

OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 21 al 27 de agosto de 2010 - Número 201

RESIDUOS

Útiles e inagotables

IVÁN FERREIRO

"Soy un optimista suicida"

ADOLESCENCIA

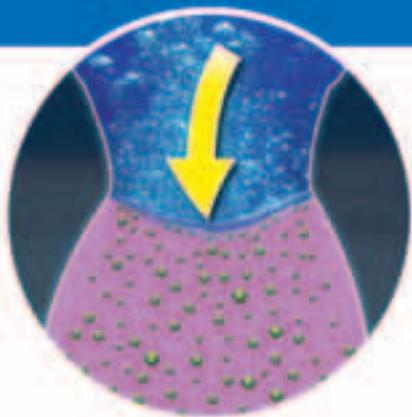
El peligro de las adicciones

PERROS DE CAZA

CUESTIÓN DE OLFATO



Yo me cuido por fuera,
Bezoya me cuida por dentro.



"Yo, siempre, agua mineral Bezoya.
Como es de mineralización muy débil,
me ayuda a eliminar toxinas más rápidamente"



Siente el efecto Bezoya **BEZOYA**



RECICLAJE _16
La segunda oportunidad de la basura

FOTO: **ÁNGEL AYALA**



NÚMERO 201
22 DE AGOSTO DE 2010

TÚRBIDO MAR

Dicen los franceses, con socarronería y resignación, que cuando su Gobierno se enfrenta a un problema, «automáticamente crea una nueva tasa». Es, sin duda, una afirmación exagerada pero el chascarrillo viene a cuento de las cuentas que anda echando el ministro José Blanco, titular de Fomento, aunque, por mando y predicamento, bien pareciese presidente en funciones con carácter permanente por vacaciones o retiro del principal, que no es el caso.

La cuestión es que, no se sabe si emulando a los galos o por iniciativa propia, este ministro de ministros ha saltado a la arena para prevenirnos de que, a la vuelta de vacaciones, estimulará al personal con una nueva subida de impuestos, empezando, otra vez, por los especiales, es decir, los habituales (carburantes, tabaco y alcohol), por los que gravan los beneficios empresariales, que todavía quedan firmas, grandes corporaciones, se entiende, que ganan dinero, deteniéndose a repostar en la siempre acogedora posada del IRPF.

Y dado que la cosa está caliente y revoltosa como para lanzar más globos sonda, todo apunta a que el *number two* del PSOE hará suyo y de súbito el hábito francés y mejorará, es un decir, las cuentas públicas para regocijo general. Sin embargo, igual es más justo y necesario redoblar los esfuerzos y los medios para combatir el fraude y la economía sumergida, ahora más a mano del déficit y la deuda, sumidos como están todos ellos en un turbido mar subterráneo, aguas en las que, según el sindicato de técnicos del Ministerio de Economía y Hacienda, se pueden pescar, recaudatoriamente hablando, unos 38.500 millones anuales, casi 4 puntos del PIB.

juanjo saiz
subdirector de OSACA



VACACIONES _26
El síndrome de la clase turista



IVÁN FERREIRO _12
Profundo 'Picnic extraterrestre'

SUMARIO

NÚMERO 201

HOY FIRMAN EN OSACA

tino barriuso_4



alfredo urdaci_6

Robinson y los alminares ...

ramón sánchez ocaña_26

bernabé tierno_28

pilar riobó_30

eneuve_38

PERROS DE CAZA_8

El mejor amigo del hombre es también su mejor compañero en la actividad cinegética

JOYAS DEL BARROCO_22

Las piezas de 'Lo sagrado hecho real' llegan a Valladolid tras pasar por Londres y Washington

CINE_23

Terror y diversión se aúnan en 'Dead snow', una peculiar película sobre nazis zombies

TENDENCIAS_24

Apple sorprende a sus usuarios con la potencia del procesador del nuevo iMac

JÓVENES Y ALCOHOL_28

La temprana iniciación de los adolescentes en la bebida afecta a su inteligencia emocional

ALIMENTACIÓN_30

Cómo influye la cafeína en las mujeres durante los meses de gestación

GASTRONOMÍA_31

Los sabores más ocultos del mar se esconden en una cigala cocinada en su punto

CRÓNICA SOCIAL_34

Ana Obregón, en estado puro

MOTOR_37

Belleza y tecnología son los puntos fuertes del Audi A7 Sportback

MODA_32

Nuevas ideas entre los clásicos

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



tino barriuso

EL CUARTO PODER

El ministro X visita mi provincia. Con toda cortesía y como es costumbre los periódicos locales se hacen eco de sus palabras en portada y a grandes titulares. Se le nota al ministro un pasado abortado de profesor, o de párroco: didáctico y gris (perdón por la redundancia) suelta su homilía (o su clase de Química) para que alumnos y fieles no se pierdan.

