**

\* Precio mínimo sin comisión

Sesiones:

Jueves 26 abril 20:30h

Viernes 27 abril y Sábado abril 18:00h y 21:30h

Domingo 29 abril 17:00h y 20:30h

### Descripción:

Bienvenidos a una nefasta, fatídica e hilarante noche en casa de los **Addams**, los más ocultos secretos se van a revelar, las relaciones, amoríos y amistades serán examinadas, y la familia al completo, ancestros incluidos, deberá hacer frente a la única y terrible cosa que ha logrado evitar durante generaciones: el cambio.



### LA CANTANTE CALVA

Auditorio Palacio de Congresos Mar de Vigo Vigo

viernes, 27 abril 2018 21.00

desde\*  
**18,00 €**

\* Precio mínimo sin comisión

### Descripción:

Hace sesenta y siete años del estreno de 'La cantante calva', obra de un autor joven y desconocido al que, según él, no le gustaba el teatro. **Eugène Ionesco** estrenaba la que, podría decirse, se convertiría en una obra culmen del teatro del siglo XX y una de las obras más representativa del llamado teatro del absurdo.



### NUNCA OS OLVIDAREMOS - Raúl Cimas, Dani Mateo, JJ Vaquero

Auditorio Palacio de Congresos Mar de Vigo Vigo

sábado, 28 abril 2018 20.30

desde\*  
**16,00 €**

\* Precio mínimo sin comisión

### Descripción:

Llega el mejor show de humor del año a Vigo. Por primera vez juntos en un mismo escenario **Dani Mateo, Raúl Cimas** y **JJ Vaquero** en un espectáculo único e irrepetible. Tres maestros del humor dispuestos a hacerte pasar una noche inolvidable.

### CARTELERA : Estrenos Abril



Género: **Drama.**

Fecha estreno: **13 Abril 2018**

#### **ALMA MATER**

Oum Yazan, madre de tres hijos, atrapada dentro de su casa en una ciudad sitiada, convirtió su apartamento en un puerto seguro para su familia y vecinos, tratando de protegerlos de la guerra. Cuando las bombas amenazan con destruir el edificio, los francotiradores convierten los patios en zonas mortales, y los ladrones entran a reclamar sus terribles recompensas, mantener el equilibrio de la rutina dentro de las paredes se convierte en una cuestión de vida o muerte.



Género: **Drama.**

Fecha estreno: **13 Abril 2018**

#### **HEARTSTONE.**

Narra la historia de amistad y amor entre dos chicos, muy amigos entre sí, en una pequeña población islandesa. A medida que uno intenta ganarse el interés de una chica, el otro descubre nuevos sentimientos hacia su mejor amigo.



Género: **Animación.**

Fecha estreno: **20 Abril 2018**

#### **ISLA DE PERROS.**

Ambientada en Japón, narra la aventura de un niño que busca a su perro extraviado. Será el primer film animado de stop-motion de Wes Anderson desde "Fantastic Mr. Fox" (2009), aunque el propio Anderson declaró a comienzos de este año que la principal influencia de la película no son las películas de stop-motion, sino el cine de Akira Kurosawa.



## Cultura y Ocio



Género: **Drama**

Fecha estreno: **20 Abril 2018**

### **CUSTODIA COMPARTIDA.**

Myriam y Antoine Besson se han divorciado, y Myriam solicita la custodia exclusiva de su hijo Julien para protegerlo de un padre que ella dice que es violento. Antoine defiende su caso como un padre despreciado, y el juez del caso sentencia a favor de la custodia compartida. Guardado como rehén del creciente conflicto entre sus padres, el joven Julien se ve empujado al límite.



Género: **Ciencia Ficción.**

Fecha estreno: **20 Abril 2018**

### **VENGADORES. INFINITY WAR.**

Tercera entrega de la saga de Los Vengadores. Mientras Los Vengadores y sus aliados continúan protegiendo al mundo de amenazas demasiado grandes para que un solo héroe las pueda manejar, un nuevo peligro emerge de entre las sombras cósmicas: Thanos.



Género: **Comedia.**

Fecha estreno: **20 Abril 2018**

### **MI FAMILIA DEL NORTE.**

Valentin D. es un arquitecto y diseñador de éxito que finge ser huérfano porque se avergüenza de su familia, unos chatarreros de clase obrera del norte de Francia. Solo su pareja, la pretenciosa Constance Brandt, conoce su secreto. En plena inauguración de su retrospectiva en el Palacio de Tokio, sus familiares aparecen inesperadamente: su hermano Gustave, su cuñada Louloute y su madre Suzanne, que cree acudir a una fiesta sorpresa por su 80º cumpleaños.

