

OSA CA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 19 al 26 de junio de 2010 - Número 192

FILIPINAS

Los Ifugao y sus escaleras al cielo

ALTAMIRA

Las cuevas vuelven a ver la luz

SALUD

Nuevos avances contra el cáncer

Jorge Fernández

LA SONRISA DE LA PEQUEÑA PANTALLA

Movistar ADSL con llamadas Fijo-Móvil Hoy, tu ADSL se convierte en algo más.

Porque, desde ahora y para siempre, el ADSL de Movistar incluye gratis las llamadas de fijo a móvil los fines de semana.

**Llamadas
fijo a móvil gratis**

**a cualquier operador
fines de semana
para siempre**

Apúntate gratis en el 1004
www.movistar.es



TERRAZAS DE ARROZ DE FILIPINAS _16
Una maravilla natural hecha piedra a piedra por el hombre



ARTE RUSPESTRE _8
La luz vuelve a entrar en Altamira



LUIS SÁEZ _22
Un artista al margen de las modas

JORGE FERNÁNDEZ _12
Modelo, deportista y actor ocasional, el presentador habla de su vida fuera de la tele

TENDENCIAS _24
Packard Bell lanza un portátil ideal para disfrutar del cine en casa

CONTRA EL CÁNCER _26
La ciencia abre vías tan curiosas como usar esponjas marinas para frenar la enfermedad

CIRUGÍA _29
Las intervenciones laparoscópicas son cada vez más útiles para las operaciones abdominales

PSICOLOGÍA _30
Claves para superar los estados de pesimismo y abatimiento constante

GASTRONOMÍA _31
La versatilidad de un manjar de mar: el bacalao

CRÓNICA SOCIAL _34
Elegancia y buen humor en Ibiza de la mano de Jaqueline Bisset

MOTOR _37
Mini lanza una nueva versión del clásico con motores para todos los gustos

VAMOS A LA PLAYA _32
Un bañador para cada cuerpo



NÚMERO 192
20 DE JUNIO DE 2010

MAYORES

Veía hace algunas semanas, zapeando un domingo desde el sofá por la veintena larga de canales que tenemos gracias a la TDT, un programa presentado por el que hoy es protagonista de nuestra portada: Jorge Fernández. Se trataba de una familia que, por diversas causas, había perdido buena parte de su ya de por sí humilde casa.

De todo lo que llegué a visionar, me llamó poderosamente la atención las batallas que tenían entre sí el nieto y el abuelo a la hora de decidir qué era lo que había que ver en el televisor. El pequeño apostaba por la cadena que emitía la serie de dibujos animados Shin Chan, mientras que el anciano, que perdía día sí, día también la disputa, abogaba por poner los deportes. Las diferencias siempre acababan en sonoras broncas, así que el equipo del programa decidió instalar dos pantallas de plasma independientes en lo que sería el nuevo salón, con la finalidad de que ambos pudieran sentarse a ver lo que querían sin entrar en discusiones.

Incansables a la hora de echar algo más que una mano a sus hijos, apasionados en el cuidado y en la educación de sus nietos, los abuelos/as son el referente familiar por antonomasia. Capaces de darlo todo sin recibir nada a cambio, sin embargo, son muchos los que acaban sus días olvidados, convirtiéndose en lo que algunos hijos, cargados de infinito egoísmo, consideran un incómodo estorbo.

En España hay cerca de 300.000 mayores que sufren algún tipo de maltrato; un problema preocupante y que llama a la reflexión, ya que los ancianos son incapaces de denunciar por depender emocional o económicamente de los que son sus agresores. Triste, muy triste, pero tan duro y real como la vida misma.

óscar del hoyo
director de OSACA



Director: Óscar del Hoyo.
Subdirector: Juan José Saiz.
Jefe de Fotografía: Alberto Rodrigo.
Redacción: Javier M. Faya, Marta Ruiz, María Albilla, Daniel Huerta, Adriana Rodríguez e Iván Juárez (SPC).
Diseño: Sergio Azúa y Esther Matías.

Edita: Ópera Prima Comunicación, S.L.
Imprime: Rotedic, S.A.U
Depósito legal: M-43231-2006

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

carlos alsina

LA CALA DE TAIJI

El éxito de *Mi amigo Flipper* (Metro Goldwyn Mayer, 1963) tuvo algunas consecuencias. La primera, una serie de televisión de la NBC que aquí disfrutamos los niños de los 70. La segunda, un par de secuelas sin éxito. La última, una película documental premiada con un Oscar en 2009 (*The cove, La cala*). Ric O'Barry era un joven adiestrador de delfines en el acuario de Miami, hace 45 años, cuando le contrató la productora de la serie para que se ocupara de las cinco delfinas que interpretaban al amigo Flipper. Ganaba dinero y disfrutaba de lo que hacía, hasta que la muerte de una de las hembras provocó en él un terremoto interior que le convirtió en lo que es ahora: un activista por la libertad de los delfines que repudia los acuarios y a los cazadores que los proveen. Fue él quien convenció a Louie Psihoyos, fotoperiodista buceador, para denunciar la matanza de cetáceos que se produce cada año en Taiji, Japón. *The cove* es el relato de cómo se consiguió filmar el procedimiento que siguen los pescadores de esta localidad para acorralar a los delfines contra la costa y conducirlos a una ensenada apenas visible donde acaban con su vida a golpe de arpón. El documental comienza con esta declaración de su autor: «Quiero decirles que intentamos hacer esta filmación legalmente». No dudo de que Louie hubiera deseado plantarse en Taiji y grabar libremente cómo le daban matarile a los delfines, pero de haber sido así, me temo que no hubiera habido película. O no, al menos, tan vibrante y tan bien llevada.



Hace tiempo que los documentalistas tienen asumido que un relato clásico solo te abre las puertas del Discovery Channel. Para llegar a un público masivo has de convertir el documento en una narración cinematográfica con el ritmo, la trama y la banda sonora de un *thriller*. *The cove* lo hace. Es una operación de espionaje con acción, riesgos e ideas originales. Gracias al cerrojazo informativo de Taiji, Psihoyos ha creado una atractiva obra de suspense que atrapa al espectador para que éste acepte con agrado la carga divulgativa (no parece probable que la gente hubiera ido al cine a ver un informe sobre el nivel de mercurio de la carne de delfín).

El relato está magistralmente ensamblado a base de imágenes potentes y una excelente banda sonora. A ratos es Cousteau, a ratos Michael Moore, a ratos el *making off* de un *making off* y, a ratos, el canal Historia. Es un trabajo apasionado, pero no es un reportaje periodístico ni pretende serlo. Le faltan piezas para que pueda llamarse así; otras, le sobran. Los pescadores (más bien matarifes) de delfines no tienen ninguna oportunidad de contar su historia. Bien porque no han querido, bien porque el director ha preferido hacerse eco, solo de pasada, de su punto de vista para desecharlo. Queda en el aire una frase que los pescadores dirigen a los autores y a los espectadores: «También ustedes matan vacas». Eso es verdad. Nosotros matamos vacas y corderos, y también peces y moluscos y crustáceos por to-

neladas. En este punto, el documental me resulta ambiguo: ¿el objeto de denuncia es que se mate delfines o la forma en que se los mata? En el primer episodio de *Mi amigo Flipper* es el delfín quien mata a un tiburón que parece desangrado en el fondo del océano. El cetáceo es bueno; el escualo, malo. Psihoyos reserva su golpe magistral para el final del relato, cuando los espectadores ya sabemos lo que sucede en esa cala a la que nos impiden asomarnos. Intuimos lo que vamos a ver, ahí donde la playa se vuelve matadero, pero aun así, la imagen que finalmente aparece es un shock para cualquiera que no esté habituado a hacer matanza: toda la cala en rojo, teñida el agua del mar por decenas de delfines desangrados; el rojo sangre inunda la pantalla e inunda al espectador, ahogado entre Flippers moribundos que lanzan sus últimos gemidos antes de hundirse hacia el fondo. Creo que la misión está cumplida. La cala de Taiji tiene los días contados.



LA IMAGEN QUE FINALMENTE APARECE ES UN SHOCK PARA CUALQUIERA QUE NO ESTÉ HABITUADO A HACER MATANZA: TODA LA CALA EN ROJO, TEÑIDA EL AGUA DEL MAR POR DECENAS DE DELFINES DESANGRADOS. EL ROJO SANGRE INUNDA LA PANTALLA E INUNDA AL ESPECTADOR, AHOGADO ENTRE FLIPPERS MORIBUNDOS

antonio pérez henares

LA NUEVA GUERRA DEL CRUCIFIJO

El Gobierno pretende, y lo conseguir , que nos enzarcemos cuanto antes en la batalla del crucifijo. Han lanzado ahora el globo sonda y extendido el capote para que entremos al engaño, pero cuando quiere que ya nos embebamos del todo en la muleta será pasado el verano. Es entonces cuando pondrán definitivamente en marcha su Ley de Libertad Religiosa que aspira a una mayor laicidad del Estado, hasta ahora definido constitucionalmente como no confesional. Aspiran con ello, más allá de la intención confesa de deslindar religión (y esa es la católica para la inmensa mayoría hasta de los nada practicantes) de Estado a crear una potentísima polémica en que los partidarios de su ley caerán del lado *progresista* y los contrarios a ella serán *sambenitados* una vez más como *fachas* y *residuos franquistas*.

Será en otoño y será el momento. Pues será entonces y tras el paréntesis veraniego y las bajadas estacionales de la cifra de parados, cuando volver  a enseñar su peor colmillo la profundísima crisis, que est  muy lejos de terminar y el desempleo se pondr , previsiblemente, a batir su récord de nuevo. Nada

mejor que una batalla de *progres* y *carcas* con el crucifijo de por medio para desviar la atención.

Al PSOE estas maniobras le han salido generalmente bien y su propaganda suele resultar inmejorable en estos casos. Después de lo que el Gobierno ha sido obligado a hacer en materia económica, social y laboral, el banderín laico es una buena

causa para poder seguir haciendo el *rojo* y recuperar esa pátina de izquierdas para intentar movilizar un poco a su decaído electorado.

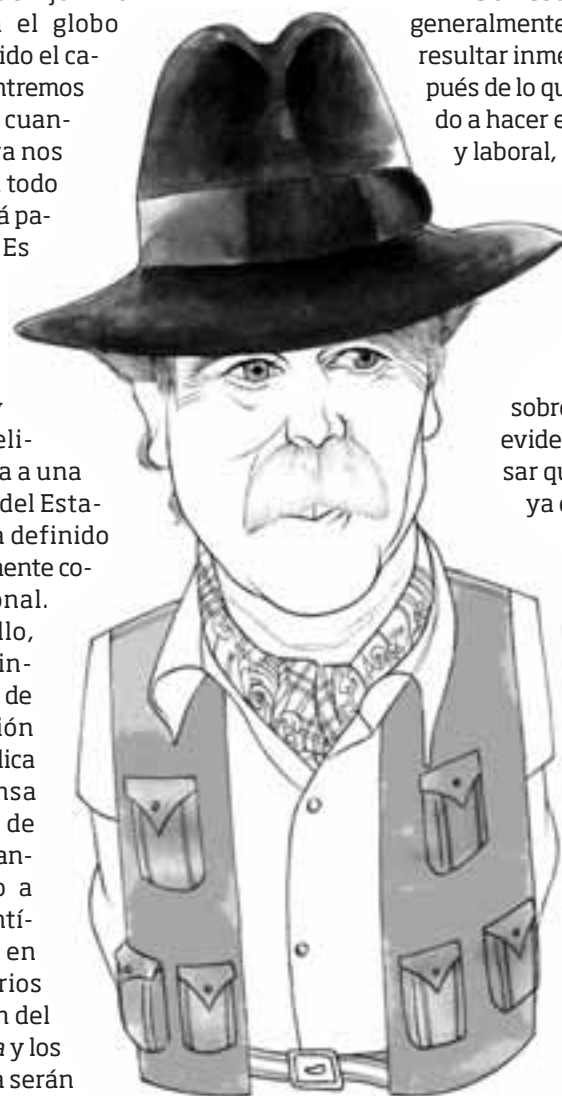
Pero me asaltan dos dudas sobre su estrategia. La primera y evidente es que uno tiende a pensar que la gente no es tonta y que ya está muy arregostada de caer siempre en las mismas

trampas que le ponen y embestir a todos las franelas que les ofrecen. Más con la que le está cayendo en el bolsillo.

Pero no tengo en ello demasiada confianza. Seguro que la montamos parda y la aparición de los consabidos extremismos ultramontanos ofrecen la cartuchería necesaria a los voceros de Moncloa situando el debate en extremos y en la confrontación de trincheras y sentimientos que buscan.

Pero es esa segunda parte, la del sentimiento, donde quizás vayan a por lana y salgan trasquilados. Porque se pueden topar con algo que no parecen valorar y que va más allá de la Iglesia católica y de sus fieles. Esa parte muy importante de la población que sin sentirse identificada con la curia ni con sus postulados sí tienen arraigadas, unos como cre-

encia otros como tradición y otros más como cultura propia, unas ciertas señas religiosas que consideran propias. Señas y hábitos que trascienden a la propia creencia religiosa en este país donde Dios es bastante más pequeño que cualquiera de sus vírgenes.



antonio pérez
henares
periodista y escritor



NADA MEJOR QUE UNA BATALLA DE 'PROGRES' Y 'CARCAS' CON EL CRUCIFIJO DE POR MEDIO PARA DESVIAR LA ATENCIÓN. AL PSOE ESTAS MANIOBRAS LE HAN SALIDO GENERALMENTE BIEN Y SU PROPAGANDA SUELE RESULTAR INMEJORABLE EN ESTOS CASOS

javier ares

ESTAMPAS AFRICANAS

El viajero jamás había estado en África. Bueno, en realidad una sola vez cruzó el estrecho para hacer una breve correría

en la provincia española de Melilla. Cuando se refiere a África está hablando de la África profunda, del corazón de ese continente solo conocido por las hambrunas y las miserias, las guerras y la desolación. No es fácil, no, que los nauseabundos informativos de las televisiones nos acerquen imágenes que no hablen de violencia y muerte. Cuando no son encarnizadas y devastadoras guerras tribales, que se cobran vidas a machetazo limpio, son violentas represiones de sátrapas sin escrúpulos que acallan las voces de quienes se ilusionan con alcanzar un mundo más igualitario. Y, si no, las imágenes de tantos niños desnutridos que miran a la cámara preguntándose qué hay más allá de su dolor y de su miseria.

El viajero ha llegado a África para asistir a una de esas reuniones ecuménicas que, bajo el maquillaje del espectáculo y el juego, esconden un descomunal negocio. La Copa del Mundo de Fútbol la llaman. 30 días de juego, con 32 países participantes, y una caja registradora funcionando a destajo y cuyo monocorde sonido se esconde bajo el ruido ensordecedor de las vuvuzelas, esas trompetas similares a las chirimías del medievo, que producen un sonido similar al de un enloquecido enjambre de abejas amplificado a todo volumen.

Al viajero le reciben en el aeropuerto las dichosas trompetas, y pasa del asombro a la irritación en apenas unos minutos. Acaso porque son las siete de la mañana y el viaje ha durado dos días con escalas en Zurich y en Tel Aviv. No es el mejor momento para semejante tortura, que bien debería aplicársele a las líneas aéreas y no a los sufridos pasajeros a los que han tenido como peles dando vueltas por el espacio, de aeropuerto en aeropuerto.

Pero, al poco, la irritación va dejando paso a una mezcla de compasión y ternura en el sentimiento del viajero, que comprueba cómo estas buenas gentes son capaces de regalarle al forastero la mejor de sus sonrisas y el más amable de sus afectos. Podrían hacer sonar sus clarines en señal de protesta ante el opulento mundo que les oprime y les explota; lo hacen, en cambio, para mostrarles que están dispuestos a compartir con ellos la nada, y para exhibir su carácter hospitalario ante las constantes noticias que hablan del pillaje y la violencia por parte de tantos piratas venidos de los peores rincones de África. Que solo ellos convertirán al país en el estercolero del continente a lo largo de todos estos días.

No sabe tampoco el viajero cómo era de verdad África cuando él tenía como compañero de pupitre al imponente Cornelio, un hijo de buena familia guineana, negro como el ébano, de aquellos que llegaban antaño a los colegios de

pago españoles. Sí recuerda cómo se los imaginaba, gracias a aquellas fotografías o documentales que se traían de las misiones los hermanos educadores. Y lo recuerda ahora, cuando determinados parajes y familiares rostros le reconcilian con la ternura.



