



OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 22 al 28 de junio de 2013 - Número 333

LANZAROTE

La isla de los volcanes

PENSIONES

Un futuro
de incertidumbre

SAFARI

Viaje al corazón
de África

ROSA REGÁS

CRÍTICA MORDAZ

OPERACIÓN BIKINI

POR



**PASO DE
OPERARME**
PARA ENTRAR EN UN BIKINI



¡Capta este código con tu móvil
y ríete de la operación bikini con
nuestro monólogo!

*Alimentando otro
modelo de mujer*

SUMARIO

NÚMERO 333

COMBATIVA ROSA REGÁS 18

La escritora y exdirectora de la Biblioteca Nacional explica con acidez su visión de la actualidad

CULTURA 22

Las tendencias urbanas se dan cita en el Mulafest, en Madrid

TENDENCIAS 23

Sony lanza su nuevo híbrido, el ligero dispositivo Vaio Duo 13

CINE 24

El mito de Superman regresa a la pantalla con 'El hombre de acero'

LA CIRUGÍA COMO SOLUCIÓN 26

La formación específica de los médicos se convierte en una necesidad al hablar de estomas

ESTUDIAR EN VERANO 27

Aprovechar las vacaciones para aprender a preparar exámenes

MODA 28

Colores eléctricos y flúor en la línea de baño de Victoria's Secret

CRÓNICA SOCIAL 29

La valiosa agenda del relaciones públicas Richy Castellanos y sus anécdotas entre la flor y nata



PARAÍSO DE LAVA NEGRA 7
Lanzarote: una isla de contrastes



DE SAFARI POR ÁFRICA 14
En el corazón de Kenia y Tanzania

HOY FIRMAN EN OSACA

antonio perez henares 4



pilar cernuda 6

Emigrante en Corea

bernabé tierno 27

maría jesús álava 27

PENSIONES 11

Una nueva forma de cálculo para determinar las pagas públicas



FOTO: JUAN LÁZARO

NÚMERO 333
23 DE JUNIO DE 2013

EL VERDADERO INTERÉS

Todavía queda un largo camino por recorrer, pero todos los indicadores económicos, con la excepción de las cifras de desempleo que siguen siendo inaceptables, coinciden en señalar que lo peor de la crisis parece que ha quedado atrás. Las reformas y los controvertidos recortes emprendidos por el Gobierno han empezado a dar sus frutos y la tendencia, o eso es al menos lo que comentan los expertos, ha experimentado un esperanzador cambio de dirección y ya da señales de estabilización. Hay que ser prudentes. Es un hecho que España está dando pasos hacia una recuperación que hasta hace poco no era más que una quimera, pero resulta vital, sobre todo con la nefasta experiencia que se ha tenido en anteriores ocasiones donde mejoras muy puntuales se confundían con brotes verdes, continuar trabajando para que ese ansioso crecimiento económico sirva para crear empleo y termine de taponar la sonrojante sangría del paro.

A pesar de que España ha hecho bien parte de los deberes impuestos, algunos tan criticados como esa feroz reforma laboral que ha liquidado de un plumazo muchos de los derechos adquiridos por los trabajadores a lo largo de los años, algunos organismos internacionales consideran que es necesario darle una vuelta de tuerca más. El Fondo Monetario Internacional (FMI) lanzaba esta semana un informe con recomendaciones en el que reclamaba al Gobierno, entre otras cosas, rebajar más los salarios y abaratar el despido, con el objetivo, según su extraño raciocinio, de crear empleo. Como diría Federico Trillo: ¡Manda huevos! Alguien debería decir a estos personajes que forman parte de esa siniestra *troika* cuál es

la verdadera realidad del mercado laboral en España, donde los sueldos ya han caído de media un 7% desde que explotó la crisis y el Salario Mínimo Interprofesional está a años luz del que tienen implantado en países como Francia o Alemania. Es un error tratar de impulsar al mercado laboral o aumentar la competitividad a través de una reducción en las nóminas. Hasta el menos avisado sabe que, con menos capacidad adquisitiva de las familias, habrá menos consumo y, si baja el consumo, la economía no terminará de arrancar. Da la sensación de que lo único que de verdad les interesa es que devolvamos toda nuestra deuda; lo demás no deja de ser simple palabrería.



óscar del hoyo
director de OSACA



en twitter @oscardelhoyo

Edita:
Ópera Prima
Comunicación, S.L.

Imprime:
DB Taller de
Impresión

Comercializa: Gestión y Comercialización OSACA, S.L.
Dirección: Avda de Castilla y León 62-64. 09006 Burgos.
Teléfono: 947282904 (Redacción).
Fax: 947282906.

Departamento comercial: Alicia Serna.
Teléfono: 947252253 (Publicidad).
Correo electrónico: publicidad@revistaosaca.com

antonio perez
henares
periodista y escritor

EL JUEZ 'OCASIONADO'

el divisadero



La mejor definición del comportamiento de algunos, demasiados, de nuestros jueces la he encontrado en una expresión mejicana: *ocasionado*. Se emplea habitualmente en los corridos con mucho drama y balacera. Por ejemplo, en *Las mañanitas del Mayor y de Valente*. Estamos conociendo bastantes, jaleados como héroes, pero que, a la postre, han culminado con sonados fiascos sus instrucciones y, en el caso de la estrella máxima de ese firmamento, Baltasar Garzón, estrellados.

El último y muy paradigmático ejemplo de lo dicho lo hemos tenido en el peculiar magistrado Elpido Silva, ascendido a los altares populares por haber mandado por dos veces a Miguel Blesa, expresidente de Caja Madrid, a la cárcel. Algunos avisamos, con particular preocupación en esta segunda, que las acciones de don Elpidio iban camino de ser, como han sido, el mejor salvavidas del imputado. Que lo que tenía que hacer un juez de instrucción era aportar hechos y pruebas inculpatorias y no dedicarse a ofrecer opiniones, editoriales y redactar autos que más parecían arengas de la puerta del Sol en asamblea 15-M o panfletos de indignado con toga. Si, además y de paso, se conculcaban los derechos de defensa, que de nadie, absolutamente de nadie, puede vulnerar, la conclusión está más que servida. El juez justiciero acaba siendo el mejor amigo del procesado que con tales asideros termina por encontrar en sus errores procesales y atajos vindicativos su mejor tabla de salvación.

La Audiencia Provincial de Madrid no ha tenido otro remedio jurídico, ateniéndose a la Ley y no a clamores de tuit o de tertulia televisada, que asestar un demolidor varapalo a lo instruido por el juez y anularlo por carecer de fundamentos, de hechos y de pruebas. Buena parte del argumentario de Elpido de Silva se basaba en corta-pegas de entradas en Wikipedia -no es broma- y de diversos portales digitales con los que trazaba una mixtificación filosófica inculpatoria que podría valer para un

nes no aplaudimos juicios de salón del *far west* ni de tasca española, más nos temíamos: un monumental fiasco.

Miguel Blesa ya está en casita, donde, por cierto, el atrabiliario juez debería haber estado a lo que parece y por sus múltiples expedientes por faltas graves y muy graves, de inminente resolución, y no al frente de un juzgado desde ya hace tiempo.

Si algo necesita la sociedad española, por higiene colectiva, por autoestima para seguir creyendo en el sistema y con-



LA JUSTICIA HA DE IR POR SUS PASOS, RESPETANDO LA LEY, EL DERECHO Y LOS DERECHOS DE LOS INculpADOS. NO HACERLO NO SOLO LLEVA AL DESCRÉDITO SINO A LA FRUSTRACIÓN COLECTIVA Y A LA ZOZOBRA SOCIAL»

artículo o un editorial, pero no para un proceso judicial ni para mandar a un señor, por muy Blesa que sea, a la cárcel.

Resulta además que el juez actuaba contra su propio auto anterior del año 2010, que desestimó y archivó la propia denuncia que ahora había reabierto con apresuramiento y compulsión, quizás motivada porque otros compañeros, dando pasos más correctos y ajustados a Derecho, habían comenzado a hilvanar todo el atestado por el *caso Bankia*, resultado de la fusión de Caja Madrid con otras entidades, que acabó en la catástrofe financiera que a tantos ha afectado, por no decir a todos. A Silva le entraron frenéticas prisas de Llanero Solitario y lo que ha conseguido es lo que, quie-

fiando en la democracia es depurar responsabilidades de lo sucedido en las cajas, en ese auténtico contubernio político-sindical-económico que nos ha costado tan caro como país, como ciudadanos y a tantos ha arruinado sus vidas.

Deben ser juzgados. Pero la Justicia ha de ir por sus pasos, respetando la ley, el derecho y los derechos de los inculpatos. No hacerlo no solo lleva al descrédito, sino a la frustración colectiva y a la zozobra social. Habrá quienes consideren un mártir al juez *ocasionado*. Otros consideramos que es cualquier cosa menos ello y que, en realidad, estos *ocasionados*, lo que hacen es un inmenso favor a aquellos a los que parecen perseguir con tanta saña. A los resultados me remito.

consumidoras

se sienten mejor con



Y TÚ ¿POR QUÉ TOMAS VIVESOY?

“HAY QUE EMPEZAR A CUIDARSE”

Sandra Belmar



8 de cada 10
consumidores

se sienten mejor
con Vivesoy™

LO QUE VIVES HOY,
LO DISFRUTARÁS MAÑANA

www.vivesoy.com



*El consumo regular de leche así como el consumo de productos lácteos contribuye al mantenimiento normal del colesterol en sangre.
**Resultados obtenidos en estudios de vida: Euvic. Euvic. 2011. Con el consumo de una ración diaria de leche y derivados y con un estilo de vida saludable, se mejorando el consumo de grasas saturadas.
***Vivesoy Ligera aporta un 34% menos de calorías que Vivesoy Bebida de Soja al reducir su contenido en azúcares, grasas y proteínas.

pilar cernuda
periodista



EMIGRANTE EN COREA

suya
afectísima



Se fue a Corea con 60 años, dejó la familia atrás y, posiblemente, la referencia de sus antepasados gallegos que, como él, emigraron a países lejanos.

En lo suyo, el turismo, tuvo cargos muy importantes en España, pero la crisis le pilló de lleno y después de unos años de penuria en los que jamás le falló el ánimo ni las ganas de hacer de todo en trabajos muy por debajo de lo siempre había hecho, le surgió una oportunidad en Corea. Y allá se fue cargado de ilusiones.

Corea del Sur, por supuesto, impensable el norte por lo que todo el mundo sabe. Han pasado ya muchos meses y se encuentra encantado del país, de la gente, y de su trabajo; ha venido unos días de vacaciones y lo que cuenta obliga a reflexionar.

La ruptura con el norte obligó al sur a dejar el contador a cero, y lo hizo poniendo todo el esfuerzo en el estudio y la investigación. La tecnología ha sido el caballo de batalla, y hoy Corea del Sur, gracias a esa apuesta, se ha convertido en toda una potencia: ordenadores, coches, electrodomésticos, tabletas, comunicaciones... No hace falta mencionar marcas porque están en boca de todos y sus nombres son garantía de eficacia y de buen hacer.

Los coreanos trabajan de sol a sol, descansan un día a la semana, en los centros de trabajo se inicia la jornada con ejercicios gimnásticos para ponerse en forma física y

mentalmente, y la forma de vida occidental se equilibra con elementos propios como la austeridad, el respeto a los mayores, el mantenimiento de las tradiciones ancestrales y, sobre todo y por encima de todo, el interés por la formación, por la educación.

En tiempos de exámenes es habitual que los padres de los alumnos permanez-

les va como les va, muy bien. Los españoles con abuelos y bisabuelos emigrantes conocen bien ese empeño: cuando regresaban de América, Suiza, Francia o Alemania, se obsesionaban con que sus hijos fueran a la universidad, en su peregrinar por el mundo se dieron cuenta de la importancia de los estudios, de la formación. Pues en Corea sucede lo mismo.



LOS ESPAÑOLES CON ABUELOS Y BISABUELOS EMIGRANTES CONOCEN BIEN ESE EMPEÑO: CUANDO REGRESABAN DE AMÉRICA, SUIZA, FRANCIA Y ALEMANIA, SE OBSESIONABAN CON QUE SUS HIJOS FUERAN A LA UNIVERSIDAD»

can en la puerta de las universidades o colegios rezando para que sus hijos superen el mal trago, y en las pruebas de acceso a la universidad, la selectividad, en las grandes ciudades la policía municipal organiza dispositivos de circulación para que no se formen embotellamientos y los jóvenes puedan llegar sin problemas a los edificios donde se celebran esos exámenes multitudinarios... en los que tampoco fallan los grupos de padres orando para que los chicos salgan bien de la prueba y puedan hacer sus carreras.

El estudio es la clave, los coreanos se vuelcan en lograr que sus hijos sean los mejor preparados, o casi, del mundo. Y lo consiguen, lo están consiguiendo, por eso

Es dramático que docenas de miles de españoles deban buscarse lejos la vida, aunque ahora con las nuevas tecnologías parece que están ahí cuando enchufamos el Skype o les enviamos un wassap para contarles un cotilleo o la foto del vestido que pretendemos comprar; ya no existe más distancia que la del tacto. Aunque no se puede descartar que un coreano busque un día la fórmula para que también se pueda tocar a distancia, todo es posible, en Granada, en Seúl o Shangai. Pero lo relevante es que hayamos tenido que convertirnos nuevamente en emigrantes para valorar algo que aquí tomamos a título de inventario: la educación, la formación, el saber.

SITUADA AL NORTE DEL ARCHIPIÉLAGO CANARIO, ESTA EMBLEMÁTICA ISLA ES UNO DE LOS DESTINOS TURÍSTICOS NACIONALES MÁS DEMANDADOS POR LA SINGULARIDAD DE SUS PAISAJES Y LA TEMPLANZA DE SU CLIMA SUBTROPICAL. UN PARAÍSO TERRENAL EN EL QUE LA LAVA NEGRA, COMÚN EN

ESTE TERRITORIO, CONTRASTA CON LAS ARENAS BLANCAS Y DORADAS DE SUS PLAYAS, LOS COLORES ROJOS TORNASOLADOS DE SUS ESPACIOS VOLCÁNICOS Y EL AZUL DEL OCÉANO ATLÁNTICO. LA MISMA BELLEZA NATURAL QUE RINDIÓ A SUS PIES A GRANDES FIGURAS COMO EL AUTOR DE 'ENSAYO SOBRE LA CEGUERA' O EL ARQUITECTO CÉSAR MANRIQUE.



LANZAROTE

La isla que enamoró a José Saramago

rodrigo
güemes
texto

agencias
fotos

En Tías, una pequeña localidad costera lanzaroteña nacida en la lava, de calles desiertas y casas de un blanco resplandeciente, José Saramago encontró su postrero hogar. Allí pasó los últimos 17 años de su vida, contemplando la delgada línea azul del horizonte marino desde la ventana de su despacho. Él, el escritor que tanto amaba los viajes, especialmente porque, a su modo de ver, estos no acababan nunca: «El viaje no termi-

na jamás. Solo los viajeros terminan», solía decir. El mismo autor luso que vio por primera vez la luz del sol en Azinhaga, en el seno de una familia tan humilde que, en ocasiones, metía a sus propios cerdos en la cama para tener calor, decidió un buen día, después de recorrer mundo, que el polvo rojo y negro de Lanzarote se fundiría con él para siempre. Y así se dejó mecer hasta el final por su clima suave, por la belleza de la naturaleza, seducido por ese embrujo que a tantos visitantes atrapa. Esa es la magia de un lugar singular, en el que los terre-

nos volcánicos se mezclan con las playas de arena dorada y el azul del océano atlántico.

La ínsula más septentrional y oriental del archipiélago canario es, también, una de las más antiguas, pues surgió de las profundidades de las aguas del Océano hace más de 11 millones de años. Sus paisajes, salpicados de pequeños pueblos pintados de blanco y rodeados de palmeras que bailan al compás de los vientos alisios, no dejan indiferente a nadie que los contempla por primera vez, envolviéndole en un ambiente cautivador en el que las leyendas sobre el fuego, propiciadas por los muchos volcanes que pueblan el lugar, se convierten en las auténticas protagonistas.

Arrecife se consolidó como capital de la isla a partir de 1852 en lugar de Tegüise. Reúne la mitad de la población total de Lanzarote y cuenta con dos espléndidos complejos históricos: el Museo Internacional de Arte Contemporáneo Castillo de San José, y el Conjunto Histórico-Artístico, formado por la fortificación de San Gabriel y el puente de las Bolas. Además, entre las adoquinadas calles del Charco de San Ginés, núcleo originario de la ciudad, donde todavía se conservan pequeñas casas de pescadores del siglo XVIII, la actividad culinaria es la que concentra toda la atención.