## Noticias Deportivas: Eventos deportivos de participación popular

### XIX MEDIO MARATÓN GRAN BAHÍA VIG-BAY

El próximo **08/04/2018** el Club de Corredores Vig-Bay organiza el XIX Medio Maratón Gran Bahía Vig-Bay, que discurrirá por un circuito homologado por la RFEA.



#### Inscripción general

<b>QUIÉN</b>	<b>Nº DE DORSALES</b>	<b>DESDE</b>	<b>HASTA</b>	<b>MODO</b>
Cualquier persona sin discapacidad que cumpla 18 años en 2018	Aprox. 5300	15 de octubre de 2017	28 de marzo de 2018 o agotar dorsales	1) Preinscripción 2) Pago y confirmación

#### Inscripción para atletas con diversidad funcional

<b>QUIÉN</b>	<b>Nº DE DORSALES</b>	<b>DESDE</b>	<b>HASTA</b>	<b>MODO</b>
Atletas con algún tipo de diversidad funcional	Sin límite	15 de octubre de 2017	28 de marzo de 2018	1) Preinscripción 2) Pago y confirmación

	<b>Cambio de titularidad</b>
Desde <b>31</b> ENE 2018	Hasta <b>28</b> MAR 2018
* Debe ser tramitado por el comprador de la inscripción	

	<b>Anulación de inscripción</b>
Desde <b>31</b> ENE 2018	Hasta <b>28</b> MAR 2018
* Se devolverá el 50% en caso de lesión o enfermedad	

La inscripción NO se considerará definitiva hasta que la organización haya verificado el pago y la edad del participante.

#### Importe de la inscripción

	<b>PAGO</b>				<b>CHIP DESECHABLE</b>		<b>DORSAL SOLIDARIO</b>
· Tarjeta de crédito · Transferencia · Contado		<b>20€</b>	<b>30€</b>	<b>+ 2€</b> * Si se usan participaciones con chip propio		<b>40€</b>	

ABANCA: IBAN ES90 2080 5058 91 3040021210  
Caixa Geral de Depósitos: IBAN PT50 0035 0486 00042067430 59.

\* Hacer constar claramente el DNI y el nombre del atleta que va a competir

#### Servicios incluidos en la inscripción

<b>BOLSA CORREDOR</b>	<b>BAIONA-VIGO</b>	<b>GUARDARROPA</b>	<b>DUCHAS</b>	<b>DIPLOMA</b>
+Bolsa dorsal +Bolsa "finalicé"	A) 8:30 B) Al finalizar la prueba * Precisa petición	Entrega de bolsa en Samil y recogida en línea de meta * Precisa petición	Ubicadas en el pabellón polideportivo de Baiona	Al finalizar la carrera

Los servicios de autobús y guardarropa deben ser solicitados en el momento de realizar la inscripción. A partir del 28 de marzo NO se realizarán cambios (color de dorsal, talla de camiseta, autobús) en la bolsa de corredor.

Más información: <http://www.vig-bay.com/>

## Noticias Deportivas: Calendario Liga Santander 2017-2018

**R.C.CELTA DE VIGO**: El Celta es el cuarto equipo de La Liga que más internacionales aporta.





El RC Celta sumó un punto ante el colista en Balaídos. A un primer tiempo sin ocasiones y en el que, si alguien dominó, fue el Málaga, siguió una segunda parte en la que los de Unzué fueron de menos a más y terminaron mereciendo la victoria.

Iago Aspas tuvo varias ocasiones, la más clara a pase de Maxi Gómez al segundo palo donde, totalmente solo, remató fuera. Sergi Gómez envió un balón a la madera y veinte minutos después lo hizo el Málaga.

El conjunto olívico terminó el encuentro dominando y generando peligro, pero el ansiado gol no llegó. Habían despertado demasiado tarde.