¿Qué dice? Pues da unas recetas para salir de la crisis. Más bien morales, para qué nos vamos a engañar: austeridad, reformas, unidad... Vamos, que no se muestra partidario del despilfarro, de quedarse a verlas venir con la que está cayendo o del sálvese el que pueda: para ese viaje no hacían falta alforjas y con un suelto en página par iba que ardía.

Digamos que para salir de la crisis lo primero que hay que saber es que hay crisis. Anteayer, cuando subíamos a toda velocidad hacia abajo, X (o cualquiera de sus colegas de Gabinete) no tenía recetas para salir de la crisis porque la crisis no existía. Y era un buen momento para aplicar lo de la austeridad y todo eso, cuando aún no se había alcanzado la discontinuidad de Mohorovicic. Pero, como saben, íbamos camino del pleno empleo. Galbraith dijo una vez que las predicciones de los economistas hacen que la astrología parezca una ciencia seria: de las de los ministros ni hablamos, claro...

También es bueno, para salir de la crisis, sa-

ber en qué crisis estamos, cómo es el hoyo: saber si basta con un saltito, si hay que esperar a que venga una grúa o hay que hacer un túnel, que es lo más probable. Y, en ese caso, qué nos espera a la salida: no conviene estar en bikini si salimos en Laponia, ni ponerse un forro polar en Ecuador. De manera que es imperioso hacer un buen diagnóstico antes de elaborar un pronóstico aceptable: y luego se dan las recetas. Sin las dos condiciones previas de contorno lo único que puede esperarse es lo que dice el ministro: aquello tan divertido de paracetamol y mucha agua, que valía para el tifus y para un esguince.

Si esbozo esta reflexión no es por la simpatía que me despierta X, que es arrolladora como puede verse: es por el papel de la prensa, el cuarto poder, en esta materia. Como cualquier poder tiene la prensa sus mariscales, sus coroneles y sus curritos y algunos de los periodistas que más admiro están, por decirlo claro, bastante puteados. Nada nuevo bajo el sol: Platón expulsó de su república a los poetas y hay especies que sólo pueden vivir bajo tolerancia, por más que sus palabras sean menos vulnerables ante

la acción del tiempo que las de los consejeros aúlicos. Tienen que ser los coroneles los que decidan eso tan absurdo de portada para el señorito, diga lo que diga, y tienen que ser los mariscales los que deciden con quién se alistan en la batalla por el único poder: en este asunto todos parecen haberse vuelto monoteístas. Si de mí dependiera pocas portadas tendrían los ministros: cuando digan algo. Y en la mayoría añadiría una lupa para saber qué han dicho: o

qué han callado. O por qué callaron a su debido tiempo lo que dicen ahora.

Y que nadie crea que esto tiene que ver con mi nula simpatía por X o Z: podría haber elegido una portada antañona y hablar de las palabras de un ministro que a pesar de su apellido de apero de labranza jamás estuvo en Agricultura, para universal alivio de nuestras cosechas. Y mandaría huevos pensar que detesto a Fresito porque añoro a Gallinete, caray...



TAMBIÉN ES BUENO, PARA SALIR DE LA CRISIS, SABER EN QUÉ CRISIS ESTAMOS, CÓMO ES EL HOYO: SABER SI BASTA CON UN SALTITO, SI HAY QUE ESPERAR A QUE VENGA UNA GRÚA O HAY QUE HACER UN TÚNEL, QUE ES LO MÁS PROBABLE. Y, EN ESE CASO, QUÉ NOS ESPERA A LA SALIDA: NO CONVIENE ESTAR EN BIQUINI SI SALIMOS EN LAPONIA NI PONERSE FORRO POLAR EN ECUADOR

El viento nos hace llegar lejos.