La casa de Saramago y la Fundación César Manrique son el mejor ejemplo del legado de ambos genios en Lanzarote.



DOS GENIOS Y UNA MISMA TIERRA

La única tragedia que contempla Lanzarote es que el arquitecto César Manrique y el literato José Saramago no coincidieran en sus vidas. Dos extraordinarias figuras que, en una misma isla volcánica, hubiesen movido y removido mucho las conciencias de todos. De haberse encontrado en el tiempo sus fuertes existencias en ese espacio tan deslumbrante, el Volcán de la Corona habría vuelto a la vida como homenaje de la Naturaleza hacia ellos.

En el caso de Manrique, sus pinturas, esculturas, diseños arquitectónicos y tantos otros de sus trabajos, sirvieron para pulir el diamante en bruto que antiguamente era la isla, ehaciendo de esta tierra

una auténtica obra de arte en la que la naturaleza y el respeto al medio ambiente forman la parte más importante del entramado artístico.

En cuanto a Saramago, no es posible visitar esta tierra sin acudir a la que fuera su casa, un espacio que va más allá de un gesto meramente turístico. Así, adentrarse en ella es como entrar en la vida misma del escritor, pues uno tiene la sensación de haberle conocido en persona con cada uno de los detalles que la pueblan. Por eso entrar en su hogar es adentrarse en una dimensión que, afortunadamente, aún no es un museo frío y distante, sino un lugar cálido, donde todavía hay vida en los rincones.

Y es que este grande de las letras amaba esta tierra cálida con todo su corazón. Saramago vivió en la localidad de Tías cuando se marchó de Portugal, desencantado de la política lusa, de la izquierda y de los senderos por donde marchaba la democracia occidental en general.

De profesión escritor, novelista, poeta, periodista y dramaturgo, recibió en 1998 el Premio Nobel de Literatura. La Academia Sueca destacó su capacidad para «volver comprensible una realidad huidiza, con parábolas sostenidas por la imaginación, la compasión y la ironía».

Desde 1993, había repartido su vida entre su país natal y esta isla, donde se implicó en iniciativas locales como la de la Fundación César Manrique y donde vivió con especial cercanía el drama de la inmigración clandestina.



Pero una vez que nos alejamos del ruido y el bullicio de la capital, este paraíso continúa dejándonos con la boca abierta. Los tres núcleos turísticos más importantes, Puerto del Carmen, Costa Teguise y Playa Blanca, hacen las delicias de todos los visitantes que, cada año, llegan hasta sus complejos hoteleros para disfrutar del clima, el

mar, la gastronomía, sus gentes... Estos espacios destacan por sus amplias playas y una completa oferta de ocio y restauración. Así, Puerto del Carmen aglutina res-

taurantes de diferentes nacionalidades, para una clientela multicultural. Costa Teguise, a cinco kilómetros de la capital, ofrece una restauración de gran interés. Además, conserva un magnífico casco histórico-artístico y en sus calles, bien cuidadas, se respira un ambiente bohemio y desenfadado, debido, sobre todo, a que en los últimos años se han ido abriendo pequeños locales más alternativos. Y, por último, Playa Blanca, que se extiende por el extremo sur de la isla y se ha consolidado como el tercer enclave de Lanzarote.

Pero si hablamos de atractivos, las célebres playas de Papagayo, de fina arena dorada y aguas cristalinas son, junto con las de Famara, un gran reclamo para miles de turistas. Y es que este enclave es la joya de la corona de las playas de Lanzarote. Junto a ello, en sus proximidades, dos kilómetros de diferentes calitas bautizadas como Playa Mujeres, El Pozo, Caleta del Congrio y Puerto



LAS PLAYAS
DE LA ISLA
GOZAN DE
UNAS AGUAS
DE EXTREMA
CALIDAD.
DE INTENSO
COLOR
TURQUESA,
LE OTORGAN
UN AIRE
CARIBEÑO



Muelas, hacen de éste un espacio único y singular. Sus aguas son de una extrema calidad. De profunda transparencia e intenso color turquesa, las dotan de un aire caribeño. Con vistas al islote de Lobos y la vecina isla de Fuerteventura, el cuadro paisajístico es de una belleza especial. Un rincón de ensueño que se beneficia de la casi siempre magnífica climatología del sur de Lanzarote.

DONDE ROMPE EL MAR Sin movernos mucho de esta zona, un original itinerario por el litoral sur lo constituyen Los Hervideros, donde el mar bate con fuerza en sus oquedades, el charco de los Clicos, y el cráter sumergido de El Golfo, pueblo que simboliza lo que fue un pequeño asentamiento de pescadores.

En el extremo opuesto, desde el Mirador del Río, situado en el norte de la isla, se disfruta de una de las más espectaculares postales, el conjunto de territorios que compone el Archipiélago Chinijo. Además, se vislumbra La Graciosa, que conserva todavía sus calles de arena por las que está prohibido que circulen vehículos, y los islotes que lo conforman, entornos de la Red Canaria de Espacios Naturales Protegidos, que supone más del 40 por ciento del territorio insular.

Por si esto fuera poco, en Guatiza, el Jardín de Cactus cuenta con más de 1.400 plantas, cactáceas en su mayoría, de 1.000 especies distintas. Este espacio representa un magnífico ejemplo de

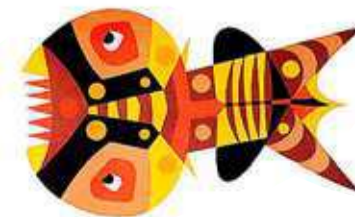
una intervención arquitectónica integrada en el paisaje. Cientos de especies ofrecen una variedad inagotable de formas y colores, para que el visitante los descubra en este escenario poético destinado a su disfrute. En todo el conjunto flota la idea del jardín como espacio simbólico y real, donde el contacto directo con la naturaleza nos lleva a nuevos estadios de reflexión y regocijo, subrayados por la presencia paradójica del agua en distintos momentos.



EN EL CORAZÓN DEL PARQUE NACIONAL DE TIMANFAYA, LAS MONTAÑAS DE FUEGO SON UN MAR DE LAVA DONDE SE SIENTE EL CALOR DEL VOLCÁN EN ACTIVO

Por último, al suroeste, en pleno corazón del Parque Nacional de Timanfaya, se hallan las Montañas del Fuego, un espectacular mar de lava donde se siente el calor del volcán en activo. Su paisaje es, sin duda, el más singular y especial de la isla, un maravilloso paraje en el que afloran sensaciones personales que solo se pueden percibir desde allí. En su interior se observa una amplia variedad de fenómenos geológicos relacionados con su naturaleza volcánica, así como una gran diversidad biológica que alcanza las 180 especies de vegetales distintas.

Se trata de un ecosistema donde la presencia humana ha sido prácticamente nula, siendo un auténtico laboratorio de investigación para procesos de colonización biológica. En total ocupa una extensión de más de 51 kilómetros cuadrados. Es una de las mejores



1	2	3	4	5
6	7			

- Jardín de Cactus de Guatiza.
- Vista de una de las playas de la isla.
- La práctica de buceo es una de las principales actividades de Lanzarote.
- Los Jameos del Agua.
- Interior de la Cueva de los Verdes.
- Superficie volcánica de las Montañas de Fuego.
- Parque Nacional de Timanfaya.

muestras de hábitat volcánico apenas colonizado por la vegetación, habitado por especies que viven a expensas de la materia orgánica transportada por el viento. Entre sus principales focos de atención destacan las excursiones guiadas que comprenden la Ruta de los Cráteres y las demostraciones de sus anómalas tierras. También sobresalen sus volcanes más famosos, la Montaña de Fuego, la Caldera del Corazoncillo o la Montaña Rajada. Después de todas las erupciones, la isla ha entrado en un período de calma, dejando su huella e impidiendo la habitabilidad de toda esta zona.

UNA OBRA DE ARTE Para conocer realmente la magia y el espíritu de Lanzarote, hay que visitar e interpretar la obra de César Manrique. Un legado aún presente hoy en día en esta tierra gracias a la creación de los siete Centros de Arte, Cultura y Turismo, sin duda, el hecho por el que Manrique es más reconocido y recordado.

Los Jameos del Agua, en la costa nororiental, fue su primera obra. Contiene un excepcional auditorio y una laguna natural creada por las filtraciones del mar, donde vive una especie endémica de la isla, el jameíto, un diminuto cangrejo ciego. De noche, su restaurante envuelve a los visitantes en una armónica simbiosis entre el arte y la naturaleza. Se trata de una intervención espacial creada a partir de una serie de jameos naturales por Manrique y pretende mostrar un espacio para la contemplación de la naturaleza apenas intervenida por el hombre.

Mientras, la cueva de los Verdes forma parte de un tubo volcánico que surgió durante la erupción del Volcán de La Corona, hace 5.000 años, cuando lavas muy fluidas descendieron por debajo de capas más compactas creando una gran cavidad alargada. Con una longitud de siete kilómetros hasta la costa, la formación prologa su recorrido bajo el mar en el conocido como Túnel de la Atlántida durante 1.500 metros. Este espacio fue utilizado por la población local para refugiarse de los ataques de corsarios berberiscos que periódicamente asolaban la isla, recibiendo el nombre de Cueva de los Verdes porque la familia Verdes era la propietaria de las



LA CUEVA DE LOS VERDES FUE UTILIZADA PARA REFUGIARSE DE LOS ATAQUES DE CORSARIOS BERBERISCOS

tierras en las que se encuentra dicha oquedad.

En el año 1964 se realizaron intervenciones de iluminación en su interior para que pudiera ser visitada. Desde entonces, forma parte de la red de Centros de Arte, Cultura y Turismo pertenecientes al Cabildo de Lanzarote. En su interior hay un auditorio y rincones singulares como la sala de las estetas, la garganta de la muerte o la puerta mora. Allí pueden contemplarse, también, estafalitos, así como las líneas que indican los niveles de lava, además del núcleo principal de la estación geodinámica de Lanzarote. Un punto indispensable en este recorrido mágico por una de las islas más hermosas y cargadas de contrastes de la geografía española.

Tierra de ricos vinos

En los últimos años el sector vitivinícola ha experimentado un fuerte crecimiento en la isla de Lanzarote. La malvasa volcánica se ha situado a nivel nacional e internacional como una de las variedades más importantes para producir vinos blancos de calidad, compitiendo con éxito frente a otras variedades famosas del mundo. Característico y único, la Geria que acoge la bodega más antigua de Canarias, El Grifo, y una de las 10 más viejas de España, ya que data de 1775. Stratvs, la más moderna y premiada, y Bodegas Los Bermejós, son reconocidas también por la calidad de sus caldos y espumosos. Acogidas a la Denominación de Origen Vinos de Lanzarote, hay un total de 16 bodegas que elaboran entre 1.000.000 y 4.000.000 litros anuales de caldos, en función de las condiciones climáticas, entre blancos, tintos, rosados y espumosos. Además, se han creado distintos recorridos y rutas para visitar las diferentes bodegas.

PUERTO CALERO



CALIDAD Y RELAX: Lanzarote cuenta con un buen número de establecimientos en los que poder disfrutar de la estancia, combinando el relax y el placer con el cuidado del cuerpo y la mente. El más destacado en este aspecto es el Hotel Hesperia Lanzarote, situado en primera línea de playa, junto al

exclusivo puerto deportivo de Puerto Calero, una de las zonas de ocio y diversión más selectas de la isla, muy próximo a las playas de Papagayo y a las playas de Puerto del Carmen. El complejo constituye una de las ofertas lúdicas y gastronómicas más selectas de la Isla. Su ubicación, a 20 kilómetros de la capital, a tan solo 15 del aeropuerto, a otros cinco del atractivo Puerto del Carmen y próximo a las zonas turísticas más importantes de la Isla, lo convierten en el punto de partida ideal para la realización de todo tipo de excursiones en uno de los paraísos naturales más espectaculares del planeta. Además,



dispone de Spa & Wellness Center, donde poder realizar multitud de tratamientos destinados a mejorar el bienestar físico y mental. Asimismo, se ha confeccionado para los más pequeños un universo a medida, con habitaciones especialmente pensadas para su diversión, con un particular mundo mágico.



EL TOÑO DE LAS PENSIONES



El FEI y el FRA deberían empezar a formar parte de su vocabulario si lo que quiere es hablar de su pensión actual o del montante que le quedará como ingreso después de la jubilación.

Si hasta ahora la subida del IPC (Índice de Precios al Consumo) era el término clave, es probable que éste pase a la historia si sale adelante, (aunque no sea vinculante) el texto que ha redactado el comité de 12 expertos que ha nombrado el Gobierno para modificar el cálculo de las pensiones públicas. Acuérdesse también de otro nuevo concepto: factor de sostenibilidad, porque para los *sabios* el «reto principal» para el mantenimiento de las retribuciones por retiro a largo plazo es la combinación entre la evolución de la esperanza de vida y la tasa de dependencia. «Este mecanismo ya existe en Europa Occidental y es una fórmula que permite establecer el equilibrio económico del sistema. Se tienen en cuenta, por una parte, las estimaciones de entradas netas derivadas de las previsiones de población y, valorando este escenario y los ingresos, trata de eliminar las situaciones de quiebra o déficit que puedan darse. Así, se permite que el sistema siga funcionando, aunque siempre dependerá de las variables con las que se alimenta», explica el economista y estadístico Julio Rodríguez, miembro de la plataforma Economistas frente a la crisis.

Unificando ideas: los expertos proponen la aplicación del factor de sostenibilidad del sistema a través de la fórmula que combina el Factor de Equidad Intergeneracional (FEI) y el Factor de Revalorización Anual (FRA), una operación con la

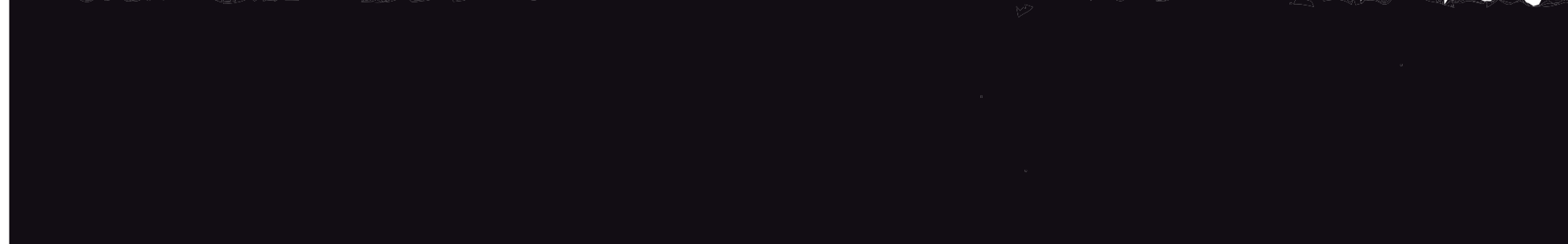
EL ACTUAL ESCENARIO DE CRISIS ECONÓMICA Y LOS ALARMANTES DATOS DE DESEMPLEO HACEN QUE NO SE SOSTENGA A LARGO PLAZO EL ACTUAL SISTEMA DE PENSIONES.

maría
albilla
texto

POR ESTA RAZÓN, EL GOBIERNO HA PEDIDO A UN COMITÉ DE EXPERTOS QUE EVALÚE CÓMO SE PUEDE REVERTIR ESTA TENDENCIA, BASÁNDOSE SIEMPRE EN LA EQUIDAD INTERGENERACIONAL. VINCULAR LAS PAGAS AL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN Y SUSTITUIR EL IPC COMO FACTOR DE REVALORIZACIÓN PODRÍAN SER LAS CLAVES PARA MANTENER EN EL FUTURO ESTOS SUELDOS PÚBLICOS.

que, en palabras del doctor en Sociología y Ciencias Políticas de la Universidad Complutense y presidente del Comité, Víctor Pérez-Díaz, «se prevé que las pensiones sigan creciendo en términos reales y a largo plazo». No así, Rodríguez valora que estos sueldos públicos «serán más bajos en términos de poder adquisitivo. No en términos nominales, pero sí en términos reales».

Este planteamiento no se podría entender sin un análisis de la situación social y económica del país. La esperanza de vida de los españoles aumenta 16 meses cada 10 años y se espera que el sistema pase de mantener a nueve millones de jubilados, como en la actualidad, a más de 15 millones previstos para 2050: «Esta es la raíz del desequilibrio presupuestario que deberíamos prevenir.



851,20 euros

Es la cuantía de la pensión media a fecha 1 de febrero, que comprende jubilación, incapacidad permanente, viudedad, orfandad y a favor de familiares.