***Para la jornada 30ª, nos espera un apasionante:***

Primera - LaLiga - Jornada 30 - 01/04/2018

 Athletic de Bilbao	VS. 📅 01/04/2018	 Celta
---	---------------------	--

# Noticias Deportivas: Calendario Liga Santander 2017-2018

## Clasificación y próxima Jornada Liga Santander.

Así van las cosas:

Clasificación		< JORNADA 29																				
#	Equipo	Totales							En casa							Fuera						
		PTOS	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	PTOS	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	PTOS	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
1	FC Barcelona	75	29	23	6	0	74	13	38	14	12	2	0	40	6	37	15	11	4	0	34	7
2	Atlético de Madrid	64	29	19	7	3	49	14	34	14	10	4	0	24	4	30	15	9	3	3	25	10
3	Real Madrid	60	29	18	6	5	73	33	32	15	10	2	3	44	17	28	14	8	4	2	29	16
4	Valencia CF	59	29	18	5	6	57	31	35	15	11	2	2	32	13	24	14	7	3	4	25	18
5	Villarreal CF	47	29	14	5	10	40	33	26	14	8	2	4	25	15	21	15	6	3	6	15	18
6	Sevilla FC	45	29	14	3	12	37	44	27	14	8	3	3	22	16	18	15	6	0	9	15	28
7	Girona FC	43	29	12	7	10	43	42	26	14	8	2	4	24	13	17	15	4	5	6	19	29
8	Real Betis	43	29	13	4	12	49	53	24	15	7	3	5	28	28	19	14	6	1	7	21	25
9	Getafe CF	39	29	10	9	10	35	27	27	15	8	3	4	24	10	12	14	2	6	6	11	17
10	RC Celta	39	29	11	6	12	45	42	23	14	6	5	3	22	17	16	15	5	1	9	23	25
11	SD Eibar	39	29	11	6	12	36	43	24	15	7	3	5	25	17	15	14	4	3	7	11	26
12	CD Leganés	36	29	10	6	13	25	35	24	14	7	3	4	15	13	12	15	3	3	9	10	22
13	Athletic Club	35	29	8	11	10	29	33	22	14	5	7	2	13	8	13	15	3	4	8	16	25
14	RCD Espanyol	35	29	8	11	10	26	37	25	15	7	4	4	15	13	10	14	1	7	6	11	24
15	Real Sociedad	33	29	9	6	14	51	52	21	15	6	3	6	33	26	12	14	3	3	8	18	26
16	D. Alavés	31	29	10	1	18	26	45	22	15	7	1	7	15	19	9	14	3	0	11	11	26
17	Levante UD	27	29	5	12	12	25	43	15	15	3	6	6	15	22	12	14	2	6	6	10	21
18	UD Las Palmas	21	29	5	6	18	21	58	14	14	4	2	8	14	27	7	15	1	4	10	7	31
19	RC Deportivo	20	29	4	8	17	26	60	14	15	3	5	7	15	23	6	14	1	3	10	11	37
20	Málaga CF	14	29	3	5	21	16	45	9	14	2	3	9	10	21	5	15	1	2	12	6	24

### Jornada 30 - 31 Mar - 02 Abr

Athletic	S 16:15	Celta
Girona	S 13:00	Levante
Las Palmas	S 18:30	Real Madrid
Sevilla	S 20:45	Barcelona
Atlético	D 20:45	Deportivo
Eibar	D 18:30	R. Sociedad
Espanyol	D 12:00	Alavés
Leganés	D 16:15	Valencia
Málaga	D 18:30	Villarreal
Getafe	L 21:00	Betis

## VARIOS

### ANDALUCÍA: OCHO PROVINCIAS, 8 RINCONES CON ENCANTO.

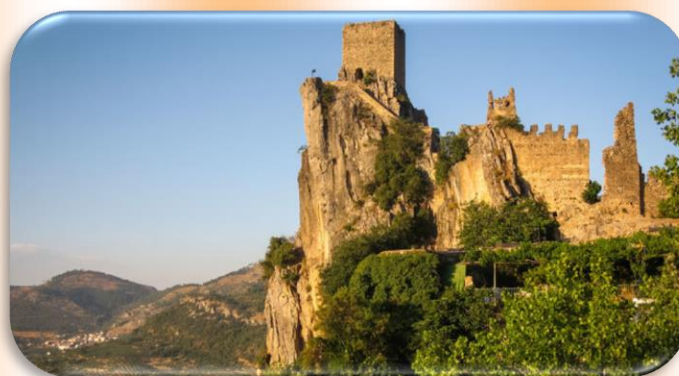
#### Ronda - Málaga.



Esta ciudad milenaria invita a quien se acerca a conocerla a pasear sin prisa por sus calles y disfrutar de su enorme riqueza natural, arquitectónica y artística. **Ronda es impresionante en su totalidad**, pero no debes dejar de ver el Puente Nuevo, los baños árabes, la plaza de toros, el Palacio de Mondragón y la Plaza Duquesa de Parcent.