EL VIAJERO HA LLEGADO A ÁFRICA PARA ASISTIR A UNA DE ESAS REUNIONES ECUMÉNICAS QUE, BAJO EL MAQUILLAJE DEL ESPECTÁCULO Y EL JUEGO, ESCONDEN UN DESCOMUNAL NEGOCIO. LA COPA DEL MUNDO DE FÚTBOL LA LLAMAN



PASCUAL

SÓLO ZUMO
100% No se puede ser más zumo

ALTAMIRA

ATRACCIÓN O PATRIMONIO

LA PRÓXIMA REAPERTURA DE LAS CUEVAS CÁNTABRAS HA REAVIVADO EL DEBATE ENTRE LOS PARTIDARIOS DE PRESERVAR ESTE LEGADO ARTÍSTICO Y ARQUEOLÓGICO DEL PALEOLÍTICO Y QUIENES CREEN QUE EL ENCLAVE DEBE VOLVER A SER EL IMPULSOR TURÍSTICO DE LA ZONA. SEA COMO FUERE, LA DECISIÓN ESTÁ TOMADA Y A PARTIR DE FINALES DE AÑO SE PODRÁ VOLVER A DISFRUTAR 'IN SITU' DE LAS PINTURAS DE ESTA CAVIDAD, EN LAS QUE DESTACAN SUS BISONTES, CONSIDERA COMO LA 'CAPILLA SIXTINA' DEL ARTE RUPESTRE Y QUE DESCUBRIÓ UNA NIÑA DE OCHO AÑOS EN 1879 CUANDO AVISÓ A SU PADRE: «¡MIRA, BUEYES!».





1 La réplica de la sala de polícromos de la cueva es el gran atractivo del Museo de Altamira de Santillana del Mar.

2 Las figuras pintadas en Altamira se dibujaron en tonos rojizos y con un contorno negro realizado con carbón vegetal.

Poco podía imaginar el aparcerero Modesto Cubillas que aquella cueva que encontró por casualidad en 1868 mientras cazaba con su perro en las cercanías de la localidad cántabra de Santillana del Mar escondía un tesoro arqueológico y artístico de tal magnitud que el mismísimo Pablo Picasso llegaría a decir de él tras contemplarlo: «Después de Altamira todo es decadencia».

Cubillas, más experto en liebres que en pinturas rupestres, avisó de su hallazgo a Marcelino Sanz de Sautuola, para quien realizaba trabajos en su hacienda, y fue éste quien inspeccionó la cueva para recuperar algunos sílex, restos de fauna o conchas. Sin embargo, este santanderino aficionado a la Prehistoria no dio importancia al descubrimiento hasta que en una visita a la cueva en 1879, su hija de ocho años, María, le llamara para que viera ciertos dibujos realizados en el techo de una galería lateral y exclamara «¡Papá, Bueyes!». Enseguida se percató Sanz de Sautuola de que lo que allí había no eran bueyes sino unos bisontes que conformaban lo que se vino a llamar con el tiempo la *Capilla Sixtina* del arte rupestre.

A partir de ese momento, las pinturas de Altamira, que se calcula que tienen cerca de 15.000 años de antigüedad, se han estudiado atentamente para descubrir su significado, su técnica... pero también sirvieron como importante reclamo turístico hasta que su deterioro obligó a cerrar la cueva en varias ocasiones, algo que ocurrió por última vez en 2002.

Precisamente, su reapertura al público acordada recientemente por el Patronato de Altamira ha escrito un nuevo capítulo en el complejo equilibrio que mantienen en la cueva su condición de icono turístico y la necesidad de preservar su patrimonio, y en el que durante décadas se impuso lo primero, llegándose a alcanzar hasta los 175.000 visitantes al año.

A pesar de que los famosos bisontes del Paleolítico fueron descubiertos a finales del siglo XIX, hace 60

LOS BISONTES, CIERVOS O JABALÍES REPRESENTADOS EN EL TECHO DE LA CUEVA FORMAN UNA COMPOSICIÓN ÚNICA EN EL PALEOLÍTICO

años la cueva era ya un destino turístico afianzado. Los visitantes eran cada vez más numerosos y, por eso, en 1971 se inauguraron junto a la cueva original un restaurante, una tienda y una recepción para los turistas.

Esa masiva presencia de personas en el enclave español, hizo que en 1979 saltaran las alarmas y la cueva se cerrara al público siguiendo las recomendaciones de los expertos, aunque los científicos llevaban décadas alertando del deterioro de la cavidad.

La primera clausura de Altamira se prolongó tres años, mientras la Universidad de Cantabria analizaba el estado de conservación de las pinturas y se creaba el Museo y Centro de Investigación. Y en 1985, después de la reapertura de la cueva, la Unesco la declaró Patrimonio de la Humanidad.

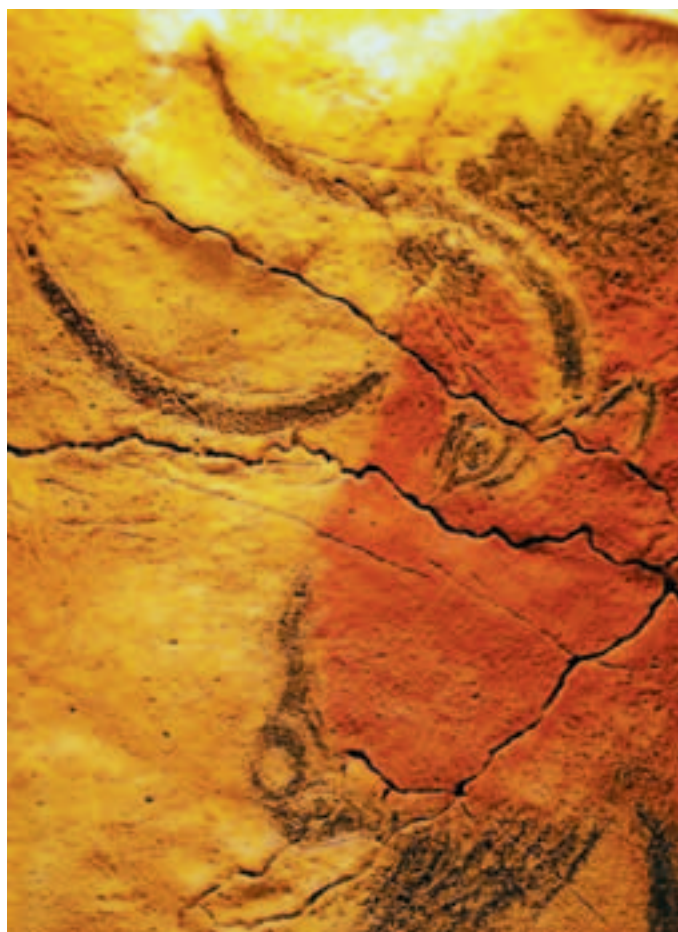
Tras el nombramiento se intensificaron las medidas para preservar esta gran obra maestra del arte rupestre, con la adquisición de las

fincas colindantes a la cueva, la elaboración de nuevos estudios por el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), y la creación de una réplica -que se puede ver en el Museo de Santillana del Mar- para reducir al mínimo las visitas a la cavidad original.

De hecho, en esos años el régimen era restringido, con una lista de espera para los visitantes, que no fue suficiente medida para garantizar la conservación de las pinturas, y se produjo el segundo cierre de la cueva, en 2002. En los últimos ocho años, los visitantes han tenido que contentarse con las pinturas de Altamira solo en su réplica, una instalación que ha atraído ya a 2,5 millones de ciudadanos.

osaca
texto

agencias
fotos



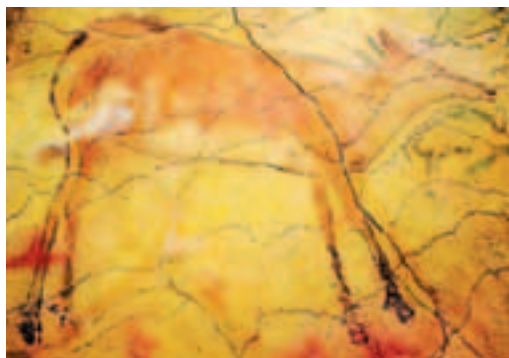
Mientras la copia era el único consuelo para los visitantes, el CSIC elaboraba un estudio, que advertía del deterioro de las pinturas y de la necesidad de su conservación y aconsejaba la restricción de las visitas.

PRIVILEGIO DE UNOS POCOS

A pesar de ello, el nuevo Patronato de Altamira ha decidido reabrir la cueva a finales del presente año, pero después de que un grupo de expertos fije cuál es el número de personas que puede acceder a la cavidad sin dañar sus pinturas. Para ello, se van a realizar visitas experimentales desde mediados de agosto hasta el próximo mes de noviembre para evaluar el comportamiento de la cueva, y que podrían tener como protagonistas a algunas de las 4.000 personas que se encuentran en lista de espera.

Esto trastocaría el deseo del presidente de Cantabria, Miguel Ángel Revilla, de que el primero en contemplar, tras ocho años, los famosos bisontes de Altamira sea el presidente de Estados Unidos, Barack Obama.

Si el inquilino de la Casa Blanca viaja finalmente a Altamira disfrutará sobre todo con la sala de polícromos. Se trata de la estancia principal, que siempre sorprende a todo el que la visita debido a su espectacularidad, lo que le ha valido el sobrenombre de la *Capilla Sixtina* del arte cuaternario.



En su techo se representan casi un centenar de animales y signos, destacando los 21 bisontes en distintas actitudes, acompañados de caballos, jabalíes, y toros, efectuados con técnicas diversas (grabado, silueteado, pintado, raspado y efectos de sombreado) que dan como resultado una composición única en el Paleolítico. La pintura está hecha con ocre natural de color sanguíneo y el contorno de las figuras con líneas negras de carbón vegetal. Además de los bisontes, que aparecen encogidos, saltando o en pie, destaca también la *Gran Cierva*, la mayor figura pintada en la cueva, con 2,25 metros de longitud.

La utilización del relieve en el techo para expresar mayor realismo es una característica propia del pintor de Altamira, admirado por Picasso. La cavidad tiene un desarrollo longitudinal de 270 metros y numerosos grabados a lo largo de todo su recorrido.

Por último, a la zona más estrecha y baja de la cueva, a modo de corredor, se le llama *la cola*. Es aquí donde se concentran una serie de signos negros, que se asemejan a trampas de caza, aunque la temática aun se estudia.





1 La llamada La Gran Cierva es la mayor figura grabada en las cuevas de Altamira.

2 La puerta de las cuevas ha permanecido cerrada a los visitantes desde 2002.

3 Los bisontes son los animales más destacados de todos los representados en la sala de los policromos.



SANZ DE SAUTUOLA

Marcelino Sanz de Sautuola fue el verdadero descubridor e impulsor de las riquezas que escondían las cuevas de Altamira.

Nacido en Santander en 1831, y fallecido el 2 de junio de 1888, este aficionado a los estudios de la Prehistoria, mostró desde pequeño su interés en las Ciencias Naturales, la Botánica y la Geología. Así, en 1866 presentó unos apuntes sobre la aclimatación del eucalipto en Cantabria. En 1880, Marcelino editó sus conclusiones sobre las pinturas de Altamira en sus *Breves apuntes sobre algunos objetos prehistóricos de la Provincia de Santander*, en los que mostraba una reproducción de la sala de los policromos. La publicación causó un gran impacto mundial, pero los expertos de la época rechazaron que las pinturas fuesen obra del hombre prehistórico.

El reconocimiento a la labor de Sanz de Sautuola no

llegaría, lamentablemente, hasta años después de su muerte. En 1895 se descubrieron los grabados de La Vache, en Francia. Y posteriormente, su principal crítico, Cartailhac, publicó *Mea culpa d'un sceptique*, reconociendo su equivocación, y mostrando su respeto y admiración por el santanderino. Sautuola no vivió para disfrutar la restitución de su honor, ni la posterior confirmación científica de sus premoniciones. Las modernas técnicas de datación científica han confirmado que las pinturas de la cueva de Altamira fueron creadas en un intervalo de tiempo entre 11.000 y 19.000 años. Sus descubrimientos son una de las piedras angulares del estudio del arte Paleolítico.

Toda esta riqueza es la que hace que la decisión de permitir que Altamira reciba de nuevo visitas, a pesar de que la primera opción del CSIC era mantener sus pinturas aisladas de la influencia humana, haya reavivado el debate entre quienes defienden que se puede asumir un riesgo controlado y quienes temen que se repita el caso de la cuevas francesas de Lascaux, otro hito del arte paleolítico, que cerraron sus puertas en 1963 por el deterioro que sufrían sus pinturas y que lleva varios años probando todo tipo de métodos, a veces sin éxito alguno, para detener la colonización de hongos, algas y otros microorganismos que estaba sufriendo la cavidad, con riesgo para sus pinturas, a pesar de que solo había estado 15 años abierta al público

«La entrada de visitantes provoca perturbaciones microambientales en la cavidad perjudiciales para la conservación de la misma y en particular para la sala de los policromos», reza el informe del CSIC, que el Patrimonio de Altamira ha tenido en cuenta y en base al cual se tomará la decisión definitiva de la cantidad de visitantes que puede acoger al año en enclave.

Y es que la preservación del interés cultural debiera primar sobre los réditos económicos que pueda generar la explotación de esta cueva de gran seducción. De hecho, Rafael Alberti, impresionado a su vez al visitarla, le dedicó unos versos en *La arboleda perdida*, que muestran perfectamente la sensación que se tiene al salir de la cueva original: *Parecía que las rocas bramaban. Era como el primer chiquero español, abarrotado por reses bravas pugnando por salir. Ni vaqueros ni mayoresales se veían por los muros. Mugían solos, barbados y terribles bajo una oscuridad de siglos. Abandoné la cueva cargado de ángeles, que solté ya en la luz, viéndolos remontarse entre la lluvia, rabiosas las pupilas.*

>ENTREVISTA

JORGE FERNÁNDEZ presentador de televisión

«LA SUERTE ES MÍNIMA EN LA VIDA. CREO MÁS EN LA CONSTANCIA Y EL TRABAJO»

JORGE FERNÁNDEZ se ha convertido en una de las sonrisas más cotizadas de la pequeña pantalla y, lo que es más importante, se ha colado en los hogares de miles de españoles a través de programas amables aptos para todos los públicos. Pero lo que más llama la atención de este ex Mister España vasco es que se mantiene alejado del mundillo propio de la televisión. Reniega de las fiestas y los 'photo calls' para centrarse en su faceta de padre. Y es que Ian, que está a punto de cumplir seis años, es su máxima prioridad, por eso vive a caballo entre Madrid y Bilbao, un ritmo que le permite armonizar vida profesional y familiar. Gran amigo del también presentador Jaime Cantizano, afirma que se ha planteado muy seriamente «no presentar programas de corazón», pues no se siente cómodo en estos formatos, como tampoco lo está cuando se ve en las páginas de papel 'couché', momentos en los que se le borra la sonrisa porque le da mucha, mucha vergüenza verse, a pesar del respeto que habitualmente le tienen en este mundillo.

Lleva en *La ruleta de la fortuna* desde 2006, un programa de bajo presupuesto, pero sin embargo, con buena audiencia. ¿Qué parte de culpa tiene en esto?

¡Una buena audiencia no, la mejor de todos los días en su franja horaria! Sí, las cosas van muy bien con un programita que empezó como un parche. Había 35 minutos que rellenar y, mira. Y eso que si el plató de ahora es pequeño, tenías que haber visto con el que empezamos. Era muy muy básico, con trozos del anterior... yo creo que pretendían dar tiempo y quitarlo a la semana. Lo cierto es que no sé qué parte de culpa tengo, pero, como todos los proyectos en los que me embarco, me gusta dar el 150 por ciento de mí. No sé qué pensó la cadena, la productora o quien fuera, pero yo me dejé la piel ahí para que saliera bien. Ahora somos el espacio más consolidado de Antena 3.

Alguna palmadita en la espalda se habrá llevado por ello...