18.579,8 euros

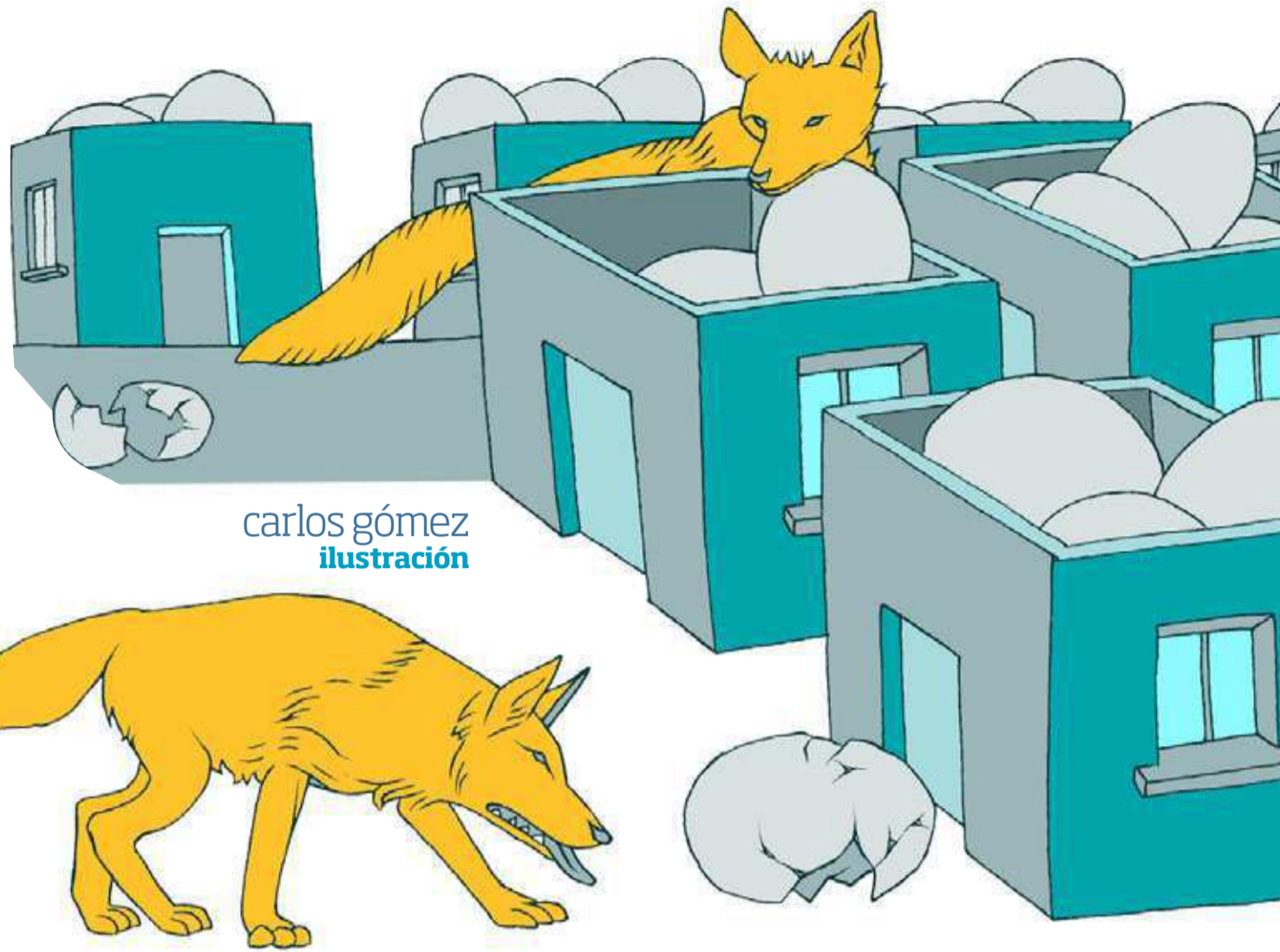
Es la percepción anual media por retiro laboral más alta de los países de la UE-15. Perteneció a Dinamarca, según los datos de Eurostat 2010, y estaría seguida por Holanda.

9 millones

De jubilados hay en la actualidad en España, una cifra que subirá a 15 millones en los próximos 40 años, debido a la subida de la esperanza de vida y la tardía incorporación al mercado laboral.

2060

Sería un año crítico en la paga de pensiones, ya que la inversión en las mismas rondaría el 16 por ciento del Producto Interior Bruto (PIB) español.



carlos gómez
ilustración

Las dificultades coyunturales de este momento ilustran las complicaciones de mantener el sistema a largo plazo», explicaba Pérez-Díaz durante su comparecencia ante la Comisión de Seguimiento del Pacto de Toledo en el Congreso.

Con la profunda crisis económica que el país atraviesa desde hace ya seis años y los datos de desempleo que no remontan, «se ha puesto de manifiesto que los recursos disponibles son insuficientes ante el aumento del coste total de las pensiones. Este aporte proviene de los afiliados en activo, que descienden a un ritmo importante por la caída del empleo, por lo que el problema del sistema de financiación puede entrar en dificultades durante los próximos años siempre y cuando persista la situación de destrucción de puestos de trabajo», matiza Rodríguez para dibujar el escenario de esta reforma en el que la *troika* (Fondo Monetario Internacional, Banco Central Europeo y Comisión Europea) ocupa un lugar destacado. Estando dentro de la Unión Europea, y más concretamente del Eurogrupo, resulta complicado tomar decisiones

autónomas para paliar los problemas: «Las presiones vienen de la *troika*, que es quien exige que hay que modificar el sistema de manera inminente. El

LA ESPERANZA DE VIDA SUBE 16 MESES CADA 10 AÑOS, POR LO QUE EL SISTEMA TENDRÁ QUE MANTENER EN 2050 A 15 MILLONES DE JUBILADOS

Gobierno está cumpliendo con los requisitos que le han impuesto a cambio de alargar el período de equilibrio presupuestario», determina el también expresidente de Caja Granada y del Banco Hipotecario de España.

PUNTOS CLAVE Con una casi recién estrenada reforma de las pensiones que se aprobó durante el Ejecutivo presidido por José Luis Rodríguez Zapatero (entró en vigor en 2012), que alargó la edad de jubilación hasta los 67 años y *estiró* el período de cotización de los 15 a los 25 años, ahora hay que familiarizarse con las nombradas anteriormente equidad intergeneracional (FEI) y una forma de revalorización anual (FRA) distinta a la utilizada hasta el momento.

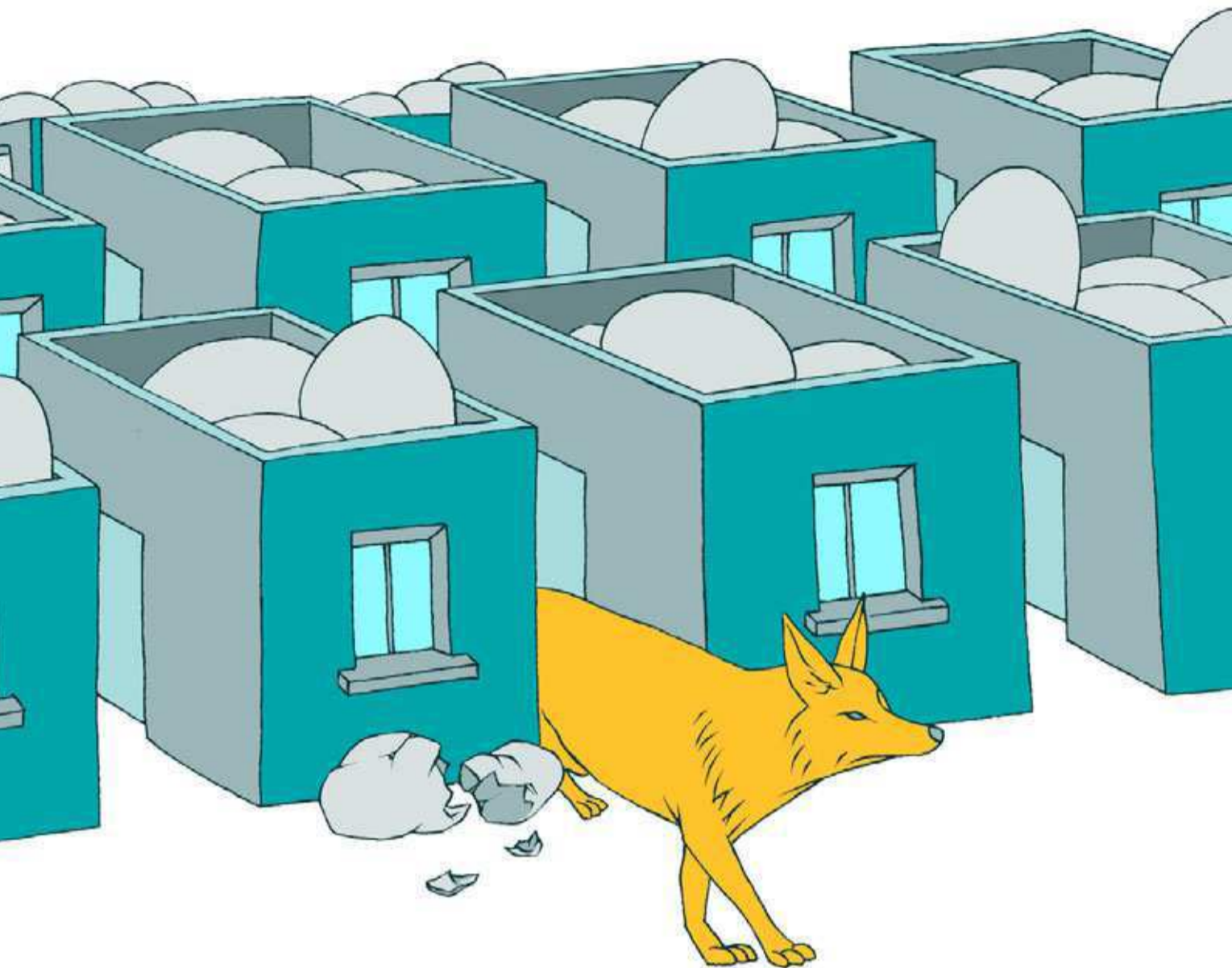
El objetivo del FEI será calcular el montante de la paga de los jubilados en función de la esperanza de vida de quienes accedan al sistema público de pensiones, es decir, que se calculará cada cierto tiempo el número de beneficiarios de estos sueldos y esta condición hará que el montante que reciban suba o baje.

Un ejemplo: la generación del *baby boom*, es decir la de los nacidos aproximadamente entre 1958 y 1978. Este grupo poblacional llegó en una época en la que mejoró la situación económica y supuso una cifra bastante más alta de natalidad que la que vino unos años después y que la que se había registrado en los años de posguerra. Este

fenómeno demográfico elevaría el gasto en pensiones en 2040 hasta el 12,3 por ciento del Producto Interior Bruto (PIB), 2,2 puntos por encima de la factura de 2010. «Esto implica que entrarán en el sistema bastantes más jubilados que hasta ahora, lo que complicará el ciclo económico porque, además, accederán con pensiones más elevadas que los que desaparecen. Está claro que esto implica aumento del gastos», especifica Julio Rodríguez. Sin embargo, asevera Víctor Pérez-Díaz que «nos parece prudente conservar esta tradición de política pública que ha hecho mucho bien al país y que debe y puede seguir haciéndolo con los ajustes necesarios».

Para completar la fórmula de cálculo está el factor del FRA, es decir, la revalorización anual de las mismas, que estaría sujeta a los ingresos y los gastos de las arcas de la Seguridad Social. «Con la actualización que se practica hoy en función del IPC se mantenía poder de compra, lo que ahora se pretende es sustituir esto por la evolución de los ingresos. No es un cambio caprichoso, sino que subirán lo que en cada momento se pueda», apostilla el expresidente del Banco Hipotecario, que también matiza que aún no se han determinado qué variables entrarían en juego para esta fórmula, «lo que lleva implícito que para los próximos años las pensiones están abocadas a sufrir pérdida de poder adquisitivo sin duda alguna».

En este sentido, Pérez-Díaz explicaba que



PENSIÓN PRIVADA

Tener un plan de pensiones privado parece convertirse en una opción a valorar a la vista de que las pensiones puedan perder en un futuro más o menos próximo poder adquisitivo. A pesar de ello, no parece que esta tendencia sea un temor, ya que las aportaciones al sistema individual se redujeron en mayo un 0,24 por ciento hasta alcanzar los 53.874 millones de euros, según el informe mensual de VDIS Stochastics. A este retroceso de 42 millones derivado de la rentabilidad de los subyacentes se sumaron reembolsos netos por valor de 88 millones, dando como resultado una disminución de patrimonio de 131 millones.

Parece significativo, sin embargo, que casi la mitad de los diputados adscritos a la Comisión de Seguimiento del Pacto de Toledo del Congreso, encargados de negociar los cambios en el sistema de pensiones para introducir el factor de sostenibilidad, tienen contratado algún plan privado de jubilación. Así se concluye de las declaraciones de bienes y rentas que todos los parlamentarios están obligados a presentar al inicio de la legislatura y que, en este caso, recogen datos del año 2010, último ejercicio completo cuando tomaron posesión de sus actas. Las cantidades declaradas por este concepto van desde los apenas 3.000 euros hasta los más de 100.000 euros acumulados en el fondo.

De hecho, expertos como el catedrático de Economía Aplicada de la Universidad Autónoma de Madrid, Santos Ruesga, alertan de que detrás de la negociación de la nueva reforma de las pensiones hay determinados intereses de las entidades financieras, razón por la que votó en contra del proyecto que ahora se debate.



mientras el crecimiento de los ingresos del sistema sea superior al de los pensionistas, como se ha verificado hasta ahora, la aplicación del FRA permitiría un ascenso de la media real incluso con un «crecimiento modesto» de la economía. Por ello, insiste en que el documento no parte de un «planteamiento miserabilista ni alarmista, sino realista y prudente a largo plazo», ya que «el presupuesto básico es que el país crecerá y habrá más empleo, y no los seis millones de escándalo de ahora».

Con el proyecto propuesto por el *comité de sabios*, que tendrá que materializarse como ley antes de que finalice este año, se lograría flexibilizar la exigencia de Bruselas de seguir retrasando la edad de jubilación al alinear las pagas con los cambios en la esperanza de vida.

El principal partido de la oposición, el PSOE, se ha posicionado en contra de la medida que estudia el Gobierno porque confía en la anterior reforma, la que promovió su grupo. Por eso, hasta que se alcancen los plazos que se marcan en esta normativa optarían por echar mano del Fondo de Reserva, que podría cubrir las pagas de los próximos cinco años con los 63.000 millones que acumula para afrontar los déficits que podrían venir. Aún así,

LA OPOSICIÓN, QUE NO QUIERE MODIFICAR AL ACTUAL LEY DE 2011, OPTARÍA POR ACUDIR AL FONDO DE RESERVA, LO QUE COMPUTARÍA COMO MÁS DÉFICIT

Valeriano Gómez, portavoz de Economía del Grupo Socialista en el Congreso, matiza que habría que modificar su regulación para que no compute en forma de déficit y a futuro a través de un tributo directo sobre las rentas más altas. De hecho, la postura del Gobierno es contraria a este procedimiento porque «no quiere emitir más deuda para financiar las pensiones por la presión que llega desde el Eurogrupo a la economía española», resalta Julio Rodríguez.

Por su parte, la ministra de Empleo y Seguridad Social, Fátima Báñez, confía en que, tras el informe elaborado por los expertos, el tiempo del diálogo y la negociación entre políticos, empresarios y agentes sociales den su fruto y avisa de que «los jubilados de hoy pueden estar muy tranquilos porque van a seguir cobrando sus pensiones». Asimismo, considera que es importante dar un mensaje de esperanza a los jóvenes: «Hay que mirarles a los ojos y decirles que van a cobrar una pensión en el futuro y que será mejor conforme vaya pasando el tiempo».

El optimismo se ha convertido en un *término estrella* durante estos años de crisis. Apelar a que las cosas mejorarán en el futuro es el clavo ardiendo al que hay que asirse en el presente para poder avanzar. Solo así, pensando que todo irá a mejor, se podrá confiar en un sistema de pensiones que a largo plazo cubra las necesidades de quienes por edad salen del mercado de trabajo.

ÁFRICA

VIAJE AL CORAZÓN DE LA TIERRA



DESDE LAS VASTAS EXTENSIONES DE SABANA, SALPICADAS DE VOLCANES MAJESTUOSOS Y RÍOS QUE MARCAN EL RITMO DE LA VIDA, HASTA LAS PARADISIÁCAS PLAYAS DE ARENA BLANCA, CORONADAS POR MAGNÍFICOS ARRECIFES DE CORAL, KENIA Y TANZANIA SON DOS DE LOS DESTINOS PREFERIDOS POR AQUELLOS QUE ASPIRAN A PODER VIVIR DE CERCA TODO EL

SIGNIFICADO DE LA PALABRA DE ORIGEN SWAHILI SAFARI. UN VIAJE POR EL MISMÍSIMO CORAZÓN DEL CONTINENTE NEGRO, PLAGADO DE EXPERIENCIAS ÚNICAS E IRREPETIBLES, QUE PERMITIRÁ AL VISITANTE CONECTAR CON SUS ORÍGENES PRIMIGENIOS Y EVOCAR LA VIDA SALVAJE Y SIEMPRE CÍCLICA QUE FRAGUÓ EL CARÁCTER DE NUESTROS ANCESTROS.