**Y DESPUÉS...** Málaga esconde bellos rincones que no te debes perder. Una vez salgas de Ronda, disfruta de una ruta por los pueblos blancos de la Serranía y para terminar, ¿qué mejor que descansar en alguna de las innumerables playas de la Costa del Sol?.

#### Castillo de la Iruela – Jaén



Esta espectacular fortaleza de origen árabe-medieval se levanta sobre una imponente formación rocosa desde la que domina el Parque Natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas.

Construido en época de dominación musulmana, en el siglo XIII fue conquistado por los cristianos y se convirtió en sede de los templarios. **Declarado Conjunto Histórico Artístico en 1985** por su arquitectura y belleza paisajística, un centro de interpretación en el municipio de la Iruela permite conocer los secretos de esta fortaleza.

## VARIOS

**Y DESPUÉS...** Jaén es la mezcla perfecta entre historia y naturaleza. Te recomendamos que visites el parque natural de Despeñaperros, la Cueva del Agua de Tíscar o la imponente Fortaleza de La Mota.

### Mirador de San Nicolás - Granada



Como si se detuviera el tiempo. Así te sentirás cuando veas del espectacular paisaje que ofrece el mirador de San Nicolás, en pleno barrio del Albaicín de Granada. Si, además, decides visitarlo en **plena puesta de sol**, puede que te encuentres ante una de las mejores vistas de las que disfrutarás en toda tu vida.

**Y DESPUÉS...** Sol, playa, montaña, cultura... Granada es todo esto y mucho más. Bañada por las aguas de la Costa Tropical te proponemos visitar sus playas paradisíacas y pequeñas calas de aguas cristalinas.

### Osuna – Sevilla



Desde que “Juego de tronos” la escogiera para una de sus más ambiciosas escenas, Osuna experimentado un notable aumento de visitas. Y no es para menos. Pasear por sus calles supone encontrarse con infinidad de rincones cargados de historia y belleza y da la oportunidad de descubrir las **casas señoriales** y **palacios barrocos** que se alzan en sus calles, así como, las iglesias y conventos que tantos tesoros artísticos esconden entre sus paredes

**Y DESPUÉS...** No puedes abandonar la provincia sin acercarte a su capital. Sabemos que suena a tópico, pero la ciudad tiene un color, un sabor y una esencia muy especial que te envolverá desde el primer momento.

## VARIOS

### Playa de El Palmar – Cádiz



Paz, calma y una belleza impresionante. Disfrutar de las puestas de sol en la Playa de El Palmar en Cádiz debería ser obligatorio al menos una vez en la vida. Un paraíso playero de fina arena dorada y aguas cristalinas en el que los visitantes podrán disfrutar de un merecido descanso.

**Y DESPUÉS...** Si quieres conocer la magia de los pueblos blancos no debes dejar de visitar Vejer, Conil, Barbate, Tarifa; unos pueblos cuyo encanto no te dejará indiferente.

### Minas de Riotinto – Huelva



Visitar esta localidad supone viajar a otro mundo. Más de **5.000 años de explotación minera** convierten a este municipio onubense y sus alrededores en un escenario de reminiscencias marcianas que nos adentran en una experiencia sensorial única, con una espectacular variedad cromática de extraordinaria belleza.

**Y DESPUÉS...** Huelva esconde alguna de las playas más espectaculares de Andalucía. Una combinación perfecta llena de pinares, dunas y aguas azules que te sorprenderán por su fina arena.

## VARIOS

### Salinas de Cabo de Gata – Almería



En Pleno Parque Natural de Cabo de Gata-Níjar emerge este extraordinario espacio de enorme valor ecológico, ya que es el hábitat de multitud de especies vegetales y animales entre las que destacan **un centenar de tipos de aves**. Un rico y variado ecosistema que convive en armonía con la producción de sal que ha acompañado esta zona desde tiempos romanos.

**Y DESPUÉS...** ¿te gustaría viajar hasta el Lejano Oeste? A pocos kilómetros de la capital tienes Fort Bravo, los estudios originales de los famosos spaghetti westerns. Si prefieres disfrutar de unos días de sol y playa, Roquetas es sin duda tu mejor opción.

### Córdoba



Sin duda, otra de las visitas obligadas en la Comunidad. Pasado y modernidad se funden en una ciudad milenaria que posee un ingente patrimonio histórico y cultural fruto de los distintos pueblos que a lo largo de su historia se han asentado en esta capital andaluza.