El Iberdrola Team participa en el Circuito Audi Med Cup.



alfredo urdaci

ROBINSON Y LOS ALMINARES DE MANHATTAN

Mi agosto tiene una inclinación por el Norte. Aprecio su inestabilidad. En las costas del Cantábrico se habla a todas horas del futuro y solo de lo porvenir: «Dicen que por la tarde el tiempo va a mejorar». Los paisajes variables, con nubes de todos los matices, desde el gris carbón hasta el rosa del atardecer, encierran posibilidades infinitas para la fotografía. El roce de las borrascas te empuja a la lectura, o a las excursiones por las carreteras sinuosas de Vizcaya, o por los laberintos de los montes de Guipúzcoa. En mis veranos suele haber un libro para leer en familia, por la noche. La televisión está muda, olvidada en un rincón, como el arpa de Bécquer, y Defoe despliega toda su potencia narrativa. Ante la pantalla negra, a la luz de una lámpara, hemos compartido las aventuras de Robinson Crusoe, un británico tozudo y contumaz que naufragó a la altura del Caribe cuando se dirigía en un barco desde Brasil hacia África para traficar con esclavos. Antes había sido preso de los sarracenos en Sallee, de donde escapó gracias a su habilidad con los remos. Crusoe encarna el espíritu de la expansión comercial que los británicos impulsieron en el mundo occidental y oriental a partir del siglo

XVIII, y las ansias de libertad y progreso frente a las dificultades más extremas. Robinson se nos ha hecho tan familiar que le hemos implicado en las noticias de los últimos días, y en especial en la perplejidad occidental por el proyecto de levantar una mezquita en Manhattan, en los terrenos donde 3.000 personas perdieron la vida, asesinadas en los atentados contra las Torres Gemelas. Hoy Robinson sería un hombre atormentado por las contradicciones. Aquel optimismo que impregna la novela de Defoe hace mucho tiempo que desapareció. Hoy el hombre occidental se debate entre la coherencia de las libertades y la exigencia de transformación de una religión que ha servido como pretexto esencial para el crimen. Las Torres cayeron en nombre del Islam y para gloria de su profeta. Los que las derribaron aspiraban a imponer en Occidente su regla y estilo de vida. Los 100 millones de dólares que costará esa mezquita neoyorquina llamada Córdoba, vendrán de quienes antes financiaron el islam wahabí y sus nervios radicales. Robinson se preguntaría si en su gimnasio, en sus salas comerciales, en sus lugares de oración, se va a respetar la Constitución americana o la sharia. Y citaría a Ayan Hirsi Alii, cuando dice que «el islam, como conjunto de ideas, no es compatible con la democracia porque, al contrario que la democracia, niega la vida. El islam, al contrario que la democracia, niega la libertad. El islam, al contrario que la democracia, niega los derechos de la mujer e impone la pena de muerte para los homosexuales». De eso Robinson sabía algo, por los sucesos que le ocu-

rieron en el golfo Pérsico. Hábil y desconfiado como Homero, el mito de Defoe nos aconseja desconfiar de quienes manejan ese doble lenguaje de un islam moderado que ofrece la cara amable para facilitar su asentamiento en aquellas costas colonizadas por los holandeses.

«**HOY EL HOMBRE OCCIDENTAL SE DEBATE ENTRE LA COHERENCIA DE LAS LIBERTADES Y LA EXIGENCIA DE TRANSFORMACIÓN DE UNA RELIGIÓN QUE HA SERVIDO COMO PRETEXTO ESENCIAL PARA EL CRIMEN. LAS TORRES CAYERON EN NOMBRE DEL ISLAM Y PARA GLORIA DE SU PROFETA**»



NUEVA RUMASA
DIVISIÓN DE ALIMENTACIÓN

TU CONFIANZA...