El escritor escocés Robert Louis Stevenson, autor de la mítica novela de aventuras *La isla del tesoro*, solía decir que su máxima aspiración en este mundo no eran las riquezas, ni la esperanza, ni el amor, ni siquiera un amigo que le comprendiera; todo lo que deseaba era el cielo sobre su cabeza y un camino bajo los pies: «Puesto que la vida es un viaje, viajar es como vivir dos veces», aseguraba, haciendo suya la creencia milenaria de que recorrer el planeta en su magnífica

maricruz
sánchez
texto
eva
palacios
fotos

totalidad es una de las maneras más sencillas que existen de rozar la inmortalidad.

Esta filosofía, profunda y apasionada, ha guiado desde épocas pasadas los pies de los más ávidos caminantes hasta los polvorientos senderos del Continente negro. Así, para muchos, África es uno de los lugares más fascinantes que existen en la Tierra, por sus paisajes, su fauna, y la larga lista de rasgos intangibles que, marcados a fuego en sus profundas raíces culturales, enamoran por completo al aventurero. Todo un cúmulo de sensaciones que invitan al viajero a sumergirse en

los misterios de una tierra mítica, en la que el ser humano y la naturaleza aún convergen en el perfecto equilibrio que cada estación marca el impercedero ciclo de la vida.

La sabana adormecida y monótona, la selva tropical, las áridas tierras desérticas, las laderas heladas de los montes, las playas de arena blanca remojadas por el océano... El territorio africano son todos estos paisajes, aderezados con la fauna más apabullante del mundo, y mucho más. Porque la que fuera cuna de nuestros más remotos antepasados hace seis millones de años es, en la



actualidad, un lugar de fuertes contrastes. Un enclave de ensueño en el que la luz irradia de una manera diferente al resto del mundo, con sus tintes cobres y sus tonos cálidos, dotados de una fuerza única que regala escenas inolvidables. Quienes lo conocen bien mantienen que uno no ha visto un verdadero atardecer si no lo ha hecho desde este continente en el que, incluso en los días de lluvia intensa, la atmósfera se vuelve azulada y metálica.

Además, en África el tiempo discurre lento, considerado como está por muchos pueblos como un don especial otorgado por los dioses al hombre. Allí existe otra percepción del ritmo que acompaña cada día y, pocas cosas corren con tanta prisa como para dejar de sentarse a charlar un rato, o a contemplar el paisaje, o, simplemente, a pensar mientras se estiran las horas. Un privilegio que, aquellos que han hecho del amor por viajar su filosofía de vida, su manera de alcanzar la inmortalidad y conectar con la naturaleza primigenia, tienen ahora más cerca que nunca.

EN BUSCA DE LA AVENTURA Si existe una actividad altamente recomendable hoy en día, entre la gran multitud de propuestas turísticas que invitan a conocer el Continente negro, es la posibilidad de participar en un safari. Se trata de la mejor opción a la hora de descubrir todas las maravillas que encierra uno de los pueblos más cargados de historia y misterio del planeta, y la alternativa perfecta a una escapada convencional. Así, recorrer Kenia y Tanzania, dos de sus territorios más bellos y salvajes, atravesando puntos tan hermosos como el Valle del Rift, el Masai Mara, el lago Victoria, el parque Nacional del Serengeti, el área de conservación del Ngorongoro y las playas paradisíacas del norte de Zanzíbar, puede convertirse en una experiencia apasionante y única.

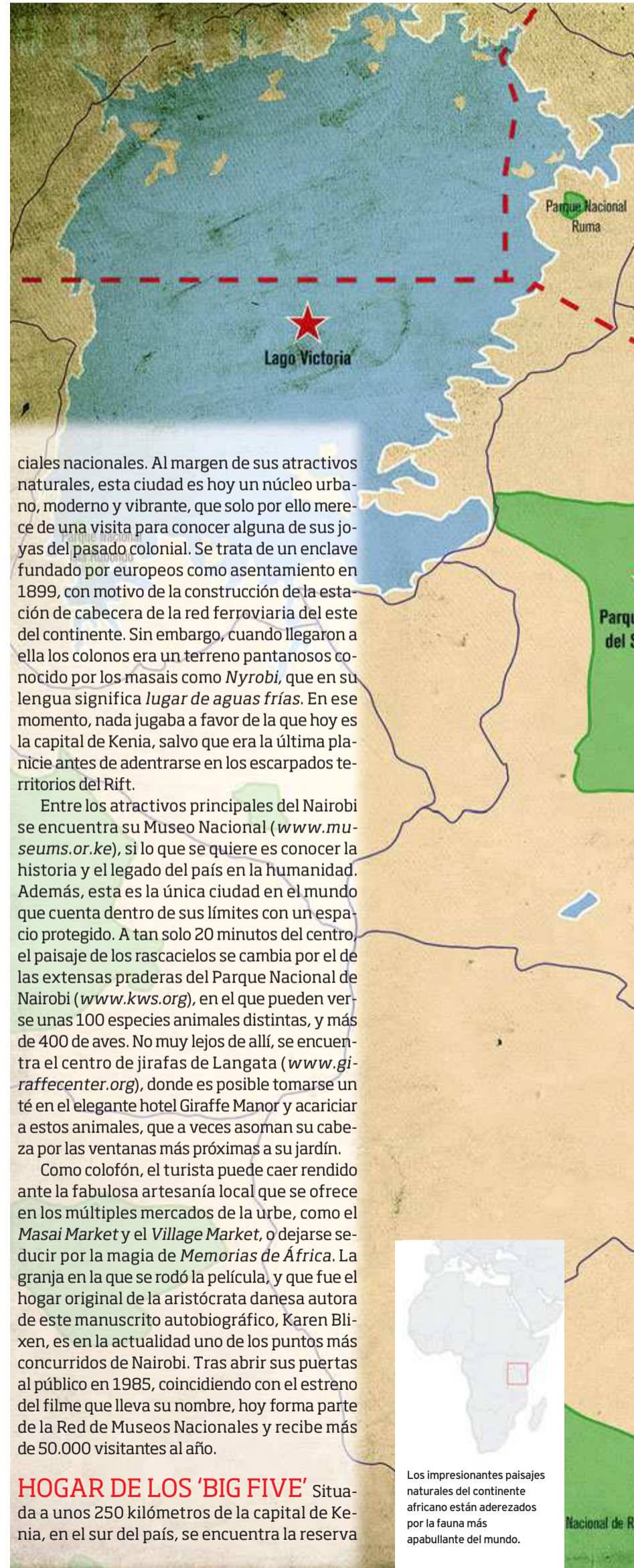
Safari significa, literalmente, *viaje* en lengua swahili. Y fue precisamente en Kenia, el punto de partida de esta fabulosa aventura, donde se acuñó el término. Un lugar donde este tipo de recorridos son una práctica habitual entre los visitantes, mediante rutas en vehículos 4x4 y camiones especialmente preparados para ello. Conocida mundialmente por su increíble riqueza natural, sus más de 60 parques y reservas nacionales dan cobijo a algunas de las especies animales y vegetales más antiguas y frágiles que se pueden admirar hoy en la Tierra. De hecho, estos enclaves, que ocupan casi un 10 por ciento de la superficie total del país y que subsisten bajo la protección especial de las autoridades, se encuentran entre los mejores de todo el continente.



Junto a ellos, el excepcional desarrollo de la infraestructura turística keniana ha dado lugar, además, a una serie de iniciativas privadas que, lejos de buscar la explotación de los recursos naturales, han servido para crear nuevas áreas de conservación animal. Se estima que el 75 por ciento de la fauna autóctona habita fuera de los propios parques naturales, por lo que dichas reservas juegan un papel clave en la protección de las especies amenazadas. Además, visitar estos lugares supone una excelente forma de colaborar con las comunidades locales, así como de preservar sus costumbres y su entorno. Con todo, Kenia

se ha convertido en un modelo mundial de ecoturismo, al saber como pocos países africanos transformar su legado natural en un rentable incentivo para el extranjero. Cada uno de esos enclaves protegidos de belleza excepcional ofrecen refugio a los grandes felinos, a las mayores manadas de elefantes del planeta, los rinocerontes blancos y negros, y diversas especies endémicas que no se encuentran en ningún otro lugar.

Este safari hacía el corazón de la Madre Tierra arranca en Nairobi, un lugar que la construcción del gran ferrocarril de África Oriental convirtió en el centro estratégico en los intercambios comer-



ciales nacionales. Al margen de sus atractivos naturales, esta ciudad es hoy un núcleo urbano, moderno y vibrante, que solo por ello merece de una visita para conocer alguna de sus joyas del pasado colonial. Se trata de un enclave fundado por europeos como asentamiento en 1899, con motivo de la construcción de la estación de cabecera de la red ferroviaria del este del continente. Sin embargo, cuando llegaron a ella los colonos era un terreno pantanosos conocido por los masais como *Nyrobi*, que en su lengua significa *lugar de aguas frías*. En ese momento, nada jugaba a favor de la que hoy es la capital de Kenia, salvo que era la última planicie antes de adentrarse en los escarpados territorios del Rift.

Entre los atractivos principales del Nairobi se encuentra su Museo Nacional (www.museums.or.ke), si lo que se quiere es conocer la historia y el legado del país en la humanidad. Además, esta es la única ciudad en el mundo que cuenta dentro de sus límites con un espacio protegido. A tan solo 20 minutos del centro el paisaje de los rascacielos se cambia por el de las extensas praderas del Parque Nacional de Nairobi (www.kws.org), en el que pueden verse unas 100 especies animales distintas, y más de 400 de aves. No muy lejos de allí, se encuentra el centro de jirafas de Langata (www.giraffecenter.org), donde es posible tomarse un té en el elegante hotel Giraffe Manor y acariciar a estos animales, que a veces asoman su cabeza por las ventanas más próximas a su jardín.

Como colofón, el turista puede caer rendido ante la fabulosa artesanía local que se ofrece en los múltiples mercados de la urbe, como el *Masai Market* y el *Village Market*, o dejarse seducir por la magia de *Memorias de África*. La granja en la que se rodó la película, y que fue el hogar original de la aristócrata danesa autora de este manuscrito autobiográfico, Karen Blixen, es en la actualidad uno de los puntos más concurridos de Nairobi. Tras abrir sus puertas al público en 1985, coincidiendo con el estreno del filme que lleva su nombre, hoy forma parte de la Red de Museos Nacionales y recibe más de 50.000 visitantes al año.

HOGAR DE LOS 'BIG FIVE' Situada a unos 250 kilómetros de la capital de Kenia, en el sur del país, se encuentra la reserva

Los impresionantes paisajes naturales del continente africano están aderezados por la fauna más apabullante del mundo.



centro del parque, cuya sabana, surcada de cursos de agua y poblada de acacias es el hábitat ideal para leones y leopardos. También es común ver en esta zona algún guepardo, por la facilidad que encuentra para dar caza a las muchas gacelas que la atraviesan continuamente.

Hacia el norte el paisaje se hace más ondulado y la llanura abierta es sustituida por el bosque claro. Es el territorio de las jirafas masai, los impalas y los elefantes. En cambio, hacia el oeste se extienden las conocidas como *llanuras de algodón negro*, próximas a un río Grumeti lleno de cocodrilos gigantes e imposibles de atravesar, por la cantidad de barro acumulado durante la estación de lluvias. Estas riberas son un verdadero paraíso para las aves, con hasta 500 especies diferentes registradas.

A punto de concluir este particular safari por territorio africano, el viajero contempla uno de los lugares más grandiosos del continente negro: el cráter del extinto volcán Ngorongoro, que significa *sitio frío* en idioma masai. Una caldera de 600 metros de profundidad y más de 20 kilómetros de diámetro que contiene la mayor concentración *permanente* de vida salvaje de toda África. El área que conforma este enclave, integrado por otros ocho volcanes más, formó parte en un principio del Parque Nacional del Serengeti pero, en 1959, se estableció como unidad independiente, aunque ambos están considerados Patrimonio de la Humanidad. Su origen se remonta a hace más de cuatro millones de años y en ella pastan miles de ñus, cebras, búfalos y gacelas que, gracias a la continua presencia de agua, no necesitan migrar para mantener un sustento constante.

En esta gran reserva natural se pueden ver también con facilidad antílopes, jabalíes berrugosos, llamativos elefantes machos, y una importante población de hipopótamos, que habitan los lagos y charcos de los cráteres. Asimismo, en el lugar abundan los leones de melena negra, las hienas manchadas y los chacales, y los diezmados rinocerontes negros encuentran un lugar seguro en el que refugiarse de la caza furtiva. Desde el borde del Ngorongoro, a más de 2.000 metros de altura, la vistas son incomparables. A la derecha, las paredes aparecen cubiertas de un enorme bosque de montaña que se oculta tras la niebla de madrugada. En cambio, al fondo del cráter están las corrientes de agua dulce y el lago Magadi, cuyas variaciones estacionales lo convierten en un inmenso paraíso para los flamencos o en un lecho seco.

Como colofón a este viaje por África, no hay nada como dejarse seducir por las playas de aguas transparentes y arena blanca del norte de Zanzibar, ideales para el relax y la práctica del buceo. La tierra en la que se acuñó la expresión swahili *hakuna matata* (ningún problema) y que, en palabras del explorador Sir Richard Burton, «parece estar envuelta en un sensual reposo». Recorrer los angostos callejones de Stone Town, la parte antigua de la capital isleña, trasladará al visitante a un particular universo de casas de estilo árabe y palacios de piedra blanca declarado Patrimonio de la Humanidad en 2000. El broche de oro a una aventura idílica que cambiará para siempre la forma de ver el mundo de sus protagonistas.

carpadas orillas obligados a traspasarlo para continuar con las estacionales migraciones en busca de pastos frescos. Junto a ellos, este cruce convoca a un gran número de depredadores y carroñeros, que esperan pacientes la llegada del millón y medio de ñus, las 250.000 cebras y el medio millón de gacelas Thomson que lo atraviesan tras una marcha de casi 3.000 kilómetros.

La ruta por la reserva, creada en 1961, suele iniciarse sincronizada con las primeras luces del alba, coincidiendo con las llamadas *horas punta* del reino animal, cuando las onduladas praderas adquieren destellos dorados, mientras, entre una suave calima, los primeros resplandores se enganchan a los matorrales bajos. Un espectáculo sobrecogedor que se completa con el reconfortante descanso vespertino en uno de los campamentos de tiendas de campaña que los propios organizadores de estos recorridos ofrecen a los visitantes y que, a diferencia de lo que se podría creer, cuentan con todas las comodidades de una habitación de hotel.

LA LLANURA SIN FIN La siguiente escala en este recorrido de aventura sitúa al viajero ya en territorio tanzano, en el que está considerado el mayor santuario de fauna salvaje del planeta, con sus casi 15.000 kilómetros cuadrados de extensión: el Serengeti. Declarado Parque Nacional en 1951, su nombre original en lengua masai es *Siringet*, que significa *llanura sin fin*. Un lugar coronado por el paisaje que mejor refleja la mítica imagen de África: grandes espacios abiertos, cielos de azul profundo salpicados de nubes, amaneceres frescos, atardeceres de fuego, y firmamentos repletos de estrellas.

Junto al Masai Mara, este espacio protegido es el encargado de cerrar el ciclo de la vida animal, al representar el punto de retorno de los miles de herbívoros que regresan para dar a luz a sus crías tras haber migrado en busca de pastos en la estación seca. En su ecosistema, el ñu es el rey, con una población estimada de dos millones y medio de ejemplares. De cerca le siguen las cebras, con millón y medio, y otras tantas especies, como los antílopes y las gacelas, que en pocos años han duplicado su colonia convirtiéndolo en el escenario de un espectáculo natural impresionante. Así, el acceso al Serengeti desde el este conduce a una vasta sucesión de llanuras herbáceas hasta llegar al Valle de Seronera, situado en el mismo

más popular de África Oriental: el Masai Mara. Limítrofe con otro de los espacios protegidos más conocidos del continente, el Serengeti de Tanzania, tiene más de 1.500 kilómetros cuadrados de extensión, poblados de multitud de ñus, cebras, gacelas, impalas, facóqueros, búfalos, hienas, jirafas y buitres, por no hablar de los millones de herbívoros que migran por sus tierras justo ahora en verano. Junto a ello, este lugar es el hábitat natural de los míticos *big five* (cinco grandes), cuya visión está prácticamente garantizada para los turistas: el león, el elefante, el búfalo, más el esquivo y solitario leopardo y el diezmado rinoceronte.