**Y DESPUÉS...** Tras un paseo por las calles de Córdoba, ¿qué mejor que disfrutar de la naturaleza? El Parque Natural de las Sierras Subbéticas es el lugar perfecto para desconectar del bullicio y disfrutar de unos espectaculares paisajes.



## VARIOS

### CAMPAÑA DE LA RENTA 2017.

Desde el día **16 de abril** y hasta el **29 de junio**, en horario de **09:00 a 13:30** y de **16:00 a 19:00** de **lunes a jueves**, y de **9:00 a 13:30** los **viernes**, en la oficina de la **ASESORÍA B4B** sita en la **Avda. FLORIDA 32 Portal 3 Bajo A** (entrada por la Calle García Lorca), se cumplimentarán las declaraciones de la Renta de aquellos afiliados que así lo deseen, de **manera gratuita**. Cada afiliado podrá solicitar **1, 2 ó 3 citas** según la cantidad de declaraciones que desee realizar. **Todos aquellos que incorporen más de dos inmuebles en alquiler a su declaración deberán de solicitar dos citas.**



#### Documentación Necesaria

- DNI del declarante y Declaración de la Renta presentada el año anterior.
- Si no se presentó Renta el año anterior es imprescindible el IBAN a nombre del declarante.
- Todas aquellas personas que recibiesen el borrador o declaración de Hacienda deberán traerlos.
- Certificado de retribuciones y retenciones de la empresa o empresas y del INEM en su caso.
- Certificado de intereses de cuentas corrientes a plazo e inversiones.
- Recibos del IBI, incluida la vivienda habitual y las de aquellas personas que estén en régimen de alquiler.
- Justificantes de inversiones e hipotecas anteriores al 1/1/2013. Seguro de vida y hogar si va vinculado a la hipoteca.
- Quienes vendiesen acciones en el año 2017, deberán traer fechas de compra y venta, así como los importes de ambas operaciones.
- Valores de los alquileres cobrados o pagados en viviendas o locales. IBI, el contrato de alquiler y todos los gastos relacionados con el inmueble. En alquileres de negocios los gastos deberán excluir el IVA.

## VARIOS

- D.N.I. de todas las personas mayores de 14 años, hijos, descendientes y ascendientes, así como las cantidades de los ingresos que los mismos han tenido durante el año 2017.
- Cualquier otro documento o recibo que pueda justificar ingresos o gastos. Ejemplo: cuotas a sindicatos, colegios profesionales, etc.
- Si fuese beneficiario de un Plan Pive o cualquier otra ayuda o subvención del Gobierno, justificar el importe del mismo.
- Si en el 2017 hubo una venta de inmueble, deberá traer los contratos de compra-venta, o si fuese heredada el impuesto de sucesiones y todos los gastos derivados de la operación (notario, impuestos, registro...).
- Los afectados por la caída de bolsa del BANCO POPULAR deberán informar del importe de la pérdida ocasionada. Todos los afectados que aceptaron los BONOS DE FIDELIZACIÓN que propuso el BANCO SANTANDER, también deberán informar de esa cantidad.
- Recibos de guardería o gastos por cuidado de hijos si ambos padres trabajan.
- La Renta de aquellas personas que tengan que declarar por rendimientos de actividades económicas, será necesario el Modelo 130 del 4º trimestre del 2017 y resumen de ingresos y gastos por conceptos anuales.



CITA PREVIA A PARTIR DEL PRÓXIMO DÍA **2 DE ABRIL**

La cita se obtendrá en **[www.sit-fsi.es](http://www.sit-fsi.es)**. En caso de algún inconveniente habrá que ponerse en contacto con la oficina del SIT-FSI de c/Padre Seixas 40-1º, teléfono 986 294616 en horario de 9:00 a 13:00.

## VARIOS

### A COCINAR: RECETAS FÁCILES

#### RECETA DE ARROZ CON GAMBAS.



#### Ingredientes para 4 personas:

- 1/2 kilo de gambas frescas, 2 tazas de arroz, 2 litros de caldo de gambas, 1 cebolla mediana, 1/2 pimiento mediano, 2 dientes de ajo, un puñado de guisantes, aceite de oliva, sal, pimienta, un poquito de colorante amarillo si tienes azafrán mucho mejor, perejil fresco, una hoja de laurel.