Sí, unas cuantas, sobre todo el año pasado en forma de premios. La verdad es que los galardones me dan un poco igual, porque lo que me importa es que la gente me vea todos los días para tener un trabajo estable que me pueda permitir hacer también otros programas diferente, pero siempre con la red que, en este caso, es *La ruleta*. Ahora, tener un Ondas y un Micrófono de Oro evidentemente se agradece porque me siento reconocido por mi trabajo.

¿Se imagina dentro de 25 años presentando este formato, como el clásico de Estados Unidos?

Ni 25 ni dentro de cinco igual tampoco, no lo sé... Si es que mi vida ha ido de una forma tan diferente a lo que yo pensaba... Si a mi hace 10 años me dicen que iba a estar presentado un programa, vamos, le hubiera preguntado que qué fuma y que me diera un poco. Mi vida se encaminaba por el mundo del deporte, así que desde entonces no me planteo mucho qué voy a hacer, solo me entrego con cada proyecto. Precisamente, en el deporte aprendí que todo es competición y la tele me la tomo como tal. Yo siempre quiero ganar, ser el primero.

¿Qué se siente cuando uno llega a ser el presentador estrella de una cadena de televisión nacional?

Yo he ido creciendo poquito a poco. Empecé presentando un concurso con Rociño dentro de un programa de María Teresa Campos, luego fui a ETB y de ahí salté a TVE, a Telecinco... Creo que he ido subiendo poco a poco de manera que no me ha llegado ese pelotazo que, de repente ¡boom!, te hace ser una estrella. He ido asimilando las cosas poco a poco y me he mantenido al margen de lo que es el mundo de las fiestas. Sigo rodeando de mi familia, mis amigos, y eso me hace tener los pies en la tierra. Voy a Madrid, grabo y vuelvo a Bilbao, donde vivo con mi hijo. No me considero una estrella.

¿Es frívolo el ambiente de la capital?

Es que depende de quién se hable. Yo, por ejemplo, soy muy amigo de Jaime Cantizano y él tampoco se rodea de ese ambiente. Él tiene los pies muy bien posados en la tierra y rehuye de estar de fiesta en fiesta y esas cosas. La tele absorbe mucho, quita mucha energía y yo creo que al final es necesario que cada uno tenga su propia evasión para que cuando estés en el plató lo puedas dar todo. Pero bueno, esta es mi visión particular. Habrá otra gente que piense lo contrario y me parece perfecto.

¿Qué le aporta cada ciudad?

Pues yo estoy muy contento con la vida que llevo ahora. La gente me dice que cómo no me agoto, que llevo 10 años yendo y viniendo... pero es que me he acostumbrado y cojo lo mejor de una y de otra. Estoy unos días trabajando y luego en Bilbao paso el tiempo con mi familia, mi hijo y mis amigos. Es el *descanso del guerrero*. Además, tengo mis negocietes, otras cosas que no tienen que ver con la tele y no, no me aburro. Me aporta frescura y no estoy sujeto a la rutina. Eso es lo que más me gusta.

De hecho, es de los vascos que, por ser vasco, nació donde quiso...

Nací en Alicante, pero por casualidad. Mi madre estaba allí de vacaciones y me adelanté un poquito... pero siempre he vivido en Mondragón.

En este ratito de conversación ha nombrado a su hijo, al menos, tres veces...

maría
albilla
texto

antena 3
fotos



Intento no hacerlo, pero es que no lo puedo controlar. Me podrán decir que soy mejor o peor presentador, que soy más guapo o más feo, pero como padre... Ese sí es mi objetivo número uno: ser el mejor padre para mi hijo. Ahí sí te puedo asegurar que me esfuerzo muchísimo en hacerlo. Es mi prioridad absoluta.

Está claro que con Ian le cambiaron todos los planteamientos de su vida.

Total. De hecho los 11 primeros meses de su vida yo no trabajé. Rechacé dos proyectos para poder estar con él... La verdad es que se me cae la baba y él es la principal razón por la que estoy todo el rato yendo y viniendo. Es lo que me tira, lo que me pide el corazón. Al estar en la tele te salen un montón de invitaciones, de *daños colaterales*, pero no puedo estar de fiesta cuando sé que lo que él quiere es estar con su padre y a mi también me encanta estar con él. El último invierno nos lo hemos pasado esquizando los fines de semana, andando en bici, jugamos al golf...

Como ha comentado, empezó en el medio de la mano de María Teresa Campos, que ahora no está pasando su mejor momento profesional. ¿Qué le parece que la hayan relegado a un segundo plano?

Bueno, eso de un segundo plano es muy relativo. Para mi, María Teresa ha sido mi maestra, la primera que me puso delante de una cámara... De hecho, cuando me dieron el premio Ondas nombré a mi hijo, a mis padres y a ella. Le tengo mucho cariño y un agradecimiento infinito. He aprendido mucho de ella y yo creo que ella no está donde debería estar en la actualidad, pero sí está haciendo el tipo de televisión que le gusta.

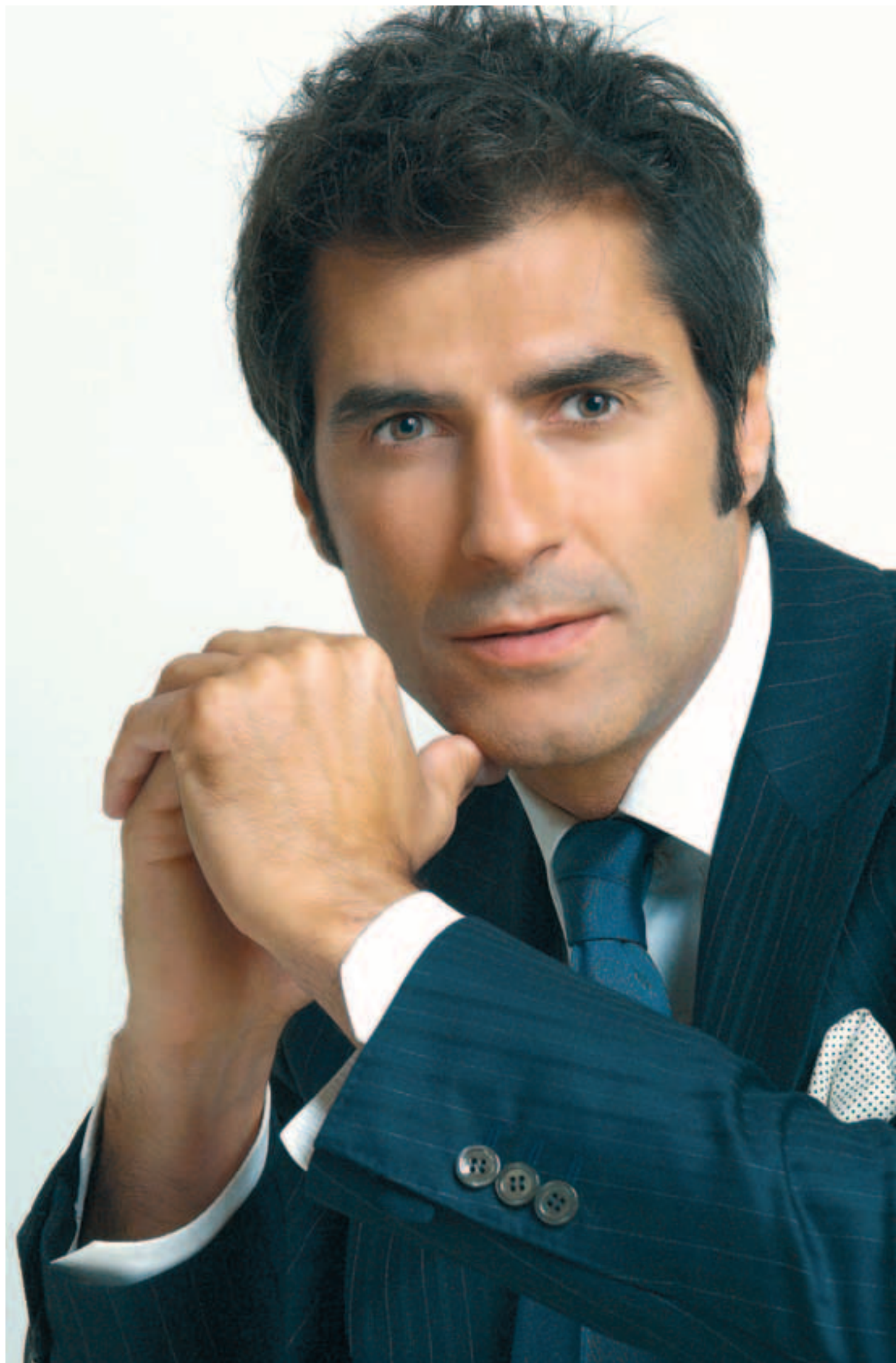
En los últimos años se aprecia que las cadenas, en vez de hacer una buena programación, están más pendientes de contraprogramar, ¿no es una forma de dañar la calidad del producto?

Sí, estoy totalmente de acuerdo, lo que pasa es que yo soy presentador y, si pudiera opinar o cambiar, no sería esto sino directivo. Ellos mandan. Puedes tener más afinidad o menos con los de cada cadena, pero son ellos los que saben por qué hacen una cosa u otra. Una vez uno me dijo: 'Mira Jorge, cuando los números rojos pasen a los negros, hay que cambiar. No te comas más la cabeza. Es cuestión de empresa'. He aprendido a no preocuparme por las cosas que no dependen de mi. Pero sí es cierto, si doy mi opinión libre, de que se preocupan más por contraprogramar, como ha pasado con el programa este de los niños. Sacamos un espacio de chavales cantando y *aaaaala...* todos con lo mismo, así que ahora nos lo hemos cargado los tres. Cada cadena hace lo que puede por estar en primera posición y fastidiar a las demás.

Así nos hemos ganado que al hablar de televisión se la denomine telebasura.

Eso es diferente y hay que tener cuidado con el concepto porque se le suele llamar telebasura a lo que más le gusta a la gente. Hay que respetar lo que el público quiere ver.

¿Prefiere el contacto de la gente de la calle, como en *La Ruleta*, antes que el de los famosos, como en los espacios de la tarde o de corazón?



La verdad es que programas de entrevistar a famosos y así he hecho poquitos. En *Gente de primera* venían muy buenos artistas a apadrinar a cantantes noveles y eso sí me gusta porque en ese caso ellos ya conocen el medio y saben lo que hay que hacer, no hay que estar tirando para sacar. El caso de los concursantes de *La ruleta* es diferente porque en una hora y media que están en el plató no se les pasa el canguelo que tienen. Por otro lado, la espontaneidad y la naturalidad que te da esa gente se agradece mucho.

¿Y qué ha aprendido de las personas anónimas con las que ha estado en *Esta casa es una ruina*?

Pues, lo primero, a preocuparme mucho menos de los problemas que tengo a diario porque no son tan importantes. Aprendes que las cosas que te pasan a ti, comparadas con los verdaderos dramas, son tonterías. Hay familias que lo están pasando muy mal y yo ahora relativizo más las cosas.

¿Alguna vez se ha planteado dar el salto y presentar programas de prensa rosa?

No, lo que me he planteado es no presentarlos, lo que pasa es que no sé si algún día tendré que hacerlo. No me veo en ese perfil. Ahora tengo la suerte de poder elegir los proyectos porque estoy en una buena situación profesional. Pero si dentro de unos años la opción es esa... pues lo intentaría hacer al estilo de Cantizano porque lo hace muy bien. Presenta, pero no se involucra y nadie tiene una mala opinión de él.

Aunque alguna vez te hemos visto en el papel *couché* parece que en ese mundillo, como famoso, te respetan. ¿Qué hay que hacer para ganárselo?

Lo fundamental es no pertenecer a ese círculo. El respeto, al igual que la confianza, se van ganando y nunca he dejado de hablar a nadie o de hacer mi trabajo de manera noble y honesta. También pago un peaje por ello. A mi me gustaría ir un domingo con Pepita Pérez al cine y trato de evitarlo para no dar de qué hablar. Pero esa es una decisión mía.

¿Y qué siente cuando se ve acompañado de alguna chica que le colocan de pareja?

Pues, sobre todo, me siento ruborizado. Me da mucha vergüenza. La última novia que he tenido es Sara Carbonero, pero me da apuro. Yo soy muy reservado para esas cosas. De hecho, con esas fotos me respetaron bastante porque llevaban hechas mucho tiempo y estuvieron cuatro meses en un cajón hasta que se aseguraron de que yo estaba separado. Ahí vi que sí que hay un respeto por mi persona.

Ha ejercido como profesor de educación física, jugador de baloncesto, ha sido Mister España y modelo profesional, actor y presentador... No tendrá miedo al paro, al menos por currículum.

Bueno, lo de jugador de baloncesto eso sí que que es algo que ya no va a poder volver a ser... La rodilla me jugó en su momento una mala pasada, pero ahora gracias a ello tengo otras oportunidades. De hecho, al jugador que me lesionó, Brent Scott, que estaba en el Tau (ahora Caja Laboral), igual que yo, le agradecí lo que había pasado porque con esto gano más dinero. Lo cierto es que sí que llegué a jugar en la



ACB, pero no era de los bueno buenos y sabía que me tendría que dedicar a otra cosa. No hay mal que por bien no venga.

¿Para qué ha servido tocar tantos palos?

Pues yo siempre quise hacer una carrera y, como mi vida estaba tan ligada al deporte, elegí estudiar Inef. Cuando vi que no podía llegar más lejos en el baloncesto, empecé a trabajar de profesor. Pero la vida te va dando bofetadas, y en este caso eran de suerte, y comencé a hacer pinitos de modelo, aunque jamás pensé en ganar un concurso de belleza... Los pasos que he dado no han sido muy conscientes, pero sí soy muy optimista y muy constante y lo que tenía lo he ido aprovechando.

De lo que no hay duda es de que la suerte le ha sonreído...

La suerte es mínima en la vida de una persona. Creo más en el trabajo y en la constancia que en la fortuna y yo, sin hacer mucho ruido, sin hacer daño a nadie, con esfuerzo, he logrado estar donde estoy ahora mismo.

De hecho, del mundo de la moda salió un poco desencantado, ¿por qué?

Pues porque es un mundo bastante superficial... un poco raro por la gente que le rodea. Pero más que nada era un trabajo que no me ha-

«MI OBJETIVO
NÚMERO
UNO ES SER
EL MEJOR
PADRE PARA
MI HIJO»

«LAS FOTOS
CON SARA
CARBONERO
ESTUVIERON
CUATRO
MESES EN
UN CAJÓN
HASTA QUE
CONFIRMA-
RON QUE YO
ESTABA
SEPARADO»

cía mariposillas en el estómago, no tenía el grado de tensión que tengo ahora cuando voy a presentar un programa. Excepto la primera vez que hice Cibeles...

¿Y va a potenciar más su faceta de actor?

No, no... La profesión de actor me merece mucho respeto porque me parece algo muy difícil. Yo no soy actor, solo hice mis pinitos porque me llamaron de la cadena en la que estaba trabajando para colaborar. Estuvo genial que justo fuera en *Los Serrano* y que Luis San Narciso, el mejor director de casting de series se fijara en mi, ¿cómo iba a decir que no? Para presentar tienes que ser muy tu, pero actuando puedes hacer cosas más alejadas de tu personalidad. Eso sí, nunca he pretendido ser actor, no es mi objetivo.

En cuanto al deporte, ¿cómo podemos convencer a la población de lo importante que es la práctica de ejercicio?

Pues porque cuerpo tenemos uno y hay que cuidarlo. Si no tienes un problema grave de salud que necesite cuidados específicos: alimentación, descanso y ejercicio. No entiendo a la gente que no se mueve. La calidad de vida cambia totalmente. Adaptando la actividad a cada uno, el deporte hace que uno duerma mejor, se levante con más energía, tenga mejor circulación e incluso mejora su higiene postural.

¿Se machaca mucho en el gimnasio para estar en forma?

Antes sí, ahora ya no. Ni me apetece ni tengo ganas ni me gusta.

¿Y cuida su alimentación?

Sí, dentro de las limitaciones. Muchas veces no puedo comer lo que quiero sino lo que puedo porque estoy en los aeropuertos o haciendo bolos... y, claro, cuando acaba el día me doy cuenta de que he comido una hamburguesa y un sandwich guarro que he comprado en una gasolinera... pero si estoy en casa, desde luego que sí hay control. Con mis licencias, eso sí. Me encanta un buen chuletón con una botella de vino. Me vuelve loco.