El Masai Mara es también el hogar de uno de los colectivos africanos más poderosas: los orgullosos y admirados masais. El máximo ejemplo de la tradición tribal de un país en el que el individualismo apenas tiene cabida, rodeado como está por un deseo ingente de reunirse y practicar la vida en comunidad. De ahí la denominación de este enclave, aunque familiarmente se le conoce como Mara, en referencia al aspecto de la tierra salpicada de acacias y arbustos (moteado en lengua masai) y al río que lo atraviesa de norte a sur en su curso hacia el inmenso lago Victoria. Con una extensión de 69.482 kilómetros cuadrados, esta enorme acumulación de agua dulce es la segunda más grande de la Tierra, después del lago Superior de Norteamérica.

Es precisamente el cauce fluvial que lo alimenta el que proporciona el mayor espectáculo del parque entre finales de este mes y principios del próximo, cuando los grandes rebaños de herbívoros venidos del sur se apelotonan en sus es-

>ENTREVISTA

ROSA REGÁS escritora

«ESPAÑA ES UN PAÍS SIN PASADO Y
ESO ES UN PESO DEMASIADO GRANDE»



A sus casi 80 años **ROSA REGÁS** (Barcelona, 1933) muestra una espléndida lucidez fruto de una vida de trabajo y acción en la que ha sido fiel a su lema, el de ir añadiendo siempre. Ser madre no le impidió ir a la Universidad y acabar Filosofía con cinco hijos, trabajar y fundar una editorial, ser traductora de Naciones Unidas y descubrir a los 50 la vocación tardía de la literatura, un campo en el que ha logrado los premios más importantes del país y en el que piensa seguir creciendo: «Todavía me queda escribir una novela mejor que la última ('Música de cámara'). Esto es lo que nos tienta a todos los escritores».

maría
albilla
texto

juan
lázarro
fotos

La protagonista de la novela recuerda la vida de la autora. ¿Qué hay de usted en Arcadia? ¿Hasta qué punto son importantes las vivencias personales a la hora de escribir una novela?

Todas las vivencias, conocimientos, ilusiones o desilusiones, recuerdos... todo sale del autor. El escritor no puede inventar nada. Aunque escriba ciencia ficción, partirá de una base real. Un monstruo nunca es un monstruo inventado del todo. Luego ya viene la imaginación, la fantasía y la manera de manipular la realidad en la que se basa. Lo cierto es que no hay paralelismo entre la vida de Arcadia y la mía, solo anécdotas que o bien me han ocurrido a mí o bien me las han contado. Solo nos parecemos en que las dos somos hijas de padres republicanos.

Hace 70 años la emigración la causaba la guerra, hoy son los problemas económicos los que hacen que se huya de España. ¿Cómo hacer de éste un país para quedarse?

Ahora está todo tan estropeado que hay poco que hacer. Habría que empezar por remodelar la política del Gobierno y renunciar a todas esas cosas que no sirven para nada. Yo no soy economista ni política, solo veo el desastre al que nos han llevado las decisiones que se han tomado para querer ser como otros grandes países de Europa. De repente, nos ha estallado una burbuja en las manos y lo único que sabemos hacer es obedecer a la señora Merkel, cuyo único objetivo es recuperar el dinero que los bancos alemanes prestaron a los bancos españoles. Esto es algo que se olvida, pero es la base de lo que nos está ocurriendo. Fueron las entidades germanas las que patrocinaron el pujante mercado inmobiliario del sur de Europa. Cuando las cosas iban bien, ellos cobraban sus brutales intereses y no pasaba nada. Cuando han ido mal apareció la canciller teutona para convencer a los gobiernos de que convirtieran la deuda privada en deuda pública y ahora son los ciudadanos los que tienen que pagar. O hacemos como Islandia, que desobedeció a la Unión Europea, o estamos condenados a la pobreza y la miseria.

Aunque estemos intentando curar las heridas de hoy, ¿cree que España todavía tiene abiertas las del pasado o ya solo quedan cicatrices?

Las heridas nunca se cerraron. Hay familiares de soldados, de maestros, de generales que fueron leales a la república que todavía no han recibido ni una mínima compensación. Hay familias que tienen enterrados a sus muertos en cunetas y a las que no se les da ni la autorización para sacarlos. La Transición no fue una transición moral. Los ricos del régimen siguieron siendo los ricos de la democracia, no cambió la judicatura, ni la universidad, hasta el Rey fue impuesto

por Franco.

Con estas ideas abre el debate de las «claudicaciones, mitos y falacias de la Transición», una época que, por otro lado, siempre se trata como ejemplar. ¿Es hora de revisar nuestro pasado más inmediato para aclarar también nuestro presente?

Entiendo que tal vez en aquel tiempo era imposible hacer otra cosa. En el año 75 mandaba el Ejército, mandaba la Iglesia, mandaba el capital. Los que no tenían ni Ejército, ni Iglesia ni capital, que era la oposición que durante tantos años había estado en la ilegalidad y la clandestinidad, poca cosa podía hacer. De aquellos polvos, estos lodos.

Decía Ryszard Kapuscinski que «un país tarda 100 años en volver a la normalidad». ¿Hasta cuándo va a perseguir a España el lastre de la dictadura?

Los españoles no solo han tenido 40 años de dictadura, sino que han vivido toda su Historia bajo regímenes absolutos. No somos como los ingleses o los franceses. Tuvimos un año de democracia en la Primera República, cinco en la Segunda y los últimos 30 años de ésta, basada en una transición del franquismo.

¿Siguen habiendo hoy vencedores y vencidos o, de otra manera, distintas Españas?

Poco a poco se van despertando personas que se dan cuenta de que nos han dejado sin pasado porque la verdadera herencia de Franco no es solo que dejara sin futuro a los perdedores de la Guerra Civil, sino que dejó sin pasado a los que habían vencido. España es un país sin pasado. Nuestros niños no saben quienes eran los poetas o los pintores de la república, ni siquiera los de la dictadura de Primo de Rivera. No sabemos nada de nuestro pasado. Estamos desraizados y esto es algo curiosísimo. Todo eso de *El Quijote* está muy bien, pero no somos como los otros países que tiene una continuidad del pasado con el presente. Las raíces que tenemos son superficiales. Somos mucho más que toros, tenemos una larga historia, pero desde el punto de vista de la cultura y la historia no sabemos casi nada a partir del siglo XVIII. Para un país, carecer de pasado es un peso demasiado grande. Afortunadamente, cada vez hay más gente joven a la que le gusta investigar para saber y para reivindicar. ¡Y en Cataluña menos! Se saben las cuatro cosas que nos pueden hacer sentirnos orgullosos y nada más.

Con los sentimientos nacionalistas a flor de piel de toro, ¿es partidaria de trabajar por la integración o por el desarrollo independiente de quien se siente como tal?

Ahora mismo no se puede ir a un proceso indepen-



dentista de la mano de un partido corrupto. No se debe. Ellos contestan, como en todo, que una vez que se llegue a la independencia se habrá acabado con la corrupción. Y también con la pobreza, porque entonces no nos deberán dinero. Pongamos que de verdad nos lo deben. No se puede montar una normalización de la vida contando solo con eso. El planteamiento es tan burdo, está tan hecho para ensimismar a las masas sin profundizar que yo, realmente, no me apunto.

Aunque usted sitúa en su libro los problemas de corrupción en los 60, hoy es algo más que cotidiano. ¿Corremos el peligro de normalizarlo como conducta?

Me encanta esta pregunta porque sí, lo hemos normalizado. En este momento el señor que no da cuentas a la Administración por sus trabajos, es corrupto; si no cobra una factura con el IVA, es corrupto; pero, sin embargo, lo hacemos y, además, nos sentimos satisfechos porque si los grandes empresarios y dirigentes se están llevando millones y millones y no les pasa nada ¿por qué yo no lo puedo hacer? Tal vez este planteamiento nos venga a la mente la primera y la segunda vez que hagamos, por ejemplo, un cobro en B, pero a la vez 77 ya forma parte de nuestra conducta, por eso creo que la corrupción ha minado nuestra vida, en pequeño y en grande. Yo no estoy a favor de estas trampas, pero las entiendo. Me parece que es la única venganza que tiene al que han dejado sin trabajo, sin comida, sin casa. Sin todo.

Sí, pero luego todos envidiamos cómo viven en Noruega, Suecia y Finlandia, países con altas tasas impositivas.

Sí, muy bien, pero que empiecen los ricos. Lo que no hay derecho es que los pobres, que son los que pagan la deuda de los bancos, tengan que rehabilitar la moral del país.

Usted aboga por la unión de los países del sur para hacer frente a los dictados de Alemania. Ve factible incluso una salida en conjunto del euro. ¿No sería más una medida de presión que algo ejecutable?

Habría que rebelarse contra Alemania. Si hay deuda privada, que se arreglen los bancos y que se hundan si se tienen que hundir.

¿Los movimientos sociales que afloran en España, ayudan?

¡Claro que sí! Por lo menos, hemos sido un país que, aunque no ha tenido criterio político alguno, se está moviendo socialmente, lo que sirve para que nos demos cuenta de la brutalidad de las estafas a las que nos están sometiendo constantemente.

En cuanto al momento actual, ha mostrado en muchas ocasiones su perplejidad ante la crisis económica, moral y política por la que estamos atravesando. ¿Hay alguna más importante que las demás o hay que evaluarlas en su conjunto?

Las tres van juntas. El señor que estafa un dinero con las preferentes, por ejemplo, si no tuviera la moral por los suelos no sería capaz de hacerlo, pero como no les pasa nada... ahondamos en la patria corrupta en la que nos estamos convirtiendo. Aquí nadie va a la cárcel y si van, en la vida devuelven el dinero. Lo pondrán a nombre de su mujer, de su hijo o de quien sea y después de pasar unos años entre rejas saldrá como un héroe y millonario. Además, estamos tan enfermos de la mente que seguimos votando a personas imputadas en este tipo de delitos. Desde Portbou (Gerona) a Málaga, en los ayunta-

mientos ha habido mayorías absolutas con personas de este tipo en el poder.

¿Cree que esta situación se veía venir y que se podría haber evitado?

Todo el mundo hablaba de 'cuando estalle la burbuja', pero se negaba una y otra vez que las cosas fueran mal. Aznar decía aquello de «España va bien» y todos los demás repetían «va bien», «va bien», «va bien»... y han pasado los años y cada vez tenemos más paro, cada vez importamos más de lo que exportamos, cada vez es todo peor.

Peor aún es esa «falta de ideas» para salir de la crisis. Ya hemos tenido a la izquierda en el Gobierno y luego a la derecha, pero poco ha cambiado. ¿Dónde está el camino de en medio?

De verdad, que busquen a dos o tres personas con valía del Gobierno, que las hay, y las manden 15 días de ejercicios espirituales para que piensen qué coño hay que hacer para salvar al país, que no sea obedecer a la señora Merkel. ¿Que hay que salir del euro? ¡Pues salimos! Peor de lo que estamos ahora, no estaremos.

¿El pacto entre los dos principales partidos del país sería parte de la solución?

Eso no puede ser. El bipartidismo ya no funciona, es del tiempo pasado. Deben ser todos. Rajoy, que es el que está en el poder debe pedir la opinión del resto, pero no lo hará. Si la gente ve que hay un ápice de imaginación para salir de ésta, colaborará, pero si no... ¡yo también estafaría! No quiero que mis ahorros sirvan para recapitalizar bancos. Quiero que sean para arreglar escuelas, para invertir en Sanidad...

En pleno debate sobre las pensiones, usted no desfallece y ni piensa en la jubilación. ¿De dónde saca tanta energía?

La energía es como la memoria. Cuanto más la haces trabajar, más tienes, pero para que la gente tenga la energía suficiente para seguir trabajando hay que darle unas condiciones óptimas, que estén a gusto, que se les compense bien. Eso se hizo en la República, empezando por despertar en los alumnos la curiosidad y dando a los maestros un nivel social. En cinco años se logró multiplicar el número de escuelas y la implicación de maestros e intelectuales en la educación para enseñar a los que no tenían nada. La moraleja es que hay que dar un aliciente al trabajador.

¿Volvería a ocupar algún cargo institucional después de su salida en 2007 de la Biblioteca Nacional?

Mientras el sistema político sea el que es ahora, no. Mientras solo haya dos partidos políticos que se lo reparten todo y solo se preocupen por ganar las

elecciones, no me interesa. Hombre, ahora ya soy mayor, pero sí que me hubiera gustado la actividad política en otras condiciones. Ahora está todo, todo, todo, supeditado a ganar las elecciones. Por encima de las ideas pasa la estrategia electoral y así no hay manera y por esa estrategia electoral pasa incluso cambiar la ideología, como hizo Zapatero. Cuando estalló la burbuja, Zapatero, en lugar de mantener sus propias ideas, se pasó al de la derecha de Merkel, y esto fue lo que no le perdonaron desde la izquierda. Antes, tenía que haber salido en televisión diciendo: 'Me obligan a hacer esto, no estoy de acuerdo y, por tanto, dimito'. Hubiera pasado a la historia como el más inteligente y honesto de todos los políticos españoles.

Precisamente, eso es lo que demanda la ciudadanía, no sentirse engañada. Se necesita más verdad.

Es que, ¿quién iba a votar a un señor de izquierdas que se alinea con la derecha cuando vienen mal dadas? Buscó una solución de extrema derecha y estamos de rodillas ante Alemania.

Volvamos un poco a su intensa vida. A los 24 años rompió con lo establecido y, ya casada y con dos hijos, empezó a estudiar Filosofía y terminó la Universidad ya con cinco. ¿Le costó romper esas barreras de lo establecido en cuanto a lo que se debía hacer?

Sí, pero digamos que yo nunca he tomado una elección que supusiera la renuncia a lo que estaba haciendo. Mi lema ha sido siempre añadir. Yo quería ir a la Universidad, pero eso no suponía que quisiera renunciar a tener más hijos, así que me lié la manta a la cabeza e hice las dos cosas. Y así, toda la vida.

Y ahora nos parece una odisea tener dos hijos y, claro, cada vez de más mayores.

Sí, pero las cosas han cambiado. Nosotros nos hemos convertido en clientes y en aquella época no lo éramos. Ahora una familia con dos niños tiene que hacer una inversión en los aparatitos de moda, tiene que apuntarles a esgrima, a fútbol y a claqué... y no solo es el dinero que se necesita, sino el tiempo que los padres tienen que invertir en ir y venir... Nosotros no teníamos tanta televisión y, por tanto, tampoco tanta obsesión en convertirnos en clientes; en clientes de dinero, de vacaciones, de actividades, de lo que sea. Era más fácil desde el punto de vista económico. No teníamos grandes necesidades. Vivíamos en un piso que nos costaba 850 pesetas al mes y en verano nos alquilábamos una casita que se caía de puro vieja en Cadaqués (Gerona), cuando aún no había nadie. Allí éramos felices. Abríamos la puerta y nos echábamos al gua. Nuestra vida era más fácil en este sentido. Más difícil era

«NO HAY DERECHO A QUE LOS POBRES TENGAN QUE REHABILITAR LA MORAL DEL PAÍS»

«EL PLANTEAMIENTO DE LA INDEPENDENCIA DE CATALUÑA ES TAN BURDO QUE NO ME APUNTO»

«LA CORRUPCIÓN HA MINADO NUESTRA VIDA, EN PEQUEÑO Y EN GRANDE»

«LA ENERGÍA ES COMO LA MEMORIA. CUANTO MÁS LA HACES TRABAJAR, MÁS TIENES»

«EN POLÍTICA TODO ESTÁ SUPEDITADO A GANAR LAS ELECCIONES»

«ESTOY EN CONTRA DE LAS ABUELAS QUE ACTÚAN COMO MADRES OTRA VEZ»



que la comida la teníamos que hacer en la cocina, no se podía comprar nada hecho, y las coladas tardábamos en hacerlas cuatro o cinco días, pero salíamos adelante.

Hoy es abuela y bisabuela, ¿ejerce?

Solo una vez al año. En agosto, porque durante toda mi vida he viajado mucho y nunca habría podido ejercer. Además, estoy en contra de las abuelas que actúan como madres otra vez porque me parece que cuando una persona se jubila tiene el derecho de decidir su propia vida. Está en el momento de hacer lo que le dé la gana, de descubrir las vocaciones ocultas y tirar para adelante.

A los 50 rompió de nuevo: dejó de fumar, se separó y empezó a escribir con una vocación tardía. ¿Cómo le llegó esa inspiración?