#### Preparación:

1. Sofríe el ajo, cebolla y pimentón en una olla grande. Agrega pimienta, sal, laurel, el arroz y revuelve un par de minutos.
2. Agrega 4 tazas de caldo de gambas. Revuelve y deja hervir un rato, revisando si hace falta corregir la sal. Agrega el colorante amarillo en este paso.
3. El agua se irá evaporando, no debes dejar que se seque nunca. Intenta que siempre esté un dedo por encima del arroz (recuerda que el plato debe quedar caldoso). Para ello, es que vas a usar el caldo mencionado anteriormente.
4. Cuando el arroz esté más o menos a 3/4 de cocción coloca los guisantes, unos minutos después las gambas, y finalmente el perejil picado bien pequeño.
5. Cuando sientas que el arroz está listo para tu gusto, es que efectivamente está listo. Retiras del fuego y lo sirves.

## VARIOS

### PANQUEQUES DE AVENA CON YOGURT Y ARÁNDANOS.



#### **Ingredientes para 1 persona:**

- 1/3 de taza de avena en hojuelas, dos cucharadas de yogurt griego, 4 claras, 1 cucharadita de chía, 1/3 de taza de arándanos (otras opciones son durazno, manzana, fresas...), un poquito de agua, 1 cucharada de Whey Protein de vainilla.

#### **Preparación:**

Primero remoja la cucharadita de chía en un poquito de agua. Mezcla todos los ingredientes en la licuadora.

Antes de agregar los arándanos, utiliza una cucharada de ellos para hacer un sirope. Los colocas a fuego bajo con un poquito de agua y deja que hierva. Si eres muy dulcero agrégale una cucharadita de stevia o azúcar.

En la receta se utiliza 1/3 de taza de arándanos, o un puñado. Así que si quieres agregarle más o menos... ¡Se deja a gusto!.

Puedes hacer esta misma receta de panqueques de avena con cualquier otra fruta: manzana, pera, melocotón. La fruta que elijas la colocas a hervir en un poco de agua para que ablande, y luego la picas en cuadritos o lonjas para servir.