¿Es de los que recurre solo a comer sano y al ejercicio o también a las cremas y, si es necesario, pasaría o ha pasado ya por el bisturí?

No, todavía no he recurrido al bisturí, pero, si es necesario por el mundillo en el que trabajo, lo haría. No veo la parte negativa. En cuanto a las cremas... soy bastante dejado. Me doy menos de las que debiera porque con todas las horas de maquillaje que tenemos, los focos, la sequedad del plató... me desmaquillo rápido con unas toallitas y me puedo pasar días sin usar otro producto. Es que no me gustan mucho, me dan un poco de dentera.

Está a punto de alcanzar los 40...

(Interrumpe) No, no, no... ahí te has pasado. Estoy en 37...

Bueno, para 38 más pronto que tarde. ¿Le asusta la edad?

No me asusta, pero decir que tienes 40... da un poco de vértigo. Yo no cambiaría ni de coña mis 37 por los 25, pero bueno, es como que eres un poco mayor. En el fondo sé que voy a estar como ahora. Es más decirlo, sobre todo cuando hablas con alguna de veintipico...

FILIPINAS

ESCALERAS DEL CIELO

LOS IFUGAO, UN PUEBLO QUE HABITA EN LA REGIÓN DE
LUZÓN, EN EL CENTRO DEL PAÍS, HAN CONSTRUIDO

DURANTE MÁS DE 2.000 AÑOS

mario
pereda

texto y fotos

IMPRESIONANTES TERRAZAS PARA EL
CULTIVO DEL ARROZ EN LAS MONTAÑAS QUE
RODEAN SUS ALDEAS. EN LA ACTUALIDAD, SUS
DESCENDIENTES SOBREVIVEN

LABORIOSAMENTE GRACIAS A LA

AGRICULTURA, LA ARTESANÍA Y LA EXPLOTACIÓN DE
LOS RECURSOS FORESTALES MIENTRAS TRATAN DE
POTENCIAR EL TURISMO EN LA ZONA.





El viejo autobús gime pensativamente mientras asciende por la estrecha y sinuosa carretera. Lentamente, nos adentramos en las montañas de la región de Cordillera, en el centro de Luzón. El viaje desde Manila, unos 300 kilómetros al Sur, suele durar unas nueve horas, que en ocasiones se pueden convertir en 10 ó 12. Y es que, aún en la actualidad, es complicado adentrarse en estos parajes, prácticamente aislados hasta hace algo menos de un siglo. Durante más de 300 años, militares, misioneros y comerciantes españoles trataron de penetrar en estas tierras sin éxito. Las abruptas montañas, así como los espesos bosques y la belicosidad de los *cazadores de cabezas* que las habitaban, mantuvieron libres de influencias extrañas durante mucho tiempo las áreas centrales de la isla de Luzón. Sin embargo, en los inicios del siglo pasado, los ingenieros militares norteamericanos consiguieron doblegar a los indómitos pueblos nativos y construyeron una estrecha carretera, a través de la cual, el siglo XX se fue colando poco a poco en el país de los ifugao. Hoy, Banaue, uno de los principales municipios de la provincia, es una agitada localidad poblada de feos edificios de hormigón por cuyas calles se entremezclan caóticamente personas, animales y vehículos. Sin embargo, a pesar de su poco agraciado aspecto, este municipio recibe varios miles de turistas al año atraídos por las espectaculares terrazas de arroz que rodean la localidad. La Unesco las declaró Patrimonio de la Humanidad en 1995 y los filipinos las consideran, orgullosos, la octava maravilla del mundo. Ellos las siguen llamando poéticamente *escaleras del cielo*.

Desde los miradores próximos a Banaue el paisaje es impresionante, especialmente al atardecer. Hasta más allá de donde alcanza la vista, las encharcadas terrazas cubren escalonadamente las faldas de las montañas. Durante más de 2.000 años los habitantes de la región han ido levantando laboriosamente, sin la ayuda de máquinas o animales y sin recurrir al trabajo forzado, elevados muros de piedra o barro en las laderas que rodean sus aldeas. Gracias a estas construcciones, que pueden llegar a tener hasta seis metros de altura, han ido ganando estrechos terrenos donde cultivar el arroz en las pronunciadas pendientes. Asimismo, un complicado sistema de canales y conductos de bambú consigue abastecer de agua todas estas áreas, desde las más altas a las más próximas a las aldeas. Tradicionalmente, se ha considerado que la tecnología de las terrazas de arroz llegó en una oleada migratoria desde el sur de China o Indochina hace algo más de dos milenios. Este flujo de nuevos pobladores pudo ser portador de la tecnología del cobre y del bronce. Una segunda oleada, 1.000 años después, incorporaría la tecnología del hierro, la cerámica y el telar. Sin embargo, hoy los investigadores tienden a va-



lorar la posibilidad de un desarrollo autóctono de todo este complejo cultural, que consiguió sobrevivir prácticamente sin modificaciones hasta comienzos del siglo XX.

En la actualidad, poco parece quedar ya de la cultura y el estilo de vida tradicional de los ifugao en las localidades grandes como Banaue, convertidas casi en pequeñas ciudades. Sin embargo, en aldeas próximas como Tamanan, Matanglag o Bocos, aún podemos encontrar, conviviendo con construcciones modernas, casas construidas al estilo tradicional. Levantadas sobre cuatro troncos, hechas de madera y de forma cuadrada, en muchas de ellas se va reemplazando poco a poco el clásico tejado de paja por modernas planchas metálicas. A diferencia de Banaue, la vida en estas aldeas más aisladas parece haber cambiado poco en los últimos años. El trabajo en las terrazas de arroz continúa siendo la base del sustento del núcleo familiar, complementándose con la cría de gallinas, algún cerdo, en el caso de las familias más afortunadas, así como con la explotación de los recursos forestales de la zona. Ampliamente conocidos por su ha-

bilidad como artesanos y especialmente diestros en la talla de madera, gran parte de los objetos fabricados hoy en día por los ifugao están destinados a las tiendas de recuerdos situadas a los márgenes de las carreteras. Gracias en este nuevo mercado, viejas labores como la cestería o la fundición en bronce continúan practicándose entre algunos grupos de las aldeas.

CREENCIAS RELIGIOSAS A pesar de que en la actualidad es más bien extraño encontrar algún anciano vestido a la manera tradicional más allá de en las tiendas de artesanía o de las celebraciones festivas, en estas aldeas sus habitantes aún conservan intacto gran parte del legado cultural de sus antepasados. Ancestros cuyos huesos, en muchas ocasiones, se guardan envueltos en tela bajo el piso de las viviendas. Y es que los ifugao han sabido mantener una parte importante de sus creencias al tiempo que adoptaban las influencias del exterior. De esta forma, no es raro que, a pesar de que ahora se declaren en su mayor parte cristianos, muchos de ellos conti-

núen creyendo en viejas divinidades entre las que destaca *Bul-ol*, el dios del arroz, cuya efigie tallada en madera suele proteger los graneros de las aldeas. En éstas, normalmente es habitual el uso de la lengua autóctona y aún es posible encontrar algún anciano que sepa recitar el *hudhud*, una serie de cantos narrativos cuya oración completa puede durar varios días y que habla de los héroes del pasado y de las creencias religiosas de los antiguos. Estos cantos, transmitidos oralmente de generación en generación, entraron a formar parte en 2001 en la lista del Patrimonio Oral e Intangible de la Humanidad elaborada también por la Unesco.

Si desplazarse a la provincia de Ifugao desde Manila puede llegar a ser lento y tedioso, desplazarse por la misma supone en ocasiones toda una odisea. La mayor parte de las carreteras no pasan de ser estrechos caminos de tierra que se llenan de barro en la época de lluvias. Y, al igual que en el resto de Filipinas, el principal medio de transporte son los llamados *jeepneys*, viejos todoterreno del ejército estadounidense, reciclados para el transporte de



PÁGINAS ANTERIORES

1	
---	--

1 La Unesco declaró en 1995 Patrimonio de la Humanidad las empinadas terrazas que los ifugao utilizan para plantar desde hace siglos arroz.

EN ESTAS PÁGINAS

2	3	5
	4	

2 Las estructuras se sostienen gracias a unos muros de hasta seis metros que han ido ganando terreno a la pendiente de la montaña.

3 Todavía hay casas levantadas siguiendo el modelo de construcción tradicional: sobre cuatro palos verticales y con tejado de paja.

4 Las tareas del campo son muy duras, por lo que hay pocos jóvenes que quieran seguir trabajando en agricultura.

5 Las vestimentas típicas solo se usan en las ceremonias especiales o en las tiendas de venta de objetos de recuerdo a los turistas.



personas y decorados con llamativos colores. Los *jeepneys* no suelen tener horario fijo y no salen hasta que no están literalmente llenos de gente. Además, muchos de los pueblos se encuentran lejos de las carreteras, por lo que para llegar hasta ellos hay que caminar durante horas por sinuosos caminos de montaña.

VISTA AL FUTURO Uno de estos pueblos *perdidos* es Batad. A casi hora y media andando desde la carretera, sus terrazas de arroz en forma de anfiteatro están incluidas también en la lista de la Unesco, junto a las de Banaue, Hapao, Mayoyao y Kiangan, y tal vez sean las más bellas y mejor conservadas de toda la provincia. Sin embargo, la vida es dura en Batad. La electricidad llegó hace apenas tres años y aún hoy son frecuentes los

EN ESTAS PÁGINAS

6	7	10
	8	9

6 Los viejos todoterreno del Ejército estadounidense han sido 'reciclados' y ahora se utilizan como transporte público.

7 Los años en que la cosecha es mala, la producción no llega ni para alimentar a una familia.

8 Los jóvenes, cuando no trabajan en el campo, se ofrecen como guías turísticos.

9 Los aperos de labranza se siguen haciendo con cañas de bambú y otros materiales vegetales, aunque desde hace años también manipulan metales.

10 Solo los más ancianos aún saben hablar la lengua autóctona. De hecho, alguno todavía recita el 'hudhud', un canto cuya declamación completa puede durar varios días.



apagones. Todo lo que llega del exterior ha de traerse a pie por pronunciadas cuestas. Hoover, como casi todos los jóvenes de Batad, trata de ganar algún dinero extra compaginando el trabajo en las terrazas de arroz de su familia con la labor de guía turístico por los complicados caminos del pueblo y sus alrededores. Hoy se ha ganado unos cuantos pesos transportando sobre su cabeza un pesado saco de arroz hasta la carretera y espera rondando por allí la llegada de algún turista que lo contrate. La competencia es feroz, e incluso en temporada alta, suele haber muchos más guías que los escasos visitantes que se dejan caer por el pueblo. A pesar de todo, Hoover sueña con dedicarse plenamente al turismo y dejar atrás la dura vida del agricultor. La siembra, la cosecha, la limpieza de las terrazas, el manteni-

miento de los muros y de las canalizaciones de agua... Demasiado esfuerzo para conseguir tan solo unos cuantos kilos de arroz, que en un año malo no alcanza ni siquiera para mantener a una familia.

Mientras él espera junto a la carretera al acecho de algún turista despistado, a unos kilómetros de allí, en Hongduan, se celebra un seminario sobre ecoturismo en la región de Ifugao. Randy y Georgette, jóvenes ingenieros de la Oficina Municipal de Ingeniería de Kianggan, asisten al seminario llenos de ideas para potenciar este área de la economía en la provincia y, especialmente, en su municipio. Sin embargo, no pueden dejar de sentirse preocupados por el futuro de las terrazas de arroz. Tratan de encontrar fórmulas que permitan el progreso económico de la región sin afectar su

futuro. Son conscientes de que el desarrollo turístico de las terrazas provocará inevitablemente el abandono de los cultivos por parte de nuevas generaciones. Y sin el mantenimiento adecuado, un lento pero inexorable proceso de erosión acabará con ellas en pocos años. El éxito a corto plazo puede conducir a la desaparición de este magnífico patrimonio levantado con el esfuerzo de cientos de generaciones a lo largo de los siglos. Sin embargo, tras décadas de resistencia, los ifugao han aprendido a adaptarse a las nuevas corrientes que llegaban de las tierras bajas, manteniendo una parte importante de su identidad. De la misma forma que han sabido conservar su lengua, sus mitos y sus creencias, sabrán encontrar la forma de mantener esas magníficas *escaleras del cielo* construidas por sus ancestros.

IN MEMORIAM

LUIS SÁEZ, UNA AVENTURA PLÁSTICA

«MIS ENEMIGOS SIEMPRE ME HAN ECHADO EN CARA QUE TRABAJE MUCHO, PERO ES LO QUE QUIERO HACER Y LO QUE DEBO HACER:

juanjo saiz
texto

alberto rodrigo
fotos

ESTUDIAR, DIBUJAR Y PINTAR HONESTAMENTE». ESTA REFLEXIÓN ES UN FIEL RESUMEN DE CÓMO VIVIÓ Y AFRONTÓ SU LABOR CREATIVA EL ARTISTA BURGALÉS LUIS SÁEZ, RECIENTEMENTE FALLECIDO. FUE, COMO PERSONA, CONSECUENTE CON LO QUE PENSABA Y DECÍA. COMO ARTISTA, BUSCÓ Y TRAZÓ SU PROPIO CAMINO, AL MARGEN DE MODAS. AHORA, EL CENTRO DE ARTE CONTEMPORÁNEO DE CAJA DE BURGOS (CAB) LE RINDE HOMENAJE CON UNA EXPOSICIÓN DE 14 DE SUS OBRAS, REALIZADAS ENTRE 1968 Y 1990.



Dados como somos a ensalzar o valorar a los semejantes cuando ya no se encuentran en el reino de los vivos, aunque mientras estuvieron con nosotros, que es cuando puede merecer la pena para el interesado, las muestras de reconocimiento brillaran por su ausencia, a estas alturas poco más se puede añadir al rosario de encendidos elogios, sinceros algunos, tardíos muchos, odas y elegías que, quien más quien menos, dedicó en los días posteriores a la memoria de Luis Sáez (Mazuelo de Muñío, 1925), un artista original en su trabajo y en su vida, discreto, honesto y poco o nada amigo del relumbrón mediático, aunque siempre accesible y claro, nada que ver por tanto con su pintura, con el arte de un autor que, según manifestó hace ya 20 años otro gran creador, su paisano y colega fallecido en 1999, José Vela Zanetti, era «un gran investigador de la forma, con una sólida base clásica, que luego se transformó en abstracta y ahora -corría el año 1990- es expresionista; que cuenta con un mundo propio que hace moderna una pintura medieval. Luis -afirmó entonces el artista de Milagros (Burgos)- ha tomado la pintura como una aventura plástica».

Quizás no sea necesario saber manejar un pincel, mezclar los colores o dibujar una vaca cuando se quiere dibujar una vaca, no su metamorfosis, que eso es otra cosa, como tam-

poco es imprescindible que para opinar, criticar o comentar un lance futbolístico, taurino o un sermón haya que ser un profesional del balompié, de la tauromaquia o un sacerdote talar. No es obligatorio, por supuesto, dominar disciplina alguna para valorar el trabajo de otros, y menos aquí y ahora, un espacio y



un tiempo en que todos somos, en potencia, artistas, mediocampistas o violinistas. Pero, haciendo buenas las palabras de Luis Sáez, nunca empacha ser consecuente, prudente y cabal cuando se toman caminos desconocidos, lo cual, el sí pero no, tampoco invalida ni resta valor al criterio estético de cada cual

cuando, como es el caso, se sitúa frente a un lienzo de un artista auténtico.

En otras palabras, la pintura de Luis Sáez, como el trabajo de tantos otros creadores, puede gustar o no, puede atrapar o dejarle a uno indiferente, impresionado o aburrido, pero no se puede negar su impronta, su particular estilo y el esfuerzo sostenido de un autor que, al decir de algunos buenos conocedores de su obra, trabajó en un tiempo que no era el suyo, pero supo adaptarse a cada momento y situación sin renunciar a su propia formulación estética ni al silencio de su refugio: su estudio y su galería-librería Mainel.