Siempre quise escribir, pero no tuve tiempo antes. Después de estar 15 años en un internado de monjas yo quería salir, divertirme, tener hijos, aprender, ganarme la vida... con todo esto no me quedó demasiado tiempo. Cuando mis hijos ya rondaban la veintena, vi que había llegado el momento de ponerme a escribir.

Con *Música de cámara* ha conseguido el Premio Biblioteca Breve 2013. También ha logrado en su carrera galardones como el Nadal, el Planeta... ¡Lo ha conquistado todo como escritora!

No, todo no... todavía me queda escribir una novela mejor que la última. Esto es lo que nos tienta a todos los escritores. Mientras esto pase, me seguiré divirtiendo escribiendo.

También tuvo una época muy viajera en su vida. París, Nueva York, Nairobi, Washington... ¿Cómo le ha influido vivir en todos estos sitios?

Te acostumbras a ver la vida desde otras perspectivas, desde otra forma de vivir, lo ves todo con otros ojos. Es un poco lo que pasa con la lectura, que te saca de tu propio ambiente para trasladarte a otras épocas, a otros mundos. La mayoría de los males que tiene nuestra pacata civilización se curarían si pudiéramos viajar más.

Sin embargo, hoy vive en una masía, sola y en el campo... ¿qué le aporta ahora este escenario de calma?

Tampoco fue una decisión muy pensada la de venirme al campo... Dimití de mi puesto como directora de la Biblioteca Nacional cuando el ministro César Antonio Molina me obligó a comparecer ante la prensa para dar la noticia del robo de los mapas de Ptolomeo. Yo no estaba de acuerdo porque creía que era dar la oportunidad al ladrón para que se escape. Entonces era el mes de agosto y me vine a esta casa. La había comprado hacía muchos años y aquí estaban mis hijos de vacaciones. Así, me fui quedando, me fui quedando... y hasta hoy, pero esto no quiere decir que mañana me pueda ir a vivir a Sudáfrica, ¡yo qué sé!

Llegada casi a los 80... creo que ya puede valorar, ¿satisfecha de cómo ha vivido y de lo que ha vivido?

Querer cambiar algo ahora sería como cambiar una pieza en una construcción: se desmoronaría todo. A veces un gran error te proporciona luego una gran oportunidad. Yo he vivido siempre intensamente, he tenido la inmensa suerte de tener un paisaje de compañía que son mis cinco hijos, que son como cinco milagros... Tengo una vida relativamente cómoda. Me siento bien, tengo salud y el amor que necesito para seguir viviendo. No me puedo quejar.

>FESTIVAL

TENDENCIAS URBANAS



El recinto ferial Ifema acoge la próxima semana, del jueves al domingo, la segunda edición de Mulafest, un punto de encuentro para multitud de disciplinas artísticas y aficiones desde las motos o los tatuajes al graffiti y la música.

Profesionales, amantes y curiosos del mundo del tatuaje, la música, el *skate*, el *street art*, la danza, el teatro, los deportes extremos urbanos, la customización de motos o el surf tienen una fecha marcada en rojo en el calendario el próximo fin de semana. A partir del jueves 27 y hasta el domingo 30 de junio, el recinto ferial de Madrid (Ifema) albergará la segunda edición del Mulafest, el Festival de Tendencias Urbanas de Madrid.

Tras el éxito de público de su primera convocatoria, que logró reunir a 25.000 personas, el certamen añade a su variada oferta la música en directo, con actuaciones de bandas y artistas de estilos urbanos que van desde el *rock*, *hip-hop*, al *trap music* o la electrónica.

Los conciertos comenzarán en la noche del viernes con especial protagonismo para el *rock* y el *indie*, con la actuación del grupo norteamericano Black Lips, la banda española de *electropop* Delorean o los mexicanos Austin TV, entre otros. La noche del sábado 29 estará dedicada al *hip hop*, *bassmusic* y el *dancehall* de la mano del español Swan Fyahbwoy, los británicos Foreign Beggars, la gaditana Mala Rodríguez (con *Bruja*, su nuevo álbum de estudio aún caliente bajo el brazo) y el artista de la *trap music* UZ.

Además, se realizarán talleres en torno a la cultura del *spray*, una muestra de los nombres esenciales del *graffiti*, además de un homenaje al primer graffitero español, Muelle. Los graffiteros Rembe y Padu reinterpretarán en directo su firma, y otros referentes del arte ur-

bano como Boamistura ejecutarán una intervención permanente de gran formato sobre una de las fachadas exteriores de Ifema. También participarán el colectivo LannaConnection, el arquitecto Javier Peña y el grupo de artistas urbanos La Galería de la Magdalena.

A FLOR DE PIEL Siguiendo la estela del pasado año, el festival congregará nuevamente a los amantes del tatuaje, acogiendo la *Madrid Tattoo Convention*, con la asistencia de más de 180 profesionales del sector que ofrecerán, además de exhibiciones, charlas y coloquios, la posibilidad de tatuarse *in situ* o descubrir las técnicas de *bodypainting* y maquillaje para efectos especiales.



Asimismo, una de las grandes novedades estará en el área de Motor, ya que el festival se convertirá en sede de una de las finales del *AMD World Championship*, el Campeonato del Mundo de Constructores de Motos, acogiendo el mayor *Bike Show* de España y reuniendo más de 150 motos personalizadas.

Otras de las propuestas que estrenará la segunda edición de este encuentro serán las exhibiciones y talleres de *parkour*, el deporte urbano acrobático, así como el surf, que aparecerá en el festival dentro de la denominada *Isla de Mulafest*. El *skate*, *BMX*, *longboard*, *fixed* o *roller* también serán protagonistas.

Además, durante cuatro días estarán presentes el *breakdance*, la danza contemporánea y el microteatro con reconocidos artistas como Dafne Fernández, Fernando Andina, Nancho Novo, Tete Delgado, Nacho López, Cecilia Freire, Elvira Lindo, Ramón Salazar, entre otros, que serán parte esencial de un evento que este año crece en metros cuadrados, en horas de actividad y en participación del público asistente.

Ya están a la venta en el portal de Internet www.ticketea.es las entradas para asistir al certamen, con abonos para los cuatro días más los conciertos de viernes o sábado al precio de 35,60 euros, y para los directos musicales de ambas jornadas al precio de 45,60 euros. Las entradas para un día suelto cuestan 10,60 y el abono sin acceso a los conciertos 20,60 euros.

césar
combarros
coordinación

>CÓMIC

A RAS DE SUELO

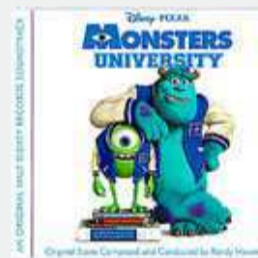
Extraordinario. No hay mejor palabra para definir el volumen uno editado en España que reúne los seis primeros números de la nueva serie de Marvel *Ojo de Halcón* (Panini, 12 euros). Tras el éxito cosechado un lustro atrás con *Iron Fist*, el español David Aja y el americano Matt Fraction vuelven a formar equipo con el colorista Matt Hollingsworth y el resultado les ha valido cinco candidaturas a los Premios Eisner. La serie humaniza al integrante de *Los Vengadores* con una mirada vibrante y fresca, llena de humor y cercanía, que le ha convertido en todo un éxito en medio mundo.



>MÚSICA

TERRITORIO NEWMAN

Acaba de llegar a los cines la precuela de *Monstruos SA* y su banda sonora ya está disponible con canciones sorprendentes como *Roar*, la apuesta electro dance de Axwell y Sebastian Ingrosso. El grueso del álbum lo conforman los temas de Randy Newman, habitual colaborador de Pixar, que firma así su séptima participación con la filial de animación digital de Disney. Para la ocasión, el compositor ha contado con una orquesta de 112 músicos y otros tantos instrumentos, donde cada personaje es asociado con un tipo de sonido diferente.



>LIBRO

UNIVERSO ÍNTIMO

Con *Boa Morte* (sEdita, 14 euros) el soriano Julio Izquierdo empuja al lector a un mágico viaje en el espacio y en el tiempo, hacia un universo distante e íntimo, donde los silencios dicen más que las palabras. En su primer libro de relatos, Izquierdo teje un microcosmos cuyo corazón es un pueblo abandonado, donde sus antiguos habitantes son satélites dispersos que orbitan en torno a un mundo extinto pero muy presente, que ha marcado a fuego sus vidas. La incomunicación, la muerte y la memoria copan las páginas de un brillante ejercicio narrativo de un autor a seguir.



TENDENCIAS



AURICULARES PERFECTOS PARA HACER EJERCICIO

DENON AH-W150

Ahora que llega el verano, son muchos quienes aprovechan el buen tiempo para hacer ejercicio. Y nada mejor para esas prácticas que ir acompañado de buena música. Por eso, te proponemos estos auriculares, los Denon AH-W150, que integran manos libres por Bluetooth y se conectan a nuestro reproductor sin cables, para lograr una comodidad máxima a la hora de movernos.

Son resistentes al sudor y vienen con una bolsa de transporte en la que se incluyen almohadillas antimicrobianas de cuatro tamaños diferentes.

Su batería te garantiza hasta siete horas de autonomía.

Cuestan 159 euros.

Si quieres saber más, entra en www.denon.es.



UN ALCOHOLÍMETRO DE ANDAR POR CASA

INDIEGOGO FLOOME

Somos fieles defensores de la política del *Si bebes, no conduzcas*, pero también somos conscientes de que más vale prevenir que curar. Así que, si has tomado un par de cañas y tienes que coger el coche, siempre es bueno saber si puedes dar positivo en un control. Por eso, nos ha gustado este alcoholímetro, que se llama Floome, que es de uso doméstico y que, con solo conectarlo a tu teléfono móvil y soplar sobre su boquilla, te dirá si tu estado es bueno o no para coger el coche.

El equipo se enchufa a través de un puerto jack y con la aplicación que te descargues, podrás conducir tranquilo o aparcar el vehículo hasta el día siguiente.

Está previsto que salga a la venta a finales de verano a un precio que rondará los 50 euros.

Más información en www.indiegogo.com/projects/floome.



EL HÍBRIDO DE SONY SE LLAMA VAIO DUO 13

SONY VAIO DUO 13

Si la semana pasada te presentábamos los últimos portátiles de Sony, hoy nos toca mostrarte el híbrido o convertible de la firma, el VAIO DUO 13, un dispositivo de 13 pulgadas que está a medio camino entre el ordenador y la tableta.

Con Windows 8 como sistema operativo, aparece con un teclado deslizante bajo la pantalla, llamado Surf Slider, que viene con trackpad.

Fabricado con fibra de carbono y aluminio, su peso es reducido y no sobrepasa el kilo y medio, lo que le convierte en un aparato perfecto para llevar a la calle. Además, sus dimensiones son de 330x19,5x210 milímetros.

En su interior nos encontramos la tecnología Triluminos para su pantalla, que tiene resolución Full HD. Asimismo, también cabe destacar su cámara trasera de 8 megapíxeles con sensor Exmor RS, la frontal de 2 megapíxeles, la gráfica Intel HD Graphics 4400 y los procesadores Intel Haswell.

Además, su memoria interna es de 512 Gb y la RAM llega hasta los 8 Gb, además de contar con conectividad NFC y GPS, así como dos puertos USB 3.0, una salida HDMI y un lector de tarjetas SD.

Disponible en blanco o negro, los primeros modelos, que no contarán con conectividad 3G, aunque se espera en el futuro, costarán unos 1.500 euros.

ACER CONTINÚA CON SUS TODO EN UNO

ACER ASPIRE ZC-605

Acer ha optado por mejorar sus gamas de todo en uno de la mano del nuevo Aspire ZC-605, que proporciona a los usuarios el máximo rendimiento multimedia y la mejor relación calidad-precio.

Su pantalla de 19,5 pulgadas, que es capaz de inclinarse hasta 30 grados, lo convierte en un aparato perfecto para trabajar, ver películas o, incluso, jugar.

Viene con una webcam HD, un altavoz en forma de cápsula y un sistema de sonido envolvente Dolby Home Theater v4.

Estará disponible a partir de septiembre por menos de 2.000 euros.

Más información en www.acer.es.



XPERIA SUMA UN NUEVO MIEMBRO

SONY XPERIA M

La familia Xperia tiene un nuevo integrante. Se trata del Xperia M, un dispositivo de gama media con funciones bastante interesantes. Para empezar, cuenta con una pantalla TFT de cuatro pulgadas capaz de reproducir 16 millones de colores y una resolución de 854x480 píxeles.

En su interior hay un procesador de doble núcleo Qualcomm Snapdragon a 1,4 Ghz y Android 4.1 Jelly Bean como sistema operativo, así como una RAM de 1 Gb y una memoria de 4 Gb.

Incorpora dos cámaras, una trasera de cinco megapíxeles con flash LED y autofocus capaz de grabar vídeo en alta definición y una delantera. Trae Bluetooth 4.0, WiFi y tecnología NFC.

Estará disponible en el tercer trimestre en negro, blanco, verde o violeta.



EL HOMENAJE DE OLYMPUS A LO RETRO

OLYMPUS PEN EP-5

Olympus ha querido rendir un homenaje a su PENF de la mano de PEN EP-5, una cámara compacta sin espejo de objetivos intercambiables y con un diseño retro muy atractivo para los amantes de lo *vintage*.

Eso sí, en su interior no tiene nada antiguo, sino todo lo contrario. Su pantalla táctil es de tres pulgadas y viene con el sensor Live MOS de 16 megapíxeles y un obturador capaz de cerrarse a una velocidad de 1/8.000 segundos. Asimismo, incluye el modo Focus Peaking, que resalta el plano enfocado, y Super Spot AF, idela para centrarse en detalles de pequeños objetos.

Además, también destaca su estabilizador de imagen de cinco ejes y el visor electrónico con 2.36 millones de píxeles de resolución.

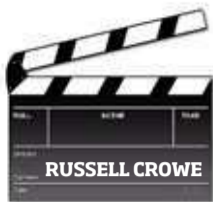
También incluye conectividad WiFi y la ráfaga alcanza los 9 fps.

Ya está a la venta por 1.000 euros.

Si quieres saber más, entra en www.olympus.es.



PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

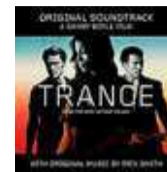


Parece que el padre de Superman mejora con los años. Y es que el *tupecillo* ese de Marlon Brando de la versión de 1978 no nos gustaba demasiado, por lo que nos quedamos con **RUSSELL CROWE**, que adquiere más protagonismo en **El hombre de acero**, donde le podemos ver librando batallas en su querido planeta, Krypton. Hace días, comentó: «Hay cierto paralelismo entre Jesucristo y este nuevo Superman».



BANDA SONORA

Si hay algo que caracteriza a las películas de Danny Boyle son sus magníficas bandas sonoras. Rick Smith dirige la de **Trance**, con 16 temas que harán que no dejes de bailar en todo momento. John Murphy deja su sello, como el propio realizador.



EL ESTRENO DE LA SEMANA | EL HOMBRE DE ACERO

javier m. faya
coordinación



UNA NUEVA VUELTA DE TUERCA

Un niño descubre que posee poderes extraordinarios y que no pertenece a este planeta. Se llama Clark Kent...

✓ LO MEJOR

Se podría decir que los **efectos especiales** no son de este mundo, porque elevan aún más el alto nivel existente. También habría que destacar a los padres de Clark, los veteranos **Kevin Costner** y **Diane Lane**.

✗ LO PEOR

El protagonista, **Henry Cavill**. Su actuación te deja más frío que el propio acero: todo el rato está con el ceño fruncido. La **historia de amor** es muy floja y se deja llevar por los fuegos artificiales.

Las películas basadas en cómics, sobre todo las que en los últimos años, llevan el sello inconfundible de Christopher Nolan -coguiónista y productor de **El hombre de acero**, aparte de director de la última trilogía de **Batman**-, no pertenecen tanto a sus heroicos personajes como a los efectos especiales deslumbrantes que las rebosan. Por desgracia, las mecánicas que nutren las socorridas tramas son todas similares, y aunque fingen enredarse con temas serios, de vida o muerte, cuentan con los personajes más queridos de la Marvel o, en este caso, DC, lo único que en realidad les interesa es mostrar en pantalla los últimos avances tecnológicos y las elaboradas piruetas que los hacedores de CGI oficiales son capaces de innovar para deleite del *palomitero* espectador de turno. Así, en esta enésima revisión de las aventuras del titán de la capa roja, sus peripecias para salvar a la Humanidad tan solo actúan como distracción de la misión fundamental del filme, que no es otra que impresionarnos con su cuidadísima atención por el detalle.