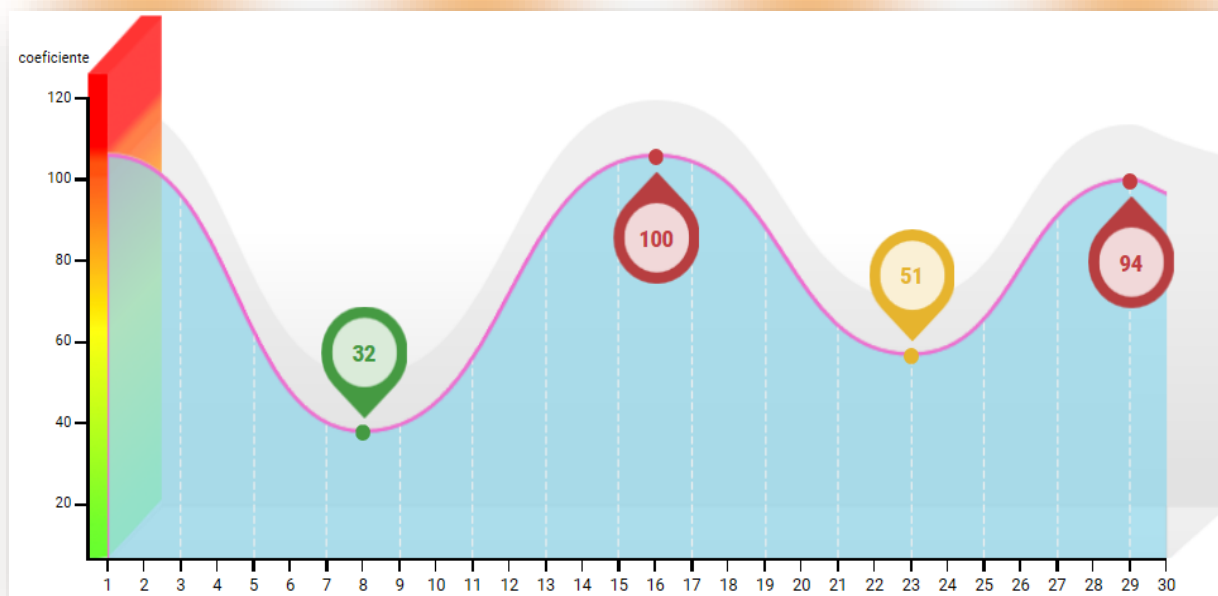
# VARIOS

## TABLA DE MAREAS ABRIL

DÍA			MAREAS DE VIGO					ACTIVIDAD MEDIA
			1ª MAREA	2ª MAREA	3ª MAREA	4ª MAREA	COEFICIENTE	
1 D		▲ 8:16 h ▼ 21:01 h	5:20 h ▲ 1,8 m	11:29 h ▼ -1,8 m	17:39 h ▲ 1,6 m	23:42 h ▼ -1,7 m	100 muy alto	
2 L		▲ 8:15 h ▼ 21:02 h	5:58 h ▲ 1,7 m	12:05 h ▼ -1,7 m	18:15 h ▲ 1,6 m		93 muy alto	
3 M		▲ 8:13 h ▼ 21:03 h	0:19 h ▼ -1,7 m	6:34 h ▲ 1,5 m	12:39 h ▼ -1,5 m	18:50 h ▲ 1,4 m	83 alto	
4 X		▲ 8:11 h ▼ 21:04 h	0:56 h ▼ -1,5 m	7:11 h ▲ 1,3 m	13:14 h ▼ -1,3 m	19:26 h ▲ 1,3 m	71 alto	
5 J		▲ 8:10 h ▼ 21:05 h	1:34 h ▼ -1,3 m	7:48 h ▲ 1,1 m	13:50 h ▼ -1,1 m	20:05 h ▲ 1,1 m	58 medio	
6 V		▲ 8:08 h ▼ 21:07 h	2:14 h ▼ -1,1 m	8:29 h ▲ 0,9 m	14:30 h ▼ -0,9 m	20:49 h ▲ 0,9 m	46 bajo	
7 S		▲ 8:06 h ▼ 21:08 h	3:02 h ▼ -0,9 m	9:19 h ▲ 0,6 m	15:21 h ▼ -0,7 m	21:45 h ▲ 0,7 m	36 bajo	
8 D		▲ 8:05 h ▼ 21:09 h	4:06 h ▼ -0,7 m	10:29 h ▲ 0,5 m	16:36 h ▼ -0,5 m	23:00 h ▲ 0,6 m	32 bajo	
9 L		▲ 8:03 h ▼ 21:10 h	5:33 h ▼ -0,6 m	11:57 h ▲ 0,4 m	18:09 h ▼ -0,5 m		35 bajo	
10 M		▲ 8:01 h ▼ 21:11 h	0:24 h ▲ 0,6 m	6:55 h ▼ -0,7 m	13:16 h ▲ 0,5 m	19:22 h ▼ -0,6 m	45 bajo	
11 X		▲ 8:00 h ▼ 21:12 h	1:33 h ▲ 0,7 m	7:55 h ▼ -0,9 m	14:13 h ▲ 0,7 m	20:15 h ▼ -0,8 m	56 medio	
12 J		▲ 7:58 h ▼ 21:13 h	2:24 h ▲ 0,9 m	8:40 h ▼ -1,1 m	14:55 h ▲ 0,9 m	20:57 h ▼ -1,0 m	69 medio	
13 V		▲ 7:56 h ▼ 21:14 h	3:06 h ▲ 1,1 m	9:18 h ▼ -1,3 m	15:31 h ▲ 1,1 m	21:34 h ▼ -1,2 m	80 alto	
14 S		▲ 7:55 h ▼ 21:16 h	3:43 h ▲ 1,3 m	9:53 h ▼ -1,4 m	16:05 h ▲ 1,3 m	22:09 h ▼ -1,4 m	90 muy alto	
15 D		▲ 7:53 h ▼ 21:17 h	4:19 h ▲ 1,5 m	10:26 h ▼ -1,6 m	16:38 h ▲ 1,5 m	22:44 h ▼ -1,6 m	97 muy alto	
16 L		▲ 7:52 h ▼ 21:18 h	4:55 h ▲ 1,6 m	11:01 h ▼ -1,7 m	17:13 h ▲ 1,6 m	23:20 h ▼ -1,7 m	100 muy alto	
17 M		▲ 7:50 h ▼ 21:19 h	5:32 h ▲ 1,7 m	11:37 h ▼ -1,7 m	17:50 h ▲ 1,7 m	23:58 h ▼ -1,7 m	99 muy alto	
18 X		▲ 7:48 h ▼ 21:20 h	6:11 h ▲ 1,7 m	12:15 h ▼ -1,7 m	18:29 h ▲ 1,7 m		93 muy alto	
19 J		▲ 7:47 h ▼ 21:21 h	0:39 h ▼ -1,7 m	6:54 h ▲ 1,6 m	12:57 h ▼ -1,5 m	19:12 h ▲ 1,6 m	83 alto	
20 V		▲ 7:45 h ▼ 21:22 h	1:24 h ▼ -1,5 m	7:41 h ▲ 1,4 m	13:42 h ▼ -1,3 m	20:00 h ▲ 1,4 m	71 alto	
21 S		▲ 7:44 h ▼ 21:23 h	2:16 h ▼ -1,3 m	8:35 h ▲ 1,2 m	14:35 h ▼ -1,1 m	20:57 h ▲ 1,2 m	59 medio	
22 D		▲ 7:42 h ▼ 21:24 h	3:18 h ▼ -1,1 m	9:42 h ▲ 1,0 m	15:42 h ▼ -0,9 m	22:08 h ▲ 1,0 m	51 medio	
23 L		▲ 7:41 h ▼ 21:26 h	4:38 h ▼ -1,0 m	11:03 h ▲ 0,8 m	17:07 h ▼ -0,8 m	23:32 h ▲ 1,0 m	51 medio	
24 M		▲ 7:39 h ▼ 21:27 h	6:06 h ▼ -1,0 m	12:27 h ▲ 0,8 m	18:33 h ▼ -0,8 m		59 medio	
25 X		▲ 7:38 h ▼ 21:28 h	0:52 h ▲ 1,0 m	7:21 h ▼ -1,1 m	13:38 h ▲ 1,0 m	19:42 h ▼ -1,0 m	69 medio	
26 J		▲ 7:36 h ▼ 21:29 h	1:59 h ▲ 1,2 m	8:19 h ▼ -1,3 m	14:34 h ▲ 1,2 m	20:36 h ▼ -1,2 m	80 alto	
27 V		▲ 7:35 h ▼ 21:30 h	2:52 h ▲ 1,3 m	9:07 h ▼ -1,4 m	15:20 h ▲ 1,3 m	21:22 h ▼ -1,4 m	88 alto	
28 S		▲ 7:34 h ▼ 21:31 h	3:38 h ▲ 1,5 m	9:48 h ▼ -1,5 m	16:01 h ▲ 1,5 m	22:04 h ▼ -1,5 m	93 muy alto	
29 D		▲ 7:32 h ▼ 21:32 h	4:18 h ▲ 1,6 m	10:26 h ▼ -1,6 m	16:38 h ▲ 1,5 m	22:42 h ▼ -1,6 m	94 muy alto	
30 L		▲ 7:31 h ▼ 21:33 h	4:56 h ▲ 1,6 m	11:02 h ▼ -1,6 m	17:13 h ▲ 1,6 m	23:19 h ▼ -1,6 m	91 muy alto	