Y aunque Luis ya no esté entre nosotros, siempre nos quedará su obra, frase tan manida como veraz, empezando por la exposición que acoge hasta el próximo día 27 el CAB, una buena ocasión para reencontrarse o descubrir su arte a través de los seis óleos, las siete litografías y un dibujo, propiedad todos de Caja de Burgos, que conforman la muestra titulada *En recuerdo*. Se trata de una breve pero ilustrativa síntesis de la pintura que alumbró Luis Sáez en los años 70 y 80 del pasado siglo, periodos adscritos al surrealismo y al realismo mágico, así como varios exponentes de su etapa más oscura y expresionista correspondiente a la década de los 60.

«LUJURIA SIN CARNE» Y es aquí, en las fuentes del realismo mágico donde nos detenemos fugazmente porque es la



etapa más significada y conocida de su trabajo, por lo menos para el gran público.

Corría el año 2000 cuando el escritor Manuel de Lope ya reparó y nos advirtió del mar de sensaciones contenido en su pintura, hasta tal punto que el autor de *Bella en las tinieblas* llegó a decir que «nunca hubiera sido capaz de imaginar la insensata evolución que le he llevado a Luis Sáez al dominio de la lujuria sin carne, de la destrucción sin conflicto armado, donde la ternura del pintor y su cordura, es un sutil matiz malva...».

Y es que contemplar uno de sus lienzos es como un viaje en el tiempo, una marcha atrás por castillos y fortalezas medievales, por palacios y mansiones convertidos en escenarios de incruentos pillajes, o de orgías, pues solo su autor podría decirnos, cosa que nunca hizo, de qué mundos extrajo, valga la expresión, tal

ADEMÁS DE
LA MUESTRA
INSTALADA
EN EL CAB, EL
MUSEO DE
BURGOS
ACOGE DE
FORMA
PERMANENTE
LA MÁS
ABUNDANTE
Y VARIADA
OBRA DE
LUIS SÁEZ

cantidad de objetos imposibles. Tanto es así que el propio creador reconoció durante la exposición retrospectiva celebrada en la Casa del Cordón, sede social de Caja de Burgos, en 2000, que la visión de muchas de sus obras le seguía «sorprendiendo e intrigando», lo cual no es de extrañar si se tiene presente que se trata de la plasmación del universo onírico y de las fantasías de un autor dotado de una fértil y, en ocasiones, inquietante imaginación.

Rufo Criado, otro de los grandes conocedores de la extensa obra de Luis Sáez, no en vano fue el encargado de seleccionar las 55 piezas incluidas en aquella gran muestra, definiendo que «sus pinturas no son unas de tantas, se las identifica perfectamente (...) y los que pintamos sabemos que, según van pasando los años, es muy complejo dotar de una identidad clara a las obras sin caer en la formulación

reiterativa y asimilada. Él lo ha conseguido».

Caballeros sin rostro ni sombra, porciones que se presumen humanas, armaduras de ciencia-ficción, calabazas dentadas, apretados corpiños de indefinidas formas, serpentina, figuras geométricas de impecable factura, lanzas que parecen pero no lo son; colores de fiesta apagados por el tiempo y la luz, magníficos volúmenes, perspectivas; paisajes secundarios que, sin embargo, también reclaman la atención del espectador; cachivaches recuperados de un baúl insondable, ojos perfilados en objetos impensables. Técnica, temple, oficio, composición y armonía, todo ello está presente o late en las pinturas legadas por un maestro del color y del dibujo, un perfeccionista dotado de una imaginación fe-raz e inquietante.

LAPIDARIO DEL AUTOR

«NO PODEMOS EMPEÑARNOS EN RESTAURAR SITUACIONES QUE NO SURGEN ESPONTÁNEAMENTE»

«EL ARTISTA, ANTE TODO, SE DEBE PREOCUPAR POR AVANZAR Y MEJORAR EN SU OBRA PERSONAL»

«HAY QUE TENER MÁS RIGOR, TRABAJAR DURO Y SABER ESPERAR, Y PENSAR MUCHO MENOS EN SALIR EN LA FOTO»



TENDENCIAS



CARACTERÍSTICAS

PANTALLA LCD FR 17,3 PULGADAS

PROCESADOR AMD PHENOM N900

TECNOLOGÍA BLU-RAY

MONITOR PANORÁMICO DIAMOND VIEW 16:9

DURACIÓN DE LA BATERÍA: 2 HORAS

INCORPORA EL PHOTOSHOP ELEMENTS 8

EL CINE EN TU ORDENADOR

Packard Bell presenta su nueva serie EasyNote LM, pensada para el disfrute en el ámbito del hogar, principalmente para ver películas.



PACKARD BELL EASYNOTE LM

Hace unas semanas te mostrábamos lo último de Packard Bell, que había innovado su serie EasyNote. Como es habitual en este sector, nunca un ordenador es *nuevo* durante más de un mes. Por eso, ya ha llegado otra gama de dispositivos de la misma compañía y con otras prestaciones.

Si utilizas tu portátil en el ámbito doméstico (ver películas, grabar discos, conectarse a las redes sociales...), los EasyNote LM son lo que buscas.

Su pantalla LCD de 17,3 pulgadas permite disfrutar de la mejor experiencia visual. Podrás ver películas en alta definición gracias a su procesador AMD Phenom N900, que ofrece una calidad de imagen superior con detalles, claridad y colores asombrosos. Es más, su unidad de DVD incorpora la tecnología Blu-ray. El disfrute será máximo en el monitor panorámico Diamond View 16:9.

Estos portátiles cuentan con más autonomía de batería para que puedas ver discos dvd de hasta dos horas o dos películas Blu-ray de 90 minutos con una sola carga.

Además, ofrecen conectividad inalámbrica rápida para que puedas estar enganchado en todo momento a tus redes sociales favoritas.

Los nuevos EasyNote LM integran tarjetas gráficas avanzadas de ATI para brindar una experiencia de entretenimiento inmersiva. Así, están equipados con un lector multitarjetas, abundante capacidad de almacenamiento (hasta 640 Gb) y la versión completa de Adobe Photoshop Elements 8.

Viene con cámara web y micrófono integrados para que puedas relacionarte con tus seres queridos a través de videochats.

La serie está diseñada para un estilo sencillo y un fácil manejo. El esbelto teclado, que incluye parte numérica, es de fácil escritura y el panel táctil multigestos brindan la máxima experiencia intuitiva y no conlleva complicaciones en el uso.

En cuanto a su exterior, está disponible en cuatro atractivos colores y combina una tapa mate con un interior brillante para ofrecer un encanto único.

Los EasyNote LM de Packard Bell están disponibles en las tiendas europeas a un precio estimado de 699 euros.

LOS EXTRAS DE SONY ERICSSON

SONY ERICSSON EXTRAS

Siempre lo hemos pensado. Sony Ericsson está más volcada en lanzar accesorios para los teléfonos que en fabricar nuevos móviles. Eso sí, lo hacen de una manera muy acertada.

Es tanto su afán por los dispositivos externos a los terminales que ahora han sacado una nueva serie con denominación propia: extras. Esta gama se divide en cuatro categorías: Talk, Play, Listen y Go, centradas en hablar (manos libres), jugar (accesorios para convertir el móvil en una consola), escuchar (altavoces o auriculares) y un poco de todo.

Lo más destacable es su serie de auriculares Bluetooth ecológicos, los Sony Ericsson VH410 y VH110.

El primero viene con sistema de cancelación de ruidos y permite que conectes dos teléfonos a la vez, pudiendo cambiar de una llamada a otra.

El segundo tiene una autonomía de hasta 10 horas de conversación y estará disponible en tres tamaños.

Ambos tienen en común el haber sido fabricados con plásticos reciclados y acabados con pinturas de base acuosa.

Llegarán al mercado español en agosto y aún no sabemos nada de su precio.



UN ORDENADOR DE SOBREMESA PARA HACER OLVIDAR A LOS PORTÁTILES



ACER ASPIRE M5400

Como no solo de portátiles vive el hombre, a veces es bueno recordar que existen los ordenadores de sobremesa y que, además, viendo la competencia del sector de la informática, cada vez son más atractivos para el usuario.

Así, Acer ha lanzado sus nuevos PC, los Aspire M5400, diseñados para dar respuesta a las necesidades del hogar.

Si te gusta jugar con tu computadora o si exigas el máximo rendimiento, éste es tu ordenador.

Integra la tecnología

VISION-Gama Negra de AMD, una potente combinación de los novedosos procesadores AMD Phenom II X4 y unas excelentes tarjetas gráficas ATI Radeon.

Para sacar el máximo partido a lo último en tecnología digital y disfrutar de películas con la mejor calidad, el Aspire M5400 incorpora una unidad Blu-ray disc y una salida HDMI con la que conectarte cómodamente a los sistemas de alta definición más modernos a través de un simple cable.

Equipados con discos duros SATA con capacidad de hasta 1 Tb de almacenamiento, los nuevos ordenadores de Acer cuentan, además, con una memoria DDR3 de hasta 8 Gb, para que puedas realizar varias tareas a la vez sin miedo a que se te cuelgue el PC, mientras que la tecnología PCI Express de segunda generación optimiza todos los componentes informáticos.

Llegará a finales de mes y desconocemos su precio.

SONIDO ENVOLVENTE EN TUS OÍDOS

BOWERS & WILKINS P5 HI-FI

Seguramente recuerdes los auriculares que te mostramos hace un par de semanas. Eran tremendamente cómodos e higiénicos, pensados para hacer deporte.

Pero en la redacción nos hemos acostumbrado desde hace unos meses a los cascos de toda la vida. Son más aparatosos, pero su sonido es tremendamente envolvente.

Hoy te presentamos los P5 Hi-Fi de Bowers & Wilkins, elaborados con recintos metálicos de alta rigidez y almohadillas de cuero selladas, que aseguran que todos los detalles y toda la gama dinámica de la música que escuches se conserven intactos.

Se adaptan fácilmente a los oídos gracias a un diseño ergonómico y a un soporte y unas almohadillas fabricados con piel de oveja de la máxima calidad procedente de Nueva Zelanda.

Duraderos y resistentes a la vez que extraordinariamente suaves y flexibles, hacen que las sesiones de escucha de larga duración sean más confortables que nunca.

Los P5 incluyen cables elaborados específicamente para iPod y iPhone que permiten controlar las funciones de los reproductores o utilizar la opción de manos libres del teléfono de Apple. A su vez, llevan de serie un cable estándar de audio de alta calidad con conector de oro y plata.

Disponibles ya en el mercado, cuestan 299 euros.



PREPÁRATE PARA LOS VÍDEOS DEL VERANO

TOSHIBA CAMILEO BW10

Si estás harto de que te anunciemos cámaras de fotos para tus vacaciones de verano, hoy vamos a proponerte lo último en grabación de vídeo de Toshiba, con un diseño muy acorde con la época estival.

Se llama Camileo BW10 y viene con la función sumergible, por lo que la podrás meter debajo del agua hasta dos metros de profundidad.

Cuenta con un sensor CMOS de 5 megapíxeles, puede grabar en alta definición, a 1.920x1.080 píxeles y 30 fps.

Apenas pesa 114 gramos y mide 107x55x22 milímetros y nos ofrece una pantalla LCD de dos pulgadas, conexión HDMI y la posibilidad de usar tarjetas de memoria.

Estará disponible a finales de mes en varios colores a un precio que rondará los 150 euros.





Cada día hay nuevos avances, anuncios de pasos de gigante en muchas de sus múltiples variantes... y esperanzas renovadas. Pero a pesar de todo, el miedo al cáncer y el estigma que muchos enfermos sienten una vez conocido su diagnóstico sigue resultando inevitable.

GRANDES ESPERANZAS

Las investigaciones en el ámbito científico-sanitario para luchar contra el cáncer son, afortunadamente, imparables, y así se ha puesto de manifiesto en la reunión más importante del mundo en esta área, organizada recientemente en Chicago por la Sociedad Americana de Oncología Médica (ASCO). En esta cita se han puesto sobre la mesa los avances más destacables de los tipos más comunes de esta enfermedad. Y lo cierto es que,

julia
martínez
texto

a la vista de lo expuesto, existen razones para el optimismo. Algunas de las novedades son, además, tan curiosas como el posible tratamiento del cáncer de mama gracias a un agente derivado de una esponja de mar. Según explicó el doctor Christopher Twelves, principal autor del estudio y profesor de farmacología clínica del cáncer en la Universidad de Leeds, en Reino Unido, «estos resultados son prometedores porque hasta ahora no había ningún tratamiento tipo para las pacientes con este tumor avanzado o

para aquellas en las que ya habían fracasado las terapias conocidas». Se trata de un componente sintético (*Eribulin masylate*) que imita al que se encuentra naturalmente en las esponjas y que impide la división de las células. Este ensayo clínico internacional, conocido como *Embrace*, compara por primera vez los efectos del Eribulin con el tratamiento clásico para combatir un tumor mamario localizado, pero recurrente o que haya tenido metástasis.

Si bien este es uno de los tipos de cáncer más frecuente en mujeres, desde hace un tiempo, otra variante de esta enfermedad, que ataca al pulmón, está afectando en gran medida a ambos sexos, por lo que su prevalencia ha aumentado de manera considerable. Y parece que en paralelo se desarrollan nuevos métodos de diagnóstico precoz de este escurridizo trastorno. Ha sido en la Universidad de Nottingham (Reino Unido) donde un grupo de investigadores ha desarrollado un nuevo test en sangre que permitiría localizar la patología meses e incluso años antes

de que el carcinoma comience a desarrollarse. Este nuevo dispositivo conseguiría detectar las sustancias que libera el sistema inmune cuando el cáncer comienza a desarrollarse. En este sentido, lo que intenta este nuevo test es abrir la puerta a tratamientos en etapas más precoces del trastorno. En una expresión muy gráfica, John Robertson, director de la investigación, afirmó: «Es como si tu cuerpo estuviera gritando 'tengo cáncer' mucho tiempo antes de que el tumor pueda ser detectado».

VOZ ESPAÑOLA En este encuentro internacional, la opinión de los investigadores españoles también ha tenido su hueco. En este caso, para hablar sobre el cáncer de piel más agresivo que existe, el melanoma. Y una vez más se recordó la importancia de cuidarse frente a la pernicioso influencia de las prolongadas exposiciones al sol durante el verano. El gran riesgo del melanoma, sobre todo cuando se encuentra en una fase avanzada y tiene ramificaciones en otras partes



del cuerpo, es que tiene un pronóstico «muy grave y no existen medicamentos que hayan conseguido cambiarlo», argumentó Salvador Martín Algarra, presidente del Grupo de Estudio del Melanoma Español. De hecho, el tiempo medio de supervivencia es de seis a nueve meses en la fase más avanzada de la patología, con una probabilidad de supervivencia al año del 25 al 35 por ciento. «Con una mancha que no esté bien valorada te juegas la vida, porque hasta ahora no teníamos un buen tratamiento médico para el melanoma», apuntó este especialista.

En este congreso se presentaron los resultados de un estudio doble ciego sobre ipilimumab, un nuevo medicamento en fase III de investigación del laboratorio Bristol-Myers Squibb, que potencia el efecto del propio sistema inmunológico del paciente y consigue entre el 44 y el 46 por ciento de supervivencia para pacientes con metástasis al año. Para Martín Algarra, este medicamento, que aún está pendiente de aprobación por los organismos reguladores, «abre una puerta a la esperanza de una enfermedad terrible» y permite mejorar la perspectiva de vida de los pacientes que se encuentran en una fase avanzada, para los que «la quimioterapia no ha hecho casi nada».

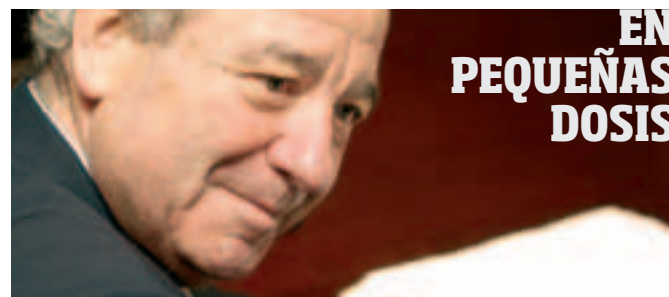
MEJOR, COMBINADA La quimioterapia puede dejar de estar sola en el tratamiento del cáncer de ovario más agresivo, después de la cirugía, ya que según los últimos ensayos clínicos presentados en ASCO, el uso de una terapia biológica ya utilizada

en otros tumores como mama o colon, puede ayudar a retrasar la progresión de esta enfermedad. Según ha explicado Robert A. Burguer, investigador del Grupo Oncológico Ginecológico (GOG) que ha llevado a cabo este estudio, el uso del anticuerpo monoclonal bevacizumab puede cambiar estas pautas de tratamiento, ya que «es la primera vez que un agente antiangiogénico consigue mejorar la supervivencia libre de progresión de esta enfermedad tan difícil de tratar».