...MARCA NUESTRO PROGRESO



LA CAZA FUE LA PRIMERA ACTIVIDAD QUE EL HOMBRE Y EL PERRO LLEVARON A CABO JUNTOS DESDE LA DOMESTICACIÓN DEL ANIMAL. A PARTIR DE ENTONCES HA IDO PERFECCIONÁNDOSE, HASTA EL PUNTO DE CONVERTIRSE EN UN NEGOCIO QUE MUEVE UNOS 3.000 MILLONES DE EUROS AL AÑO EN NUESTRO PAÍS. FRUTO DE ESA EVOLUCIÓN, EL CAZADOR PRESTA CADA VEZ MÁS ATENCIÓN A SU FIEL COMPAÑERO, EL PERRO, QUE HA DEJADO DE SER UN ACOMPAÑANTE PARA CONVERTIRSE EN EL ACTOR PRINCIPAL. ALREDEDOR DE LA ACTIVIDAD CINEGÉTICA SE HA CREADO TODA UNA INDUSTRIA DE COMPRA-VENTA EN LA QUE CIENTOS DE PROFESIONALES SE DEDICAN A ENTRENAR A LOS CANES CON EL OBJETIVO DE LOGRAR QUE SU INSTINTO CAZADOR LLENE EL MORRAL DE SUS DUEÑOS. Y ES QUE EL 'MEJOR AMIGO DEL HOMBRE' TAMBIÉN PUEDE LLEGAR A SER EL PEOR ENEMIGO DE CODORNICES, CONEJOS Y PERDICES.

david ruiz

texto

ángel ayala

fotos

INSTINTO DE CAZADORES





«La caza es todo lo que se hace antes y después de la muerte de un animal», dijo

una vez el filósofo español Ortega y Gasset, sabedor de que antes de que la carne llegue al plato y el trofeo a la pared, es necesario recorrer un largo camino, que empieza con el adiestramiento de una de las piezas clave en esta actividad: el perro.

Y es que la cinegética es un recoveco al que todavía no han podido llegar los tentáculos de la evolución tecnológica. No es que los cazadores del presente vayan armados con arcos y flechas, pero la figura del perro es, hoy por hoy, insustituible. Por ello es vital la preparación física y mental del animal. Ahí entra en juego la figura del criador, una especie de entrenador que se encarga de seleccionar a los mejores ejemplares de cada raza para *cruzarlos*. De ahí surgen los cachorros, a los que alimenta, cuida y protege. Cuando cumplen tres o cuatro meses, comienza a enseñarles las *reglas del juego* de la caza, hasta que los canes alcanzan su plenitud. Entonces, el criador contacta con algún cazador para vendérselos.

Uno de estos *entrenadores* es Oscar Vidueiros, responsable de Criadero Vidueiros, una finca de dos hectáreas situada a las afueras del municipio burgalés de Cogollos. A sus 27 años y sin más ayuda que la que ocasionalmente le brinda su padre, Oscar está al mando del criadero de perros de caza más grande de España, que alberga en su interior más de 150 ejemplares de Pointer, Setter inglés, Pachón navarro, Braco alemán, Spaniel bretón, Perdiguero de Burgos y de otras razas igualmente significativas.

En cuanto se rebasa la verja metálica que preside la entrada del criadero, lo primero que llama la atención es la inmensidad del terreno: 20.000 metros cuadrados se extienden ante el visitante. A la izquierda se ubica el edificio principal, donde permanecen las hembras que acaban de dar a luz junto a sus cachorros. Más

allá se extiende una larga fila de habitáculos de hormigón rodeados de barrotes, donde los perros descansan. Los canes pueden acceder a una parte trasera, cubierta, donde están las tolvas con la comida. En frente, la zona de *cua-rentena*, que hace las veces de enfermería.

El ruido de los coches que circulan por la A1 se mezcla con los ladridos de los perros, ansiosos por *salir al trigo*, mientras Oscar se mueve por la finca con seguridad, como ajeno al alboroto y al fuerte olor característico de los animales. «Aquí estoy de sol a sol, de lunes a domingo», reconoce. Hay mucho que hacer: Además de cuidar los terrenos, hay que limpiar las jaulas y a sus inquilinos, alimentarles, atender sus necesidades y, lo más complicado, entrenarles.

Para ello, Oscar se lleva a sus perros, de uno en uno o en pequeños grupos, a los campos de trigo que rodean el criadero, teñidos en esta época del año por ese tono dorado tan característico del paisaje castellano. «Se trata de que se familiaricen con la caza», comenta el joven burgalés, «y de que cojan forma física».