Y es que este nuevo *reboot* -término que aparece siempre que una franquicia da signos de agotamiento evidente- de Supermán se trata de un asunto muy serio; una atracción excesivamente consciente de su importancia. Con poco o casi nulo espacio

para el apunte humorístico, se nos presenta una cinta de ciencia ficción espectacular, enorme en su fuerza y tamaño, aunque demasiado funcional en el resultado. Se agradece que al menos el director, Zack Snyder -**300**-, quien ya flirteara con las aventuras de superhéroes en la aclamada **Watchmen** (2009), haya dejado respirar entre tanta acción destructiva que corta el hipo a unos intérpretes que, en algunos momentos, consiguen llegar a emocionar al espectador. No es el caso de unos acartonados Henry Cavill -con el ceño siempre fruncido- y Amy Adams -la novia americana por excelencia- en sus roles de Clark Kent y Lois Lane -su romántica historia de amor es de lo más flojito de la función-, pero sí en la competencia de veteranos como Kevin Costner o Diane Lane, quienes interpretan a los padres adoptivos del protagonista, y que logran aportar ese punto de tradicionalismo que equilibra muy bien el acentuado tono hipermoderno de la narración.

Otro aporte a destacar es la revelación del personaje principal como un vagabundo sin raíces, dando tumbos de un trabajo mal pagado a otro en una batalla frustrante para mantener sus demonios interiores aplacados. Si en las películas fundacionales de la saga veíamos a un Superman feliz en el campo e intentándose adaptar en la urbe a una nueva vida y oficio, aquí vemos cómo el conflicto es mucho más



interior y profundo, destacando *flashbacks* en los que se ve traumatizado y desconcertado por la aparición paulatina de sus superpoderes, como ocurre con la intrusión no deseada de los rayos X en sus ojos. Este contexto de introspección y dudas donde tanto los guionistas como el director logran su mayor acierto no ve su continuación en un segundo bloque en el que el efecto parque de atracciones se impone para regocijo de la platea, ávida de vuelos imposibles y batallas sin fin.

En definitiva, estamos ante una producción que no renueva gran cosa dentro del género de superhéroes, pero que es puro espectáculo visual.

fran
nieto
texto

SABÍAS QUE...

El camión de Pizza Planet aparece en todas las películas de Pixar, ya sea en cameos o con un papel relevante en la trama, como sucede en la primera entrega de la deliciosa **Toy story**

EL CONCURSO



HÉROES Y SUPERHÉROES

Llega lo último de Superman, **El hombre de acero**, y Mattel presenta la colección de figuras y accesorios de los principales protagonistas, vehículos y *gadgets* para recrear en casa las aventuras de uno de los grandes superhéroes de todos los tiempos. Hay otro héroe más terrenal, John McClane, con un Blu Ray debajo del brazo, **La jungla: un buen día para morir**. ¿Quién ganaría en un duelo? Escribe a: cine@revistaosaca.com.



>ENTREVISTA

DANNY BOYLE director



«¡ME ENCANTARÍA ROBAR UN CUADRO DE GOYA!»

El oscarizado realizador de **Slumdog Millionaire** nos ha obsequiado con una cinta, **Trance**, que, seguramente, no se va a llevar ninguna estatuilla, pero que deja *planchado* al espectador en la butaca. Casi hipnotizado, pues de eso es lo que va. A algunos les recuerda a **Origen**, a otros a **Memento**, ambas de Christopher Nolan, y puede que *beba* de ambas, pero lo cierto es que hacía mucho tiempo que no se veía un *thriller* con tantísima carga erótica. Danny Boyle anda ya liado con la segunda parte de **Trainspotting** -su primer éxito-, **Porno**, en la que los *amigos* se reencuentran 20 años después. No quiere dar pistas sobre su último filme. Y es que los giros de guión son geniales. Creo que hemos hablado demasiado...

¿Por qué gira la película en torno a un cuadro de Francisco de Goya?

Es el hombre que lo cambió todo. Antes de él toda la pintura giraba en torno al retrato, tanto de paisajes como de personas, o la imagen de alguna batalla, lo que fuera, pero era algo superficial, aunque pudieran ser psicológicamente incisivos e interesantes, como el trabajo de

Rembrandt. Goya fue el primero en decir: «No, se puede pintar aquí dentro también». Y puedes sugerirlo de mil y una maneras: a través del simbolismo, lo figurativo... Así para esta película, que trata sobre el interior de la mente, es un punto de partida maravilloso.

Y elige Vuelo de brujas.

Es un cuadro muy hermoso (saca de la chaqueta una foto en miniatura del lienzo) y contiene simbolismo, porque las tres brujas representan lo que ocurre dentro de la mente de McAvoy. Él está debajo de la manta, todavía no se entera de lo que está sucediendo, y se le revela todo. Además, ¡me encan-

«ESTE HOMBRE LO CAMBIÓ TODO. ANTES DE ÉL, LA PINTURA ERA SUPERFICIAL, PERO SE ATREVIÓ A INTRODUCIRSE DENTRO DE SUS OBRAS. Y 'TRANCE' TRATA SOBRE EL INTERIOR DE LA MENTE»

taría robar un Goya! Y están en esta zona, podría hacerlo en este viaje, ¿sabes? Sería una publicidad estupenda para la película.

Rosario Dawson llega a monopolizar el filme. Es una *femme fatale*, de alguna manera, la creación de este personaje es una reinención de los papeles femeninos de Alfred Hitchcock. Constituye una reconstrucción misógina de la que la protagonista saca partido: la sensualidad derrota la violencia.

¿Es cierto que pensó en Elena Anaya para el papel?

Sí, me gusta mucho, pero la descarté porque quería a una actriz anglófona.

No nos adelanta casi nada de la cinta...

Es que debo crear intriga y llevar al límite las emociones del espectador.

«HAY QUE PROTEGER SIEMPRE LAS HISTORIAS QUE TENGAN UN LADO OSCURO PORQUE SI NO ACABAREMOS HACIENDO FILMES DE DISNEY O MILES DE SECUELAS DE 'FAST & FURIOUS'»

Sus películas siempre tienen un trasfondo muy oscuro, Se nota la herencia recibida del cine de los 70. ¿No hay ninguna blanca!

Hay que proteger las historias que hablan del lado más oscuro porque si no terminaremos haciendo películas de Disney o infinitas secuelas de la saga *Fast & Furious*.

Sigamos con el cine de buen rollo. ¿Qué filme mandarías al Espacio para que la vieran los extraterrestres y supieran cómo somos?

Apocalipsis Now, aunque no sería una imagen muy pacífica (risas), y cualquier película de Pixar, y *Adiós muchachos*.

¿Qué proyecto de otro realizador le hubiera gustado dirigir?, ¿y de cuál se avergonzaría?

Olvídate de mí, es muy origina, y la otra, cualquiera de Michael Bay (*La isla*, *Transformers*...).

¿De qué trabajo se siente más orgulloso?

Siempre de las cintas que no le gustan a la gente. Así, te diría que *Una historia diferente*.

¿Qué recuerdos tiene de los Juegos Olímpicos de Londres (organizó las ceremonias de apertura y clausura)?

Aquello fue, sobre todo, una fiesta. Intenté transmitir una energía increíble al público, que lo está pasando mal en su mayoría. La verdad es que me tortura la idea de que haya tanta gente en paro, especialmente, jóvenes. Por eso mismo me esfuerzo mucho más en mi trabajo, para que lo disfruten.

EN CASA



BENNY HILL debía haber hecho cine, pero le cogió una época en la que la tele era la tele... Menos mal que aquí tienes toda la serie completa de este genio inglés.



LOS ROPER envejecen bien y hay que volver a verlos o descubrirlos. Mildred, Yootha Joyce murió a los 53 años por alcoholismo.



HOMELAND supuso en su primera temporada la fama para Claire Danes, que desapareció tras *Terminator 3* y *Romeo+Julietta*.



A PUERTA FRÍA cuenta la historia de un vendedor de los que llaman a las casas que ha de vender 200 unidades en 48 horas o se va a la calle.



julia
martínez
texto

UNA AYUDA PARA EL ORGANISMO

Nuestro cuerpo se enfrenta a los envites de las enfermedades como mejor puede, pero no siempre es capaz de hacerlo por sí mismo.

Las intervenciones quirúrgicas resultan de una importancia crucial en determinadas dolencias, como aquellas relacionadas con el aparato digestivo. De hecho, algunas enfermedades que afectan a esta zona implican la extirpación de una parte del colon, recto o intestino delgado, que, en el peor de los casos, deberá ser la eliminación completa. Esto, a veces, hace que haya que encontrar una vía para que el contenido intestinal salga del organismo, lo que se lleva a cabo con lo que se conoce como estoma, que no es sino una nueva apertura en el abdomen con este objetivo. En palabras del doctor Sebastiano Biondo, Jefe del Servicio de Cirugía General y Digestiva del Hospital Universitario de Bellvitge, de Barcelona, «los pacientes con cáncer de recto medio-inferior tienen entre un 30 y un 40 por ciento de probabilidades de acabar con un estoma. Tanto los resultados oncológicos como las posibilidades de evitar uno permanente están relacionados con la experiencia del cirujano. Por eso, la formación especializada en esta área es muy importante».

De hecho, la colostomía -apertura quirúrgicamente creada que permite la retirada de excrementos del cuerpo, evitando el recto, drenándose en una bolsa u otro mecanismo similar- es frecuente entre afectados por cáncer de recto, pero también con otras complicaciones como enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa o alteraciones inflamatorias. Sin embargo, «también existen los estomas transitorios que se realizan en situaciones especiales para proteger ante otros problemas. El objetivo fundamental es que estén bien hechos. Además, hay

que evitar al máximo las complicaciones porque es una intervención que altera la calidad de vida de los pacientes», especifica Biondo.

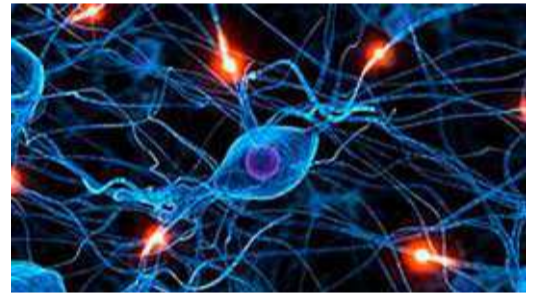
Y es precisamente para mejorar el estado de estos pacientes y el conocimiento de estas enfermedades por lo que los expertos siguen investigando. Así se puso de manifiesto en la presentación del programa de formación ABACO4 (actualización de las bases en coloproctología), de la Asociación Española de Coloproctología, celebrada en Madrid. El objetivo último es fomentar el conocimiento de las enfermedades del colon, recto y ano entre los especialistas, así como conseguir un óptimo diagnóstico y tratamiento quirúrgico y no quirúrgico de las mismas.

DÍA A DÍA DE LOS PACIENTES Tener un estoma puede influir negativamente en la calidad de vida de los pacientes intervenidos de alguna patología digestiva. La colocación inadecuada durante la intervención de este sistema puede desencadenar problemas, por lo que es necesario que durante la formación se haga hincapié en los detalles técnicos y los imprevistos que pueden ocurrir durante el proceso quirúrgico para poder solucionarlos. En este sentido, el doctor Biondo señala que «la dermatitis, la retracción tardía del estoma (hinchamiento del estoma por debajo de la piel) y la estenosis son algunas de las complicaciones más frecuentes tras la intervención». Asimismo, añade que «el seguimiento individual de los pacientes con estomas en su día a día y el apoyo psicológico antes y después de la intervención puede ayudar a prevenir las complicaciones graves y los problemas emocionales que se pueden derivar de la misma».

Según los especialistas, enfermedades como el cáncer de ano, las neoplasias anorrectales y los colgajos en patología anorrectal y perineal no se suelen abordar en foros formativos y, sin embargo, su prevalencia va en aumento entre la población. Y, como es obvio, necesitan un diagnóstico precoz, de ahí la importancia de la actualización de contenidos, como la que se lleva a cabo en el mencionado programa, que cuenta con el apoyo de Johnson&Johnson Medical. Asimismo, y según Biondo, «el soporte de las entidades privadas es fundamental, ya que gracias a ellas es posible poner al día los conocimientos de cirujanos para que los pacientes con este tipo de patologías puedan ser tratados de la forma idónea y más actualizada».

CONSIGUEN REVERTIR LA PÉRDIDA DE CONEXIONES CEREBRALES EN RATONES CON ALZHEIMER

Investigadores del Instituto de Investigación Médica Stanford-Burnham, en La Jolla, California (Estados Unidos), han desarrollado el primer fármaco experimental que impulsa las sinapsis cerebrales perdidas en la enfermedad de Alzheimer. El fármaco, llamado NitroMemantine, combina dos productos aprobados por la Agencia Norteamericana del Medicamento para detener la cascada destructiva de los cambios en el cerebro que termina con las conexiones entre las neuronas, lo que lleva a la pérdida de memoria y el deterioro cognitivo. El equipo del estudio, dirigido por Stuart A. Lipton, profesor y director del Centro E. Webb de Neurociencias, Envejecimiento e Investigación de Células Madre, que es también neurólogo clínico practicante, muestra que NitroMemantine puede restaurar la sinapsis, que representa las conexiones entre las células nerviosas que se han perdido durante la progresión de la enfermedad de Alzheimer en el cerebro.



EL EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO REDUCE EL RIESGO DE CESÁREA

Practicar ejercicio moderado tres veces por semana durante el segundo y el tercer trimestre del embarazo reduce a la mitad el riesgo de tener bebés con alto peso al nacer, esto es, más de cuatro kilogramos y, por lo tanto, de tener un parto por cesárea. Así lo ha demostrado un estudio de investigación liderado por Rubén Barakat, de la Universidad Politécnica de Madrid; Alejandro Lucía, de la Universidad Europea de Madrid, y Jonatan Ruiz, de la Universidad de Granada, quienes junto con licenciados en Ciencias del Deporte han aplicado un programa de entrenamiento en una muestra formada por 510 mujeres embarazadas sedentarias.



APRESÚRATE DESPACIO

Seguramente habrá leído algo sobre lo que ahora llaman *vida lenta* o *downshifting*, que es un movimiento surgido en Estados Unidos y que ahora se está extendiendo por Europa. Muchos piensan que se trata de una novedad, pero ya lo pensaron todo esto hace muchos siglos los griegos y latinos que algunos tradujimos en nuestros años adolescentes. El conocido *Beautus ille* de Horacio, ya nos advertía de la felicidad y de la calidad de vida de quien descubre que se puede llevar una vida en mayor contacto con la naturaleza, sin tantas prisas, gastando menos, desacelerando el ritmo trepidante interior y exterior y reduciendo la velocidad, las tensiones y el estrés. Todo ello para ganar en salud física, mental y emocional y vivir más y mejor.

El conocido lema latino *Festina lente* (apresúrate despacio) ha seguido vigente durante miles de años y no se ha escrito nada tan profundo en su contenido y tan rotundo y que encierre más sabiduría. A continuación ofreceré algunas sugerencias a quienes pretenden mejorar la calidad de sus vidas, dedicando más tiempo a vivir sin tensiones, con más calma, sosiego y paz interior y exterior.

- Tómate tu tiempo y no sigas como un autómatas el ritmo trepidante de siempre. ¡Para de una vez! Descansa, no hagas nada y resérvate al menos dos descansos al día de 40-50 minutos en los que estés a solas contigo mismo en plena calma y sosiego. Así recargarás las pilas físicas y mentales.

- Establece prioridades y no hagas lo que no sea absolutamente necesario, pero sé previsor y no permitas que se te acumule el trabajo: ¡organízate!

- Cuida tu cuerpo y tu mente, ejércitalos a diario y concédeles a ambos el descanso que necesita, sin olvidarte de respirar profundamente, date paz y relájate.

- Por encima de todo, evita el desorden, no acumules cosas innecesarias, ni adquieras lo que no vayas a usar. Comprar por comprar está creando muchos problemas a no pocas personas y les genera ansiedad y culpabilidad.

- Disfruta de todo lo que hagas y convierte tu vivir diario en una verdadera fiesta, al tiempo que te rodeas de personas entusiastas, bondadosas y positivas, que te enriquezcan y te lo pongan fácil para ser más feliz.

- Alíate con el sentido común y con la coherencia. El problema de la mayoría de las personas con mala calidad de vida, está en que ellas mismas se han convertido en su peor problema y su mayor enemigo, pero siempre cargan sobre los demás las culpas de sus males y desgracias... y así les va.

- Controla tus nervios, tus palabras y tus bajones emocionales. Tú debes estar al mando de ti mismo y que no sean las personas y el último que llega quien toma decisiones por ti o activa tu visceralidad y mal carácter.