En un estudio con 1.873 mujeres de una edad media de 60 años que padecían tumor ovárico avanzado con metástasis o carcinomatosis peritoneal, se evaluó la respuesta a un tratamiento de seis meses con quimioterapia, o bien a una combinación de quimioterapia y la terapia biológica con el citado anticuerpo.

El mismo fármaco resulta eficiente, en el caso de los tumores digestivos, consiguiendo mantener en el tiempo los efectos de la quimioterapia. Según el doctor Enrique Aranda, jefe del Servicio de Oncología Médica del Hospital Reina Sofía de Córdoba, «al estar cronificándose la enfermedad, hay que buscar esquemas de tratamiento que permitan, una vez que se induce la respuesta, poder mantener la enfermedad sin progresar».

Tras las conclusiones a las que se llegaron en este encuentro, los oncólogos nacionales aseguraron que el nivel de la especialidad en España es muy bueno y se hace un ajuste de los tratamientos a los pacientes muy adecuado. Si ellos confían, nosotros también.



EN PEQUEÑAS DOSIS

SEAMOS RACIONALES

El cáncer no es inevitable, aunque las estadísticas nos parezcan sobrecogedoras. Es verdad que tenemos la sensación de que aumenta de manera muy significativa; pero no tanto por el incremento de la enfermedad, cuanto porque, afortunadamente, cada vez se detecta más y a edades más tempranas. Se descubren más casos, por una mejor detección; pero la mortalidad disminuye. España es -junto con Portugal y Grecia- uno de los países con menor incidencia (menos de 300 casos por 100.000 habitantes).

Sin embargo, la sociedad tiene una mirada pesimista, pese a que los datos demuestran que en muchos casos la enfermedad se supera o se mantiene como una patología crónica.

Habría que recordar que de cada 100 muertes que se producen en territorio nacional, siete son consecuencia de un accidente, 18 de cáncer y 50 de una enfermedad del corazón o de las arterias. Y ahí sí podemos establecer unas medidas preventivas que eviten esa sangría. Seamos racionales: cada 30 minutos fallece un español por un problema cardiovascular. Y, sin embargo, seguimos con tasas de colesterol elevado, ignoramos cuál es nuestra tensión, no hacemos ejercicio y en buena parte consumimos tabaco; es decir, unimos los factores de riesgo evitables, queriendo ignorar el verdadero azote de nuestra existencia. En los últimos años, ha aumentado la mortalidad por cardiopatía isquémica en un 50 por 100. (En Estados Unidos descendió en un 40 por 100).

Pero lo que nos asusta es el cáncer. Y debe saberse que los pasos que se están dando para resolver los procesos tumorales son lentos, pero precisos, especialmente cuando el diagnóstico precoz permite actuar en todos los frentes posibles, con cirugía, con quimio o con radioterapia. La mortalidad está disminuyendo, porque se sabe más, se actúa mejor y sobre todo, con más tiempo.

Los avances en el tratamiento del cáncer son ya visibles.

Recordábamos no hace mucho que es la hora de los microchips genéticos (*microarrays*). Se trata de un pequeño soporte cargado con toda la información genética en orden funcional. Esa información se superpone a la del individuo enfermo para saber cuáles son las dianas terapéuticas. Y se avanza en la localización de los dardos adecuados para aniquilar esa diana. Es uno de los mayores avances en este campo.

Y otra vía que vuelve a concitar esperanza es la de impedir el desarrollo del tumor. Como crece de manera constante, necesita la captación de oxígeno para nutrir ese desarrollo. Y lo hace creando nuevos vasos que es contra lo que se está luchando; si se impide la creación de nuevos vasos, el tumor no puede extenderse y materialmente se ahoga. Por eso cuanto más precoz sea la detección, mejor. Y ahí aparecen las nuevas tecnologías, como la conjunción PET-TAC. Esta técnica permite ver y conocer la enfermedad antes de que aparezcan los primeros síntomas, porque da información de la actividad metabólica que puede surgir en un determinado punto. Y se puede llegar a tiempo.

Se avanza. Y mucho. Tanto, como para tener un razonable optimismo.

ramón
sánchez
ocaña
experto en
salud



Existen determinadas enfermedades de las que no somos conscientes debido a su menor prevalencia frente a otras, mucho más comunes, pero no más graves. La leishmaniasis, transmitida por un mosquito, es una de ellas.

MÁS QUE UNA INFECCIÓN

A pesar de las evidentes diferencias que nos separan de los animales, a la hora de hablar de enfermedades existen ciertos aspectos que nos influyen mutuamente, especialmente desde el punto de vista del contagio. Sucede con la leishmaniasis, una afección compartida por perros y humanos que se transmite del can al hombre, no por contacto directo sino a través de insectos *vectores* que infectan después de picar al principal reservorio del parásito, el perro. Esta última variante está infradiagnosticada en España, algo que resulta preocupante, ya que facilita que los parásitos desarrollen hiperresistencias a los fármacos más comunes utilizados para combatirlos. No obstante, existen nuevos medicamentos eficaces y definitivos para eliminar completamente a estos patógenos.

clara
guzmán
texto

En el II Curso de Infectopatología celebrado recientemente en Madrid, ha quedado patente la importancia de esta infección que sufren cada año entre 20 y 80 personas. En el mismo foro, el doctor Fernando Mariñas, del Centro de Enfermedades Infecciosas y Salud Internacional de Málaga, explicó que esta patología se ha convertido en los últimos años en una «enfer-

medad olvidada», a pesar de que el mosquito que la transmite -el flebotomo-, es endémico en España e infecta a cinco de cada 100 perros por año. En este sentido, Guadalupe Miró, responsable del Departamento de Parasitología de la Universidad Complutense de Madrid, destaca que solo el cinco por ciento de los canes son diagnosticados por esta enfermedad, cuando en realidad podrían estar afectados en torno al 60 por ciento». Además, «cuanto más expuesto al aire libre esté el perro, más riesgo tiene de que el mosquito le pique», ante todo en las épocas de altas temperaturas, especialmente en junio, julio, septiembre y octubre.

En su vertiente humana, la leishmaniasis se muestra especialmente virulenta en pacientes inmunodeprimidos, sobre todo en aquellos aquejados de cáncer, malnutrición y VIH y se puede presentar en dos formas: la visceral y más grave y la cutánea, más benigna y prevalente, que se manifiesta a través de úlceras en la piel, en muchos casos confundida con brotes de psoriasis. Los especialistas en esta área creen que el paso más importante para avanzar sería establecer protocolos de diagnóstico y búsqueda activa de casos que permitan conocer la prevalencia e incidencia real de la leishmaniasis para poder atacar el problema de manera efectiva.



CUESTIÓN DE PERSEVERANCIA

Entre todas las cualidades que distinguen a las personas de éxito, verdaderamente sobresalientes, ya sea en el campo de la investigación, el arte, el mundo empresarial y de los negocios o las acciones claramente solidarias y de entrega a los demás, hay algo que todas las personas siempre tienen en común y es el no desanimarse, su extraordinaria tenacidad inteligente que jamás se rinde.

La gente de verdadero éxito tiene muy claro que los problemas, las crisis y las adversidades forman parte integral y continua de la experiencia del cotidiano vivir. Por eso, como demuestro en mi último libro *Sabiduría Esencial* (Ed. Temas de Hoy), el sabio no se inquieta demasiado ni pierde la calma, el tiempo, ni las energías en lamentaciones y quejas inútiles cuando la vida le da la espalda. Acepta como algo normal la cruda realidad de que la vida está plagada de situaciones críticas, adversidades inesperadas y problemas que esperan de nuestra parte la capacidad de saber adoptar una actitud inteligente y madura, pero nunca un derrumbamiento, desfallecimiento y abandono.

Lo que está claro es que las personas sobresalientes que vengo estudiando últimamente se distinguen, por encima de todo, por su extraordinaria constancia y tenacidad inteligente a toda prueba. Tienen muy claro que el éxito, el logro de los objetivos y metas que nos proponemos, al final, es una cuestión de perseverancia, de sabia obstinación, de seguir insistiendo y de no admitir jamás la derrota y de no renunciar cuando los demás ya han abandonado y renunciado.

Saber maximizar los aspectos positivos en las situaciones y circunstancias negativas, teniendo claro que todo es cuestión de insistir, de poner los medios y de no darse por vencido, es sin duda el secreto a voces de todos los que llegan a la meta que al principio parecía inalcanzable.

El entusiasmo perseverante y la tenacidad de quien toma la decisión de no desanimarse jamás, son el denominador común, lo que distingue a quienes en la práctica no conocen la palabra imposible. Bien afirmaba Anatole France que «es preciso elevarse con las alas del entusiasmo porque si se razona, no se valora jamás». Al centrarnos demasiado en el esfuerzo que nos supondrá un determinado objetivo, bloqueamos nuestras aptitudes y nos convertimos en nuestro peor enemigo y escribimos a fuego en todo nuestro ser la palabra imposible... y el fracaso está servido. El éxito siempre irá acompañado de esperanza, entusiasmo y esfuerzo.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

LÁCTEOS

BENEFICIOS, TAMBIÉN EN EL DEPORTE

El equipo científico de la Federación Nacional de Industrias Lácteas ha revisado los últimos estudios publicados tanto en España como en el resto del mundo sobre la relación entre los lácteos y el deporte. Las conclusiones son claras: todos los productos derivados de la leche son beneficiosos para la rehidratación, el aumento de la resistencia física, el incremento de la masa muscular y la pérdida de grasa, en la atenuación de los daños musculares y en la recuperación muscular después del ejercicio. Todo ello se debe al gran aporte proteico de la leche, rica en aminoácidos esenciales, además de los carbohidratos que proporcionan los lácteos, que mantienen un nivel de insulina en la sangre mayor que otro tipo de azúcares, lo que genera una mayor recuperación del glucógeno.

SALUD VISUAL



EN LUCHA CON EL ENTORNO

El 89 por ciento de los españoles siente estrés ocular frente a la pantalla del ordenador o televisión, según un estudio de Transitions Optical. Además, un 63 por ciento afirma tener dolores de cabeza como consecuencia del mismo y, ciertamente, a la gran mayoría le preocupa saber cómo evolucionará su vista. Cambiar la percepción de la población sobre el cuidado de los ojos y el desgaste de la visión parece entonces fundamental. Revisiones visuales de forma periódica y el uso de gafas apropiadas son el primer paso para disfrutar de una visión saludable.

PASOS DE GIGANTE EN CIRUGÍA

Ha pasado mucho tiempo desde que se publicaron las primeras 100 exploraciones laparoscópicas. Fue en el año 1929, pero, desde entonces, los avances logrados en esta variante de las intervenciones son casi innumerables.

En la década de los 80 del siglo pasado, el ginecólogo alemán Kart Semm realizó la primera apendicectomía laparoscópica y enseñó sus técnicas en Europa y Estados Unidos. La difusión de éstas, junto a otros muchos procedimientos, y el interés de los especialistas en esta área hacen que paulatinamente la tecnología y el conocimiento vayan bailando al mismo son y se den a conocer en toda la comunidad científica. En la actualidad, ocho de cada 10 operaciones quirúrgicas que se realizan en nuestro país se pueden resolver mediante la laparoscopia. Desde sus primeras indicaciones -patologías abdominales-, poco a poco esta técnica mínimamente invasiva se ha abierto paso como una herramienta quirúrgica efectiva en pacientes oncológicos y con sobrepeso u obesidad, donde hasta ahora la única alternativa eran las operaciones abiertas.

Según explica el doctor José Luis Salvador Sanchís, coordinador de la Sección de Cirugía Endoscópica de la Asociación Española de Cirujanos, «la cirugía metabólica derivada de la bariátrica ha supuesto un paso importante para remitir o mejorar la diabetes tipo 2 en personas obesas, hasta hoy considerada solo de tratamiento médico».

Frente a las operaciones convencionales, las ventajas del abordaje quirúrgico por vía laparoscópica son varias. Su empleo no solo reduce el postoperatorio, acorta los días de hospitalización y permite reincorporarse antes a la actividad diaria, sino que, desde el punto de vista estético, «resulta menos traumático para el paciente, ya que la intervención se realiza a

julia
martínez
texto

través de tres pequeñas incisiones en el abdomen (de 0,5 a dos centímetros) por las que se trabaja con ayuda de una óptica conectada a través de una vídeo-cámara», determina Sanchís.

Veinte años después de la introducción de la laparoscopia, la cirugía empieza a contemplar nuevas técnicas quirúrgicas con un perfil menos invasivo que las actuales. El mejor ejemplo de esto quizá sea la llamada cirugía laparoscópica de puerto único, consistente en una única incisión de dos centímetros que se realiza en el ombligo y que ha tenido resultados

muy positivos en el tratamiento de muchas patologías abdominales como la apendicitis, las hernias de hiato e inguinal y patologías de colon y vesicular. En todas estas, la agresión a la pared abdominal es mucho menor y, en consecuencia, disminuye la incidencia de hernias e infecciones de la herida, al igual que el dolor en el postoperatorio.





maría
jesús
álava
psicóloga

LOS QUE SIEMPRE CREEN QUE LA BOTELLA MEDIO VACÍA

Las personas pesimistas se suelen ver a menudo superadas por sensaciones o situaciones que les causan miedo y despiertan un sentimiento de angustia que, en muchas ocasiones, les hace sentirse solos.

Seguro que conocemos a personas que siempre esperan lo peor, da igual lo que pase en sus vidas, enseguida encuentran algún motivo para preocuparse. Éstas difícilmente son felices. Al contrario, experimentan una dificultad enorme para disfrutar de la vida, incluso aunque sus circunstancias sean favorables.

En algún momento todos hemos podido sentir preocupación o miedo, pero ese temor generalmente está justificado por algún acontecimiento o contexto. La diferencia con las personas que ven siempre la botella medio vacía, es que su miedo y sus preocupaciones no son racionales.

Aunque les decimos que se tranquilicen, que no lo vean todo por el peor lado, les resulta muy difícil controlar sus emociones.

Como ya hemos explicado otras veces, en esos momentos su mente *no filtra* y se creen literalmente todos los pensamientos que están teniendo, por muy irracionales que sean.

Cuando las personas tienen miedo, se sienten muy solas. Desde el exterior es difícil comprender qué les pasa, por lo que a veces no sabemos cómo ayudarles. Lo cierto es que estas personas están agotadas, sin fuerzas y sin ánimo y lo más paradójico es que su cerebro *no distingue*, y reacciona con la misma intensidad ante situaciones reales de peligro, que ante lo que simple y llanamente son pensamientos internos irracionales, que en nada se corresponden con la realidad.

Es importante que aprendan a adquirir el autocontrol que necesitan pero, aunque hemos hablado en otros artículos de este término, ¿cómo definiríamos el autocontrol? Podríamos contestar que es la capacidad que adquieren y desarrollan las personas, para mantener bajo control nuestras emociones y

comportamientos. Para alcanzar este estado, previamente debemos tomar conciencia de nuestros estados emocionales (positivos y negativos). Una vez que somos conscientes de nuestras emociones, determinaremos qué comportamientos deseamos controlar.

¿Qué debemos hacer cuando estamos bloqueados por el miedo? Depende del tipo de bloqueo que experimentemos, podremos controlarlo con relajación, respiración diafragmática, terapia racional emotiva o parada de pensamiento entre otras opciones.

Consejos útiles para controlar los miedos y las preocupaciones

1. Hacer un registro por escrito, durante dos semanas, cada vez que nos encontremos mal, anotando de forma clara y literal lo que estamos pensando en esos momentos.

2. A continuación de nuestros pensamientos, apuntaremos la emoción que sentimos. Miedo, angustia, tristeza, desesperanza...

3. Inmediatamente después intentaremos centrarnos en otro pensamiento que no nos cause malestar, y que contribuya a distraer nuestra mente.

4. En cuarto lugar, una vez *enfriados* un poco esos pensamientos que nos provocaban malestar, nos centraremos en buscar alternativas a esas ideas; es decir, en lugar de seguir pensando lo que me causaba miedo, ¿qué otras ideas puedo poner que sean más positivas y más esperanzadoras?