El trabajo específico se realiza de forma individualizada, atendiendo a las características de cada raza y a la edad. Uno de los aspectos que debe dominar un perro de caza es el llamado *cobro*, que en el lenguaje de los cazadores significa obtener o recoger una pieza abatida. «El animal tiene que coger la pieza entre sus dientes sin apretar, acercarse al cazador, sentarse y entregársela. Si no, no vale», explica Oscar. El cobro se enseña a los cachorros a partir de los tres o cuatro primeros meses de vida. Para ello, el criador utiliza codornices sin alas, que el can debe localizar, recoger y devolver a su dueño. Y es que, tal y como asegura el criador burgalés, «el perro se hace bueno mordiendo caza».

Otra fase de vital importancia en la actividad cinegética es la *muestra*, que consiste en que el perro se detiene de tal forma que indica al *tirador* donde se encuentra la presa. Según subraya Oscar, la también conocida como *parada* es algo innato en la mayoría de perros de caza. «Casi todo lo que tienen que hacer sale

RAZAS MÁS VALORADAS

PERDIGUERO DE BURGOS. Perro de muestra tranquilo, seguro y fiable. Dotado para cazar en terrenos abruptos y bajo condiciones climáticas desfavorables. De constitución sólida y naturaleza fuerte, se caracteriza por ser muy resistente a la fatiga.



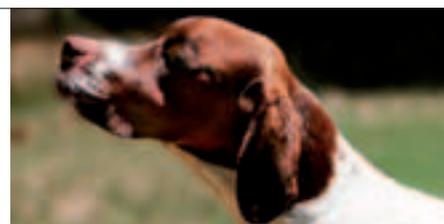
ESPAGNEUL BRETÓN. De pequeño tamaño y galope cerrado, esta variedad de Espagneul es famosa por ser una de las más veloces del continente europeo. Perro despierto y activo, se desenvuelve con soltura en cualquier tipo de terreno.

PACHÓN NAVARRO. Especialista en caza menor (conejo, liebre, codorniz, etc.), destaca por su habilidad para delatar a la pieza. Considerado el perro de muestra que mejor aguanta la parada. Muy valiente y buen cobrador. Es conocido por tener la nariz *partida* o separada en dos.



DRAHTHAAR. Perro enérgico, dominante y dotado de un carácter fuerte, es al mismo tiempo vivaz y dócil. Apto tanto para la caza mayor como para la menor.

POINTER. Considerado por muchos como el rey de los perros de muestra. De gran capacidad física y mental, este can destaca por su facilidad para adaptarse a condiciones desfavorables. Sirve para toda clase de terrenos y piezas de caza menor. Es el perro de escopeta por excelencia.



SETTER INGLÉS. Su particularidad reside en que realiza la *muestra* tumbándose en el suelo. Poseedor de un excelente olfato, su búsqueda es casi tan veloz como la del pointer. Además, tiene una gran resistencia. Hasta hace dos años era la raza más demandada.



de ellos. Es su instinto, y si no lo tienen, es muy difícil enseñárselo», asegura.

A pesar de poseer ese *ADN cazador*, los perros deben pulir sus cualidades. En los entrenamientos se suele seguir el método *premio-castigo*. Para ello se utiliza un collar que da pequeños calambrazos. Cuando el perro no obedece a su amo, ya sea al no mantener una distancia adecuada, al no obedecer o al *costrar* o *parar* mal, el dueño activa el mecanismo del collar y el animal recibe una mínima descarga. Después de esa primera descarga, se le retira, y se sustituye por un silbato de ultrasonidos. «Así, la próxima vez que haga algo mal, le silbas y el perro reacciona y corrige. Ahí se produce el aprendizaje», explica Oscar. Cuando el can aca-

ta una orden, se le entrega un premio, que puede consistir en una muestra afectiva o incluso una galleta.

Y es que la obediencia es el aspecto en el que más ha de incidir el criador. «Ese es el entrenamiento, en sentido literal, que llevamos a cabo», subraya el joven burgalés. En cuanto a las aptitudes del perro, Oscar considera que se pueden apreciar con facilidad. «Enseguida se ve si valen para la caza o no. Si *hacen muestra* y *costran* bien, no tendrán ningún problema. Serán mejores o peores, pero lo importante es que tenga los movimientos dentro, que sea algo instintivo».

De esta forma, el criador va preparando al perro hasta que alcanza su plenitud, que suele