- Lléname de vida y genera tu propia alegría y un estado de ánimo positivo, entusiasta y de esperanza. Recuerda: siempre serás lo que piensas, sientes y haces. Piensa bien, siente mejor y obra de manera que estés orgulloso de ti mismo. Bien dijo Pascal que «el hombre ha sido creado para pensar; toda su dignidad, todo su mérito ahí estriba, y su deber es pensar como debe».



OPTIMISMO
Y VIDA

WWW.CLUBOPTIMISTAVITAL.COM BERNABÉ TIERNO



maría
jesús
alava
psicóloga



MEJORAR LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

Los meses de verano pueden aprovecharse también para implementar las formas de afrontar los exámenes. Lo más importante para rendir es organizar bien la rutina de trabajo.

La mayoría no nos han enseñado cómo estudiar, por ello conviene desarrollar un buen método, que nos permita alcanzar los resultados que necesitamos. ¿Podemos aprender a estudiar? Sí, ¡podemos aprender a estudiar! Y lo haremos a través de diferentes técnicas, recursos y habilidades, que nos permitirán motivarnos y desarrollar estrategias eficaces.

Cómo podemos conseguir motivarnos para estudiar

La motivación es el motor que inicia y mantiene la conducta de estudio y depende, básicamente, de los resultados obtenidos, de nuestras expectativas, de la utilidad o interés que despierta en nosotros el aprendizaje... pero lo fundamental será la manera en que nos hablemos a nosotros mismos antes, durante y después del estudio. La motivación determinará nuestra actitud ante el trabajo intelectual.

Cómo desarrollamos un buen método y técnicas de estudio apropiadas

Las técnicas de estudio son estrategias que nos ayudarán a mejorar nuestro rendimiento académico y facilitarán el proceso de

memorización, reflexión, análisis y aprendizaje. Entre ellas: la lectura comprensiva, el análisis reflexivo, el subrayado, los resúmenes, esquemas, memorización, autoevaluación...

Cómo conseguimos el control de la ansiedad ante los exámenes

Los exámenes suelen ser situaciones estresantes que algunas personas viven con angustia, por lo que puede bajar el rendimiento escolar y el bienestar emocional.

Conviene que aprendamos cómo funciona el cerebro bajo situaciones de estrés y cómo la ansiedad afecta al proceso de aprendizaje. Del mismo modo, tendremos que profundizar en algunas de las estrategias que nos permitirán afrontar y controlar la ansiedad ante situaciones de evaluación: hábitos de vida saludables, autoinstrucciones y pensamientos positivos, técnicas de relajación...

Cómo mejoramos nuestra organización y el control de los estímulos

- Exponemos un ejemplo práctico, para que veamos cómo podemos mejorar nuestro rendimiento intelectual: primero necesitamos saber nuestras prioridades, conocer y planificar todas las ac-

tividades implicadas en el estudio y distribuir el tiempo que dedicamos al mismo.

- Cuando nos ponemos a estudiar, hasta que pasan 30 minutos no alcanzamos el nivel máximo de rendimiento intelectual. Ese rendimiento tan alto se mantiene casi durante la hora siguiente, y a partir de ahí empieza a descender, de tal forma que a las dos horas estamos de nuevo en un nivel cercano al 50 por ciento y, pasado ese tiempo, rendimos poco.

- Veremos la dificultad de las materias y los trabajos que tenemos que realizar al día siguiente y los distribuiremos adecuadamente en función de nuestro rendimiento intelectual:

· La primera media hora de estudio la dedicaremos a la asignatura o tarea que para nosotros sea la tercera en dificultad.

· A partir de la media hora y hasta que haya pasado una hora y media, dedicaremos ese tiempo a las materias que nos resulten más difíciles, pues es cuando nuestra productividad es más alta.

· La siguiente media hora será para la asignatura que ocupe el cuarto lugar en dificultad y, en ese momento, deberíamos hacer siempre una pausa cercana a los 15 minutos, si queremos volver a mejorar nuestra productividad, aunque lo más aconsejable es que nos dediquemos a temas que no exijan demasiada concentración intelectual: ordenar y pasar apuntes, actividades plásticas...

- Por último, trabajaremos las condiciones ambientales que facilitan nuestra concentración y nos ayudan a mejorar el rendimiento: mesa de estudio con buena luz y sin objetos encima o enfrente que nos distraigan.

El verano puede ser la época ideal para mejorar nuestras técnicas de estudio. ¡Ánimo!





> LA FIRMA ESTRELLA

VERANO ANGELICAL

LA NUEVA LÍNEA DE BIKINIS DE VICTORIA'S SECRET PARA LA ÉPOCA ESTIVAL APUESTA POR LOS COLORES ELÉCTRICOS Y FLÚOR, VIVOS E INCLUSO FOSFORITOS, O EN EL EXTREMO OPUESTO LOS TONOS PASTEL Y SUAVES, CON ESTAMPADOS DISCRETOS, FLORALES E, INCLUSO, ANIMALES.



Los Ángeles de Victoria Secret posan como solo ellos saben. Y más si el verano es ya una realidad. La firma de lencería por excelencia vuelve a sorprender con sus delicadas propuestas para este verano, marcando como siempre la pauta de lo que se llevará en las playas de todo el mundo en la época estival. Así, esta temporada baila al son de la apuesta, por un lado, por los colores eléctricos, vivos e incluso fosforitos, mientras que por otro triunfarán los tonos pastel muy suaves, que resaltarán el bronceado con estampados discretos, florales e, incluso, de leopardo.

En cualquier caso, para gustos los colores, y nunca mejor dicho. Podemos encontrar trajes de baño palabra de honor, con escote corazón, de pico, rectos, con volantes, lisos y simples... Bikinis con tirantes, para realzar el pecho o bañadores. Y es que no por enseñar menos se estará menos guapa. Muchas veces, un bañador bonito es más elegante que un dos piezas. Los hay con la espalda al aire, con lentejuelas e, incluso, trikinis.

La casa de los ángeles, desde que comienza el año hasta que se termina el verano, no deja de presentar sus propuestas para lucir en la piscina o en la playa y poder así encontrar el estilismo que mejor se adapte a nuestro cuerpo. Este año, la modelo Candice Swanepoel es la estrella de la firma para presentar las nuevas y sexys creaciones. Pero no está sola, ya que la acompaña un elenco de grandes tops como Alessandra Ambrosio,

Karlie Kloss o Lais Ribeiro, que posan como si estuvieran en el mismísimo cielo.

r. güemes
texto

EN EL PUNTO DE MIRA



IRINA SHAYK PIDE UNA ORDEN DE ALEJAMIENTO CONTRA UN 'FAN' QUE SE COLÓ EN SU CASA

La supermodelo **Irina Shayk** pidió esta semana una orden de alejamiento contra un *fan* que ha estado acosándola durante meses en el apartamento que tiene en el West Village, Nueva York. Tal y como informa el *New York Post*, la novia de **Ronaldo** ha rellenado dos denuncias a la policía alegando el acoso repetitivo de un seguidor que se presentaba en su edificio e incluso llegó a entrar en su apartamento. Durante dos años, le mandaba flores, joyas, bombones... Y un día, aprovechando el caos del huracán *Sandy*, se coló en el piso mientras la *Shaykhlislamova* -es su verdadero apellido- se había ido de compras. Al volver, se lo encontró y salió huyendo. Pocos días después, reapareció. Y ahí sigue...



TWITEAME



NACHO VIDAL
Hoy me ha hecho llorar por primera vez una película... Recomiendo *Front of the Class*, es un excelente film con mensaje.



MARA TORRES
Del «Yes we can» al «Yes we Scan». A Obama ya no le quieren tanto en Berlín. A ver si convence mañana allí.



BERTO ROMERO
Cuando digo Jose Manuel quiero decir Jose David. Digo Manuel en lugar de David por una enfermedad que tuve de chico.

SE DICE QUE...

ROSA BENITO LE REGALÓ UN RÓLEX A JORGE JAVIER VÁZQUEZ Y A LOS JEFAZOS DEL POLÉMICO PROGRAMA

LA FRASE

SHAKIRA:
«GRACIAS A ÉL (GERARD PIQUÉ), VUELVO A CREER EN DIOS»



¿QUIÉN ES EL QUE ESTÁ CON **RICHY**?

EL MEJOR RELACIONES PÚBLICAS DE ESPAÑA CUENTA EN SU LIBRO 'EL HOMBRE QUE SUSURRABA A LOS FAMOSOS' CÓMO HA SIDO CAPAZ DE TENER UNA AGENDA CON LOS TELÉFONOS DE MÁS DE 3.000 VIPS DE TODO EL MUNDO, YA SEAN DEPORTISTAS, POLÍTICOS, ACTORES, CANTANTES... LAS ANÉCDOTAS QUE SE RELATAN DEJARÁN PASMADO A MÁS DE UNO, 'HUMANIZANDO' A MUCHOS DIVOS.



Ahora que está tan de moda el Premio Nobel de la Paz 2009, **Barack Obama**, por sus escuchas, se acuerda uno de los 3.000 números de teléfonos de VIPs de la agenda de **Richy Castellanos**, el mejor relaciones públicas de España, que ha firmado con **Eloy Arenas** el libro *El hombre que susurraba a los famosos* (Planeta), donde cuenta sus secretos más canallas. Ahí podrás saber cómo se enamoró locamente **Guti** de **Arancha de Benito** -hizo de *celestino*-, con quién remó **Bruce Springsteen** en el parque del Retiro, cómo fue el beso que **Maradona** le dio en los labios a **David Beckham** o la reconciliación de **Curro Romero** y **Paco de Lucía**...

mismo le ves regalando a **Javier Bardem** una camiseta del **Kun Agüero** por su cumpleaños que invitando a **José María Aznar** al Masters de Tenis de Madrid, donde jugaba su amigo **Rafa Nadal**, o con **Bo Derek** y **Ana Obregón** en Las Ventas, o junto a **Farruquito**...

La verdad es que el éxito de este personaje es su carácter amable y campechano. Amante del deporte, sano en todos los sentidos, ya que como él mismo afirma «yo ni fumo, ni bebo, ni voy al baño», es capaz de preguntar sobre protocolo y luego saltárselo a la torera para cerciorarse de que el **Príncipe Don Felipe** recibe su *christmas* navideño.

¿Y cómo empezó todo? A finales de 1991, trabajaba como relaciones públicas del Holiday Gym y su misión era llenar el gimnasio de famosos, pero él todavía no conocía a ninguno. Los primeros en aceptar su invitación fueron **Los Chunguitos**, que se presentaron allí con todo su séquito. Ellos le trajeron a las **Azúcar Moreno**, que, a su vez... El talento innato de Richy se va forjando, aprende a salir ileso de situaciones adversas y hasta disparatadas, siempre con esa soltura del que tiene todo bajo control aunque sea un caos.

No podemos resistirnos a relatar el *pico* de **Maradona**, íntimo suyo, a **Beckham**. No había *paparazzis*, pero él lo cuenta: «Diego quería conocer a **Ronaldo Nazario** y yo se lo presenté. Se acercó David, al que le dijo: *Eres demasiado guapo para jugar al fútbol*, y él se pensó que le había comentado que era un gran futbolista, ya que llevaba poco tiempo en España y conocía muy poco el idioma.

El *Pelusa* se creyó que el inglés se había enfadado por lo que le animé a que se acercara. ¡Le estampó un beso en los labios!, y el otro pensaría: *Me ha dado un beso Dios, así que ya me puedo quedar tranquilo*».

Pero lo más gordo para este imán de la *gente guapa* fue que el mismísimo **Papa Juan Pablo II** le recibiera en audiencia privada. ¡Lástima que no tuviera foto con él, aunque se le ve a la izquierda besando el báculo del Santo Padre! Todo se debió a que 20 sacerdotes querían asistir al concierto que **Alejandro Sanz** celebraba en Las Ventas durante la gira del disco *Corazón*

partío, entradas que se habían agotado hacía meses. Richy se ocupaba del *photocall* y el *backstage*, a petición del propio cantante, en un directo hasta la bandera en el que tuvo que recolocar a los curas en la zona VIP. Así, tuvo la genial idea de poner a dos de ellos en cada una de las 10 filas que ya estaban abarrotadas de famosos. Como recompensa, logró poner una pica en el Vaticano.

La verdad es que siempre te quedas con una sonrisa tras cada capítulo, y con una cara de envidia al ver las fotos con los famosos. Lo



APAGA Y VÁMONOS

LA MUJER QUE CONQUISTÓ EL ESPACIO



«¡Hey cielo, quítate el sombrero!», exclamó Tereshkova antes de despegar, como si pidiera al universo respeto hacia la primera mujer que se atrevía a desafiarlo. El 16 de junio de 1963, Valentina Tereshkova atravesó la estratosfera a bordo del Vostok-6 para dar 48 vueltas a la Tierra en 70 horas y 50 minutos. Fue un viaje hacia la aventura en la tercera nave tripulada de la URSS, tras el de la perrita Laika y el cosmonauta Yuri Gagarin. Era la época de la gran hegemonía soviética en la conquista del espacio. La rusa pudo participar de esta proeza gracias a su padre, Serguéi Koroliiov, que fue quien convocó plazas femeninas para una nueva misión. Se presentaron centenares de aspirantes y Tereshkova fue una de las cinco finalistas. «Había muchas mujeres formadas para volar al cosmos y dispuestas a ello, pero, debido a una cadena de sucesos trágicos y fracasos, no pudieron viajar», mantiene ahora la astronauta ante los medios rusos. De hecho, la siguiente mujer en llevar a cabo una hazaña similar no llegó hasta después de 20 años. Entre esos «sucesos trágicos» que declara la cosmonauta se encuentra el fallecimiento de Koroliiov (durante una misión en 1967).

«Por desgracia, él se fue y le sustituyó una persona con otras ideas». En cuanto a la misión, Tereshkova sobrevoló el espacio al mismo tiempo que otro cosmonauta varón que estaba en órbita en la nave Vostok-5. «A medida que el cohete te iba alejando de la Tierra, te sentías más unida y próxima a ella», recuerda la rusa, quien de regreso recibió numerosos honores en su país. Como anécdota del viaje se cuenta que en una maniobra, la astronauta se golpeó la cara con el casco y aterrizó con un llamativo moretón. Ese fue el único vuelo al espacio que realizó y el resto de su vida se dedicó a ser especialista y preparadora de astronautas, entre ellos Svetlana Savítskaya, su sucesora en la conquista femenina del cosmos.

SUDOKU MANÍA

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

EL SUDOKU

En este Sudoku debe llenar todas las casillas vacías, de modo que las dos diagonales mayores y cada hilera vertical y horizontal contenga los números del 1 al 9 sin repetir ninguno.

SOLUCIONES

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

CRUCIGRAMA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

HORIZONTALES: 1. Lo es Bristol, Empiezo a apostar y me quedo a medias. 2. Nutriente para el huerto. La cuesta más famosa. 3. Territorio del príncipe árabe. Días 15 o 13 del antiguo calendario romano. 4. Come hierba la vaca. Grupo de árboles de paseo. 5. Usará las napias. Estado asiático cuya capital es Mascate. La maña. 6. Abunda en los huesos. Nada respetuosos con las buenas costumbres. 7. Al revés, sufijo creador de cualidad. Vítores taurinos. Rey del cielo. 8. Pesadas, molestas. Antigua matrícula vizcaína. 9. Vocal. Al revés, Rebeca para los amigos. Apropiarse de lo ajeno. 10. Quitases genio. Cierto barniz. 11. Valle que para algunos es la Suiza catalana. Dos cuartetos y dos tercetos. 12. Nasa grande. Lo pondrás al horno por la derecha.

VERTICALES: 1. Una de buena. Tiempo. El papá con más prole. 2. Golpe de dolor. Aféresis de ahora. 3. Cabra montés. Lavativas. 4. Matadora. Madera muy apreciada en carpintería. 5. Anita de mayor. Pasiones. Ázoe. 6. Apunte. Emanaciones. 7. Vocal. Como la penúltima. Socorro marino. 8. La tercera. Juntar marcos y dólares. Casi nada de nada. 9. Violento. Tener por hábito. 10. Lugares idílicos. Prenda escolar. 11. Sólida boca abajo. Axilas. 12. Verbo del modelo. Puede ser instrumento o moneda que fue. Final de la anterior, de la casa y de la cola.

madrid2020

La energía del presente. La energía del futuro.

www.laenergíadelaroja.com



Impulsor oficial de la Selección Española de Fútbol



IBERDROLA

De viaje con Lola: la Ruta del Sur



11:00 La Guía nos descubre una playa perfecta.



14:00 Alto en el camino, ¿qué restaurante nos recomienda la Guía?



21:30 ¿Qué plan buscamos esta noche para nuestra amiga Lola?

Todavía te queda mucho por conocer del lugar que ya conoces.