5. Luego, una vez escrito ese pensamiento alternativo, me concentraré en la nueva emoción que me produce, en cómo mi estado de ánimo empieza a cambiar, si me concentro en ese nuevo pensamiento.

6. Por último, dedicaré mis energías a buscar nuevos pensamientos que produzcan en mi ilusión y no desesperanza. Escribiré esos pensamientos y pondré las acciones que puedo empezar a realizar, desde ese mismo momento, para conseguir que se hagan realidad.

7. Finalmente, no olvidemos que a veces un cambio pequeño, por ejemplo, salir un rato de

casa cuando nos sintamos mal, dar un paseo, hacer un poco de ejercicio, es lo que más nos ayuda a *romper* ese ciclo de malestar y nos facilita sentirnos mejor.



ES IMPORTANTE QUE SE REFUERCE EL NIVEL DE AUTOCONTROL TOMANDO CONCIENCIA DE LOS ESTADOS EMOCIONALES QUE PRETENDEMOS SUPERAR A TRAVÉS DE TERAPIAS DE RELAJACIÓN O RESPIRACIÓN



GASTRONOMÍA

DE BACALAO Y CREATIVIDAD

La elaboración al pil-pil de este particular pescado, insulso fresco pero insuperable desalado, es una muestra de la investigación culinaria al servicio de la necesidad.

Alguna vez me he imaginado la escena: alguien se compromete a preparar una comida para la familia, o para unos amigos, y pasa revista a lo que hay en la despensa; se encuentra con que no hay más que unos ajos, unas guindillas, aceite de oliva... y bacalao. Lejos de desanimarse, ni de salir disparado a buscar más cosas, concibe un plan. Y lo ejecuta. Resultado: una de las cumbres de la cocina cristiana de Occidente, el bacalao al pil-pil. Hoy nadie concederá la condición de *creativo* al plato. Pero, realmente, ¿cabe mayor creatividad? Bien es cierto que, a diferencia de la creatividad actual, fruto casi siempre de la reflexión y la investigación, se trata de una creatividad vieja como la cocina: la que viene dada por la necesidad. Cuando uno se ve apurado, discurre; dicho en latín macarrónico, *intellectus apretatus discurret qui rabiatur*. Si lo vemos así, habremos de aceptar que, de alguna manera, el bacalao al pil-pil es un milagro.

Pero es que el propio bacalao es un milagro. De él escribió Manolo Vázquez Montalbán que es un elemento «nacido pez, convertido luego en cartón y recuperado para la gastronomía por el procedimiento del remojo». En efecto, es un caso flagrante de resurrección de una momia que, en su nueva vida, al contrario que las cinematográficas, es muchísimo más apreciable y apreciada que en la primera. El bacalao fresco es una cosa de lo más insípida. El que ha cumplido su ciclo *post mortem* de manera correcta es una fuente de placeres gastronómicos a los que nunca pudo aspirar antes de ser pescado, salado y remojado.

Hay mucha gente que no puede con el bacalao. Lo entiendo. Durante bastante tiempo, pongamos que veintitantos años, yo milité en el bando de los enemigos del bacalao. No podía ni olerlo. Por fortuna, tuve mi propio camino de Damasco, en el que me fue revelada la gozosa nueva de que era una cosa que podía estar muy rica. Desde entonces, no diré que con la fe del converso, pero casi, soy partidario incondicional del bacalao, que me gusta en prácticamente todas sus versiones culinarias.

En brandada, en buñuelos, en croquetas, hecho soldadito de Pavía, en *zurrurutuna*, en potaje de vigilia, en empanada acompañado de pasas, con coliflor y ajada, a la *llauna*, *dourado*, a la Gómes da Sá, Club Ranero, en ajoarriero, *mantecato*, en tortilla al estilo sidrería, a la vizcaína... qué sé yo. Ah, y, naturalmente, al pil-pil. Pero es que no he sido solo yo el que ha cambiado: el bacalao de mi infancia, que aún recuerdo con pavor, no tiene nada que ver con el que hoy tenemos a nuestra disposición. Es algo así como la noche y el día, como la penitencia -que es lo que era- y el placer. Hay que reconocer, también, que junto al aumento de la calidad hay que poner el de precio, pero... las cosas suelen ser así.

Bien, pues un año más nos hemos concentrado unos cuantos colegas en esto del periodismo gastronómico, convocados por ese magnate y sabio del bacalao que es Patxi Giraldo, para discernir el premio que lleva su nombre y que gratifica con la friolera de 6.000 euros al cocinero que, en opinión del jurado, haya elaborado a lo largo del año el mejor plato creativo con el bacalao como protagonista. Un galardón que hasta ahora habían ganado cocineros radicados en Asturias, Vizcaya, Galicia y Madrid, y que en esta ocasión se ha ido, por decisión mayoritaria del jurado, a Córdoba, a manos del cocinero Kisko García, del restaurante Choco, por su lomo de bacalao con salmorejo cordobés, yema de huevo y pimientos asados.

En este caso, creatividad a partir de elementos ya conocidos. No es así siempre, ya que en la cocina que hemos dado en llamar *creativa* suelen intervenir ingredientes muy poco habituales, cuando no francamente desconocidos o simplemente experimentales, y en número bastante elevado. No ha sido así en esta ocasión. Como tampoco lo fue en la invención del bacalao al pil-pil, plato que podríamos adjetivar como *minimalista* por el reducido número de sus ingredientes, apenas cuatro, lo que es, como la tortilla de patatas, una excelente demostración de que no hace falta cargar el carrito de la compra ni irse a un mercado tailandés para conseguir un gran plato.



EL VINO

TORRE DE GAZATE

D.O. LA MANCHA

28 familias formaron en 1986 la cooperativa Vinícola de Tomelloso con el objetivo de elaborar vinos de calidad, que fueran competitivos. Casi un cuarto de siglo después, y bajo la denominación La Mancha, esta agrupación busca consolidarse en los mercados internacionales con su amplia gama de tintos, blancos y rosados.

Torre de Gazate Reserva es un tinto elaborado con uvas tempranillo y cabernet sauvignon que, tras pasar un largo proceso de crianza en madera de roble y botella, presenta una buena combinación de sus dos variedades.

Cata:

De color rojo granate, este caldo ofrece aromas frutales y un vago recuerdo de su largo paso por madera. Su sabor es armonioso y equilibrado en el alcohol.

Recomendación:

Se trata de otro ejemplo de la buena relación calidad-precio de los vinos de La Mancha. Por cinco euros la botella se puede acompañar dignamente a platos de caza o carne ibérica.



CUESTIÓN DE FORMA

Triángulo, óvalo, rectángulo... identificar el tipo de figura de cada mujer posibilita encontrar el traje de baño idóneo para cada una. Estos biquinis y bañadores permiten sacar el máximo partido a cada silueta femenina.



4



TRIÁNGULO. La mujer con esta forma, también llamada *tipo pera*, se caracteriza por ser de hombros estrechos, tener el busto y la cintura simétricos y la cadera más ancha. El bañador ideal en estos casos es uno de tirantes estrechos y, si se quiere realzar el busto, éstos deberán ser regulables. Respecto al biquini, la parte superior de éste debe buscar dar más volumen al pecho, para lo que es ideal un escote *balconnet*, con tirantes rectos o sin tirantes. Se deben evitar los sujetadores atados al cuello. Para la prenda inferior mejor elegir braguitas de talle bajo, que son más anchas en el costado. Para estrechar la cadera, una braga tipo culote es una buena opción.



1



2



3



1. Bañador de tirantes estrechos de Calvin Klein.
2. Biquini de talle bajo (17 euros) y escote 'balconnet' (24 euros) de Etam.
3. Bragueta (30 euros) y top (32 euros) que puede llevarse sin tirantes, ambos de la firma Pull-in.
4. Sujetador con efecto 'push up' (14,90 euros) y culote marrón y rosa (12,90 euros) de Venca.



1



2

1. Bragueta baja y sujetador de triángulos, de Mango (22 euros).
2. Bañador con escote en pico de Women' Secret (34,95 euros).
3. Modelo de la línea control de Dolores Cortés que, a través del patronaje y del tejido, ofrece una imagen de una o dos tallas menos (59,8 euros).



ÓVALO. Esta silueta redonda, en la que el busto, la cintura y la cadera son proporcionalmente similares, es perfecta para lucir traje de baño. Los más favorecedores son los de escote en pico y con una buena sujeción en el pecho. La braguita será de talle alto y mejor en tonos oscuros o estampados geométricos. Para alargar la figura, la mejor elección es un biquini de triángulo pequeño en el pecho y braguita baja. Si se busca marcar cintura, el bañador deberá llevar un cinturón.



3



TRIÁNGULO INVERTIDO. Las mujeres con este tipo son de hombros anchos y caderas finas y, generalmente, tienen constitución atlética y el busto grande. Para la parte superior se recomiendan escotes en pico y atados al cuello, sobre todo para dar máxima sujeción y, para equilibrar la silueta, los biquinis de talle alto porque alargan las piernas y aumentan el volumen de las caderas. Las cuerdas que se atan a los laterales u otros detalles amplían este efecto. En los bañadores de una pieza el escote en V es un buen aliado.



1



2



3

1. Biquini atado al cuello y con cuerdas y bolitas de adorno, de Women' Secret (24,95 euros parte de arriba y 14,95 euros parte de abajo).
2. Bañador de talle alto y favorecedor escote en pico de Mango (35 euros).
3. Estampado salvaje para un bikini atado al cuello y con cuerdas en los laterales, de Calvin Klein.

RECTÁNGULO. Esta silueta rectilínea se caracteriza por carecer de formas redondeadas, por lo que el objetivo a la hora de elegir el traje de baño será dar amplitud a la figura. Para aumentar el efecto óptico del pecho se recomiendan los bikinis atados al cuello en tonos fuertes como el rojo, el fucsia, el naranja... y los estampados grandes de flores, lunares y, sobre todo, los de rayas horizontales, que ensanchan la figura. Es preferible descartar los colores oscuros y lisos. Para este tipo el triquini es una buena opción, porque ayuda a marcar las caderas.



1. Triquini en color azul eléctrico de Mango (35 euros).

2. Biquini de topos de Venca (22,90euros).

UN OCHO. Esta figura, también llamada *reloj de arena*, se caracteriza por tener el busto y las caderas simétricos y la cintura más estrecha. Para las mujeres con esta forma el bikini es la mejor opción, con braguitas bajas y top sencillo, sin adornos innecesarios. Si se tiene un abdomen acentuado que se quiere mantener a raya son perfectos los escotes pronunciados y si lo destacado es una cintura demasiado fina se recomiendan braguitas abiertas por detrás, tipo tanga.



1. Biquini atado al cuello de Calvin Klein.



2. Bañador de escote pronunciado, de Etam (38 euros).



2

+ INFORMACIÓN Calvin Klein 91 418 90 00/ Dolores Cortés www.dolores-cortes.com / El Corte Inglés 901 122 122/ Etam www.etam.es
Havaianas 944914678 www.havaianas.com / Mango 900 150 543 www.mango.com / Pull-in www.pull-in.com / Tommy Hilfiger 91 429 81 13/ Venca www.venca.es / Women' Secret 902 459 545 www.womenssecret.com

miriam
erviti
coordinación

in/out in/out in/out in/out in/out in/out
RETIRA

La falta de protección.



TOMMY HILFIGER



RESCATA

Sombreros y gafas de sol. Toda precaución es poca para protegerse de los efectos nocivos del sol. Además de las cremas solares y de los protectores capilares, este verano se convierten en imprescindibles las gafas de sol y todo tipo de pañuelos, gorros y sombreros para cubrir la cabeza.

compras clave **compras clave** compras

Flip-flops. Sencillas, cómodas, divertidas, prácticas y cada vez más de moda. Conocidas también con el nombre de chanclas, es imprescindible contar con unas flip-flops de diseño este verano. Havaianas, una marca habitual del estío, utilizada por modelos y actrices famosas y con diseños que sirven tanto para el día como para la noche, para la playa y la piscina como para la ciudad, ha creado una tienda *on line* para que nadie se quede sin su par. Lo último para transformar el *look* sin cambiar de calzado llega de la mano de Switch Flops, un sencillo y exitoso invento de venta en El Corte Inglés: una chanclas a las que se les cambia de tira para cambiar la imagen.



EL CAPRICHICO

Flip-flop con tacón de la firma **Swith Flops** (50 euros) y tira para cambiar su aspecto (6,50 euros).



EL CHOLLO

Las auténticas **Havaianas** de la firma que les da nombre (25 euros).

S.O.S. S.O.S. **S.O.S.** S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S.

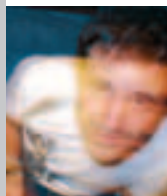
¿Cómo prevenir los accidentes domésticos en vacaciones?

La encuesta DADO (Detección de accidentes domésticos y de ocio) del Instituto Nacional de Consumo estima en más de un millón y medio las personas que sufren un accidente doméstico en el tiempo libre cada año en nuestro país. Ahogamientos, cortes de digestión, quemaduras solares, insolaciones, golpes de calor, heridas, contusiones o picaduras son habituales en estas fechas. Por este motivo, durante los meses de verano, dentro de su estrategia de prevención de accidentes *Prevenir es Vivir* y bajo el lema *Este verano quíérete mucho*, Cruz Roja Española refuerza la difusión de mensajes sobre prevención y seguridad en el verano, con el objetivo de reducir los accidentes y emergencias más comunes.



Las recomendaciones de la campaña se centran en los riesgos del sol, del agua, las lesiones causadas por los animales marinos y la protección del medio ambiente: utilizar una protección solar adecuada, qué hacer en caso de accidente en playas y piscinas, consejos para la seguridad en el agua y otras recomendaciones están disponibles en un *microsite* sobre prevención alojado en la web de Cruz Roja Española (<http://www.cruzroja.es/prevencion/>). Además, este año la organización aborda la campaña con la colaboración de Laboratorios Vichy y del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, así que en más de 21.000 boticas de toda la geografía española se informará de esta iniciativa y sus consejos ofreciendo al público materiales informativos.

Una protección solar adecuada es una de las recomendaciones de Cruz Roja.



CRÓNICA SOCIAL



L ogré escapar por unos días de las de-
retidas calles de Madrid y allí me vi, en
Ibiza, donde la vida se contempla siem-
pre desde una perspectiva más placen-
tera. Y si no pregúntenle a **Anita Obregón**, que por
allí anda desde hace semanas, tostándose y prepa-
rando su cuerpo serrano para el ya clásico posado
del verano (sí, ha vuelto a hacerlo, y si no me creen
esperen a la semana que viene). Me la encontré en la
clausura del Ibiza International Film Festival, ese en-
cuentro por el que han pasado verdaderas joyitas del
cine independiente. «¿Que haces tú por aquí, Ana?»,
le pregunté. «Apoyo el cine, pero no voy a hablar de
nada más», me dijo. Luego, cuando vi a **Massiel**, su-
mé dos y dos y tuve la respuesta: los organizadores
aprovechan para invitar a los famosos que se en-
cuentran en la isla (ya saben que los vuelos están
caros y la crisis aprieta más que nunca). A los que sí
pagaron el avión fue a dos de los protagonistas mas-
culinos del festival: El atractivo **Gary Dourdan**, de



**BISSET: «ÉL ME GUSTABA MUCHO
(POR PAUL NEWMAN) PERO NO
EN ESE SENTIDO. ERA UN
HOMBRE ENCANTADOR.
CONTABA CHISTES, PERO NUNCA
LOS TERMINABA, PUES ANTES DE
LLEGAR AL FINAL YA ESTABA
MUERTO DE LA RISA»**

C.S.I. Las Vegas, se llevó las miradas más lascivas,
pero poco más, entre otras razones porque **María**,
su novia, una española con la que lleva saliendo va-
rios años y que no se despegaba de él ni para ir al baño
(y más le vale, pues el currículum sentimental del ac-
tor estadounidense es verdaderamente vertiginoso),
no lo hubiera consentido. Mejor se lo pasó en la
isla otro guaperas encantador, el actor **Jack Hus-
ton**, nieto del director John Huston y sobrino de An-
jelica Huston, que vino desde Londres a presentar
una película pero que... ¡no apareció en su propia
rueda de prensa! Y es que parece que la noche de la
víspera se dejó embaucar por los interminables ten-
táculos de la isla, de modo que al día siguiente le re-
sultó imposible levantarse de la cama.