## VARIOS

En el siguiente gráfico se muestra la **progresión del coeficiente de mareas** durante el mes de **abril de 2018**. Estos valores nos dan una visión aproximada de la amplitud de las mareas previstas en Vigo.



## COMO EVITAR QUE “HACKEEN” TU PERFIL EN LAS REDES SOCIALES.

**Hay comportamientos inadecuados que pueden hacer que los cibercriminales roben nuestros datos.**

En la actualidad, en el entorno digital los usuarios "en muchas ocasiones llevan a cabo comportamientos “online” que pueden generar riesgos", como ha alertado el Product Manager de McAfee.

### **Utilizar contraseñas distintas y cambiarlas a menudo**

Reutilizar y reciclar contraseñas en distintas cuentas de redes sociales o el uso de claves sencillas y de poca seguridad puede convertirse una **invitación abierta** para que los cibercriminales roben nuestros datos. Como alternativa, se recomienda crear contraseñas distintas para cada servicio y **cambiarlas con frecuencia**.

## VARIOS



Las actualizaciones son claves para evitar intrusiones.

Otro aspecto importante para proteger la privacidad es **mantener oculta la dirección IP** al conectarse a redes WiFi públicas o abiertas. Esta medida mantiene la seguridad de datos personales importantes como la ubicación, los datos bancarios, las contraseñas y otras credenciales.

### **Instalar las actualizaciones de seguridad**

Las vulnerabilidades en los sistemas pueden evitarse en gran parte de las ocasiones manteniendo los dispositivos actualizados en todo momento. Por ello, se recomienda **disponer siempre de las actualizaciones de seguridad más recientes** todos los aparatos que se utilicen.



Utiliza siempre contraseñas distintas y cámbialas habitualmente.

Además, se recomienda también instalar soluciones de seguridad completas en los dispositivos para protegerse de “malware”, ya que tanto los aparatos como las redes sociales **almacenan una elevada cantidad de recuerdos y de datos personales**.