La que no se saltó ninguna entrevista fue **Jacque-
line Bisset**, que fue presidenta del jurado. La actriz,
una de las mujeres más guapas «no ya de la historia
del cine sino de la historia», sin más (como dijo **Car-
los Bardem**, que confesó en una reunión de amigos
haber estado enamorado media vida de ella), no es
solo, a sus 65 años, una mujer bella, elegante y dis-
tinguida. Es, sobre todo, divertida, cariñosa y ocu-
rrente, y desde luego no va de diva ni de nada que se
le parezca. Y es que hubo algún cronista malintencio-
nado que la acusó de ser caprichosa con sus condicio-
nes. Falso. Lo único que impone Bisset, y está en su

A QUÉ HUELE
LA ELEGANCIA



El atractivo Gary Dourda, de la serie C.S.I Las Vegas, estuvo acompañado en todo momento por María, su novia española desde hace ya algunos años, mientras que Jack Huston se lo pasaba tan bien que no se pudo levantar de la cama para acudir a la presentación de la película que protagoniza.



derecho, es ver y revisar las fotos que le hacen. Resultaba de lo más cómico ver cómo echaba un vistazo hasta las fotos que le hacían los fans por la calle. Pero permítanme que les cuente más cosas de esta gran actriz. Sentada en la cafetería del hotel de lujo en el que se encontraba alojada, me contó que ella no siente nostalgia de aquellos tiempos en los que era joven y la reclamaban los directores más importantes del mundo. «Siento nostalgia de los amigos que estaban y ya no están. ¿Sabes lo que sí echo de menos? Ser joven y saber que tienes todavía la vida por delante». La actriz, que estrenará en breve una película rodada con Denis Hopper, solo tiene buenas palabras para el actor. «No esperábamos que muriera. Supongo que él sabía que estaba enfermo, pero los demás no. Era una persona muy dulce y muy intensa al mismo tiempo. Creo que es uno de esos actores que han llevado una admirable vida salvaje».

«Y **Paul Newman**, ¿qué tal era él como persona?, ¿no se enamoraron? ¡Eran los dos tan jóvenes y tan guapos!», le pregunto, pues ambos rodaron juntos algunas películas.

Entre risas, ella contesta: «Él me gustaba mucho, desde luego, pero no en ese sentido. Era un hombre encantador. Recuerdo que contaba chistes, pero nunca los terminaba, pues antes de llegar al final ya estaba muerto de risa, colorado como un tomate. Una vez rodamos juntos una película muy mala, en Hawái, y un día decidimos invitar al equipo a una cena. Fuimos los dos al supermercado y compramos

ANA OBREGÓN YA ESTÁ EN IBIZA DONDE PRONTO HARÁ EL CLÁSICO POSADO DEL VERANO, DESPUÉS DE AÑOS SIN HACERLO

hamburguesas y espaguetis para... ¡40 personas! Yo me encargué de hacer la pasta y él las hamburguesas y las salsas. Adoraba las salsas, de ahí que más tarde las comercializara y ganara mucho dinero. Era muy guapo, sí, pero también muy divertido».

También guarda buenos recuerdos de **Audrey Hepburn**, con la que coincidió en el rodaje de la maravillosa *Dos en la carretera*. «¡Entre semana no comía prácticamente nada! Rodaba las secuencias previstas, apenas probaba bocado y dormía la siesta todos los días. Luego, los fines de semana, le encantaba cocinar, y nos invitaba a comer y a cenar. Era para mí un ejemplo a seguir». Un verdadero ejemplo a seguir es ella, que a sus 65 años demuestra que la belleza, la elegancia y la sencillez no entienden de ropa cara, de botox ni de cirugías o bisturís, pero sí de otras cosas más importantes. «¡Eso es un tópico! Yo no me he visto nunca tan guapa. En cuanto a elegante, ¿qué es la elegancia?, ¿a qué huele? Dímelo tú, porque yo no lo sé muy bien», dijo mientras reía tiernamente. Y luego añadió: «Por cierto, ¿me enviarás lo que publiques sobre mí? Oh, ¡Me encantaría verlo!». «¿A California?», pregunté yo, sorprendidísimo. «Sí, claro, a California».

DE VACACIONES

Contenta debe de estar **BELÉN ESTEBAN**. El paparazzi Diego Arrabal descubrió cuál era el destino elegido por la lenguaraz colaboradora para sus románticas vacaciones (un crucero por el Mediterráneo) y vendió el reportaje fotográfico a *Lecturas*. De este modo, descubrimos cosas tan interesantes como que Belén desayuna patatas fritas con salchichas y sandía, que ella y **FRAN**, su marido, se achuchan y se besan de cuando en cuando (no solo se gritan) y que la parejita pasa millas de visitar las ciudades (¿para qué, amorcito, queremos visitar Atenas cuando podemos quedarnos en la piscina del barco?, podría ser el razonamiento). Pero lo peor para Belén no ha sido que le roben las fotos, sino constatar la realidad: alguien de su entorno cercano la está traicionando y da chivatazos sobre los movimientos de la ex de Jesulín. ¿Quién será, será?

Lo de **NURIA BERMÚDEZ** y **DANI GÜIZA** parece el inicio de una guerra *ex parejil* sin precedentes. La también ex de Antonio David Flores, que parecía haberse calmado y renovado, ha vuelto más peleona que nunca. Apareció por el plató de *Sálvame Deluxe* y dejó verde al padre de su hijo. Que si le ha echado de casa, que si no tiene corazón ni sentimientos, que si no quiere a su hijo, que si no hay derecho... Todo esto a gritos, por supuesto, pues la *Nuriaber* más auténtica es esa que no sabe hablar de otra manera. Hombre, teniendo en cuenta también la más que generosa pensión que el jugador pasará cada mes para su hijo (no quiso decir la cifra fijada por el juez, pero se dice y se comenta que ronda los 3.500 euros mensuales), me parece a mí que no faltará para alquilar un bonito apartamento en el que el niño pueda crecer feliz.



EL RETORNO DE 'NURIABER'

Por todos es sabido que pocas cosas hay en la vida más hermosas que el primer amor verdadero. **ELENA FURIASE**, 22 años, hija de Lolita Flores, actriz que ahora termina con *El Internado* y se incorpora al rodaje su próxima película, lo está viviendo en primera persona en estos momentos. ¿El afortunado? **LEO FURIASE**, hijo del actor Jorge Perugorria. La pareja de tortolitos se conoció cuando éste y Lolita Flores rodaron *Rencor*, en 2004, pero no fue hasta hace casi un año cuando, en un bonito reencuentro en La Habana, decidieron iniciar una relación. Ahora es él quien pasa unas semanas en Madrid junto a su amada y ella, preguntada por cómo es ese hombre que le ha robado el corazón, se limitó a decir: «Para mí, es el hombre perfecto». Qué romántico.



EL PRIMER AMOR

MINI COUNTRYMAN

MOTOR

CON LA LLEGADA DEL NUEVO CURSO

El 18 de septiembre es la fecha elegida por la marca perteneciente a BMW para lanzar su cuarto modelo, con precios que oscilan entre los 20.800 y los 30.700 euros.

La llegada del próximo otoño, quizás para superar la crisis postvacacional, nos deparará una sorpresa. La aparición de la esperada cuarta variante de este modelo atemporal de cuño británico. Trae numerosas novedades y, como avanza la compañía, nos transportará a una nueva dimensión marcada por el número *cuatro*. El turismo mide cuatro metros, es el primer Mini en incorporar cuatro puertas y ofrece, de manera opcional, la posibilidad de incluir la tracción integral 4x4.

Este Mini Countryman, de mayores dimensiones, combina el clásico concepto que representa este modelo con un propósito más ambicioso que le acerca a las cualidades de un *Sport Activity Vehicle* moderno. El Countryman reúne las principales características del clásico en lo referente a diseño, excelencia, maniobrabilidad y una gran capacidad de personalización al carácter y gusto de cada consumidor.

El 18 de septiembre, fecha de lanzamiento de este modelo, se van a ofrecer tres motores de gasolina y dos propulsores en diésel. La gama comienza con el Mini One Countryman con un motor de 98 caballos. A continuación, el Mini Cooper Countryman, con un propulsor de 122, para llegar hasta el Mini Cooper S Countryman, cuya mecánica ofrece 184 caballos de fuerza. En cuanto a los modelos diésel, tanto el Cooper D Countryman, con un motor de 112 caballos, como el One D con 90, cumplen con la norma de emisiones UE5.



Una ventaja añadida a la hora de decantarse por una u otra versión es que las variantes diésel con tracción a las dos ruedas emiten menos de 120 gramos por kilómetro de CO₂ y, por tanto, están exentas de abonar el impuesto de matriculación. En cuanto a la tracción a las cuatro ruedas, denominada *ALL 4*, solamente estará disponible para los modelos Cooper D y Cooper S.

En el interior, este Mini conserva espacio para cinco personas. Sobresale por encima de todo por su comodidad. Con este propósito, los asientos posteriores se pueden desplazar individualmente en sentido longitudinal. Manipulando dichos asientos, el volumen del maletero puede aumentar de 350 hasta 1.170 litros.

El precio de las siete variantes oscila entre los 20.800 de la versión de salida y los 30.700 del Cooper S *All 4*.

COMPROMISO CON LA AVENTURA

KTM OFF-ROAD

La firma austriaca KTM ha renovado gran parte de su gama de cara al próximo año, proporcionando a los pilotos las herramientas necesarias para que obtengan lo máximo a lomos de su motocicleta.

La nueva temporada de enduro y los éxitos cosechados por la marca durante el pasado Campeonato del Mundo de Motocross han estimulado a los ingenieros de la compañía para ofrecer nuevas mejoras a la gama.

La amplia variedad de modelos KTM va desde los 50 centímetros cúbicos de las motos infantiles hasta la potente 530 EXC de enduro. Las primicias más importantes de este año, además de la estelar aparición de la poderosa 350 SX-F, las encontramos en una lograda y completa renovación para las SX de motocross. Se incorpora una suspensión trasera progresiva desconocida hasta ahora, además de una estética claramente más estilizada y compacta. Del mismo modo, experimenta pequeñas pero numerosas mejoras en multitud de sus componentes.

En lo que se refiere a los modelos de enduro, KTM se reafirma como el fabricante que ofrece más opciones en su catálogo, tanto en dos como en cuatro tiempos. Todas las variantes reciben mejoras en su motor y la gama EXC presenta un nuevo dispositivo que permite comprobar el nivel de combustible a bordo.



Los vehículos utilizados son de serie. Se les equipa con mecanismos que accionan el volante, el freno y el acelerador. Un ordenador instalado a bordo y un dispositivo GPS controlan los movimientos del coche por el asfalto y sus reacciones. Mientras, los ingenieros vigilan las maniobras desde la torre de control comprobando su correcto funcionamiento.

Este nuevo método permite repetir estas pruebas las veces que sean necesarias y medir todos los parámetros con exactitud, al tiempo que ningún probador está en riesgo cuando se simulan situaciones peligrosas.

DISTANCIA DE SEGURIDAD

Mercedes utiliza el método de 'conducción automatizada' para probar sus vehículos.

Va un paso por delante también en materia de seguridad. La alemana Mercedes está trabajando en el desarrollo de futuros mecanismos de seguridad con la ayuda de *pilotos automáticos* para realizar determinadas maniobras en pistas específicas.



AYPAD

Hoy, amiguitos, os escribo desde mi iPad. Sí, paletitos míos, lo que viene a ser uno de esos nuevos *aypads* de los que algunos habréis oído hablar a vuestros sobrinos de la ciudad.

Para que los de la dehesa también os cosquéis, os cuento que el chisme, en mi caso 700 del alón, es como una tele chiquirrinina que te coges en las manos, pero en lugar de verse porquerías de esas del rolo rosa-caca con un montón de locazas gritándose, te sale un como ordenador, con la gracia de que todo funciona a base de magreos. Sastamente, hay que ir tocando los iconos -que vienen a ser dibujitos, queridos granjeros- y se abren pijadas tal que un calendario, una agenda, el correo electrónico, los vídeos de YouTube y así.

eneuve
periodista

Por supuesto, yo también me di

cuenta enseguida, si no tienes internet eso no vale para nada más allá de enterarte de que el domingo es día 20 y pasar un rato embobado mirando cómo brilla la jodida maquineta.

Oye, es lo que hay. Así que, ya lo siento, aquí mismo me despido de todos los que, por no gastaros 40 míseros euros al mes con la excusa de que lo de internet solo sirve para que el niño vea guarradas y aprenda a fabricar bombas, se guís inmersos en la edad de piedra. Aaaadiós analógicos.

Ahora que ya estamos solo los conectados, lo suyo es meter la contraseña del wi-fi y empezar a disfrutar del ocio digital cómodamente sentados en el sofá, o tumbados en la cama, o arreplantingados en la terraza -aunque no os mentiré, al sol tampoco es que se vea muy bien-, porque a todos esos sitios te puedes llevar el chismín.

Pero coño, es verdad, que muchos no tenéis wi-fi... pues mala cosa. Ya podéis ir preparando otros 40 eurines cada día 1, porque entonces la movida funciona misma-

mente como un teléfono móvil, y ya sabéis que cada vez que se enciende hay que apoquinar.

Y, bueno, claro, apartad también otros digamos 200 napos más para pillar cuatro juegos, el típico procesador de texto y algunos libros, revistas, pelis y así, porque mirar siempre la pantalla en negro termina cansando enseguida.

¿Cómo?, que ni hablar ¿Pasáis? ¿Demasiado complicado para vosotros? Fíjate que me lo temía. Debí haberos advertido de que esto de la modernidad no es para cutres.

-Postdata del que mueve los hilos: No hagáis ni caso al tarado del eneuve y, si podéis, compradlo, que mola un huevo-



NUMERO 192
20 DE JUNIO DE 2010

APAGA Y VÁMONOS



FOTO: RAMÓN MASATS

Leer a Miguel Delibes es para cualquier castellano hablante una lección sostenida de amor por el lenguaje, pasión por las palabras, lucidez y dominio de una herramienta que está al alcance de todos por más que, entre muchos, nos empeñemos en mellar y desgastar por ignorancia, incompetencia, desidia o pereza. Leer a Delibes es, además de un placer, casi una obligación, un hábito inmejorable para saber un poco más de nuestra propia cultura, de nuestro pasado

reciente, de nuestros padres y abuelos. Por todo ello, la publicación de *Viejas historias de Castilla La Vieja*, (La Fábrica Editorial), libro que incluye magníficos textos del añorado escritor pucelano e impagables fotografías de Ramón Masats, es un doble motivo de celebración y disfrute. Publicado originalmente en 1961, Delibes retrata en esta obra el crudo mundo rural castellano de los años 60 de la mano de Isidoro, un hombre que «llevaba el pueblo escrito en la cara»,

y al que regresa tras emigrar a la ciudad convencido de que «ser de pueblo en Castilla era una cosa importante». *El páramo es una inmensidad desolada (...), tan desamueblado e inhóspito es (...)* Era una cosa tan ardua y abierta que sólo de mirarlo se fatigaban los ojos... Delibes y Masats; palabra e imagen de una Castilla áspera y repleta de contrastes aun en blanco y negro, como la estampa de los cuatro pastores tapados hasta las orejas en la gélida paramera.



NUEVA RUMASA

DIVISIÓN DE BODEGAS Y BEBIDAS

MÁS DE DOS SIGLOS BRINDANDO JUNTOS



Bebe con moderación. Es tu responsabilidad

JEREZ · RIOJA · TORO · PENEDES · RIBERA DEL DUERO
BORDEAUX · BOURGOGNE · CHAMPAGNE

www.bodegasgarvey.com
Tienda on-line

Más información en: **902 22 22 77** www.nuevarumasa.com
invernegocios@nuevarumasa.com nuevarumasabcn@nuevarumasa.com



CASTILLA Y LEÓN HAY UN CAMINO EN TI

Un reto que se gana paso a paso
Cada paso es un sueño, una meta
alcanzada.
una experiencia única e irrepetible.
Ven a Castilla y León, descubrirás
que hay un camino en ti.



XACOBEO 2010
Castilla y León

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

www.turismocastillayleon.com
902 20 30 30



Junta de
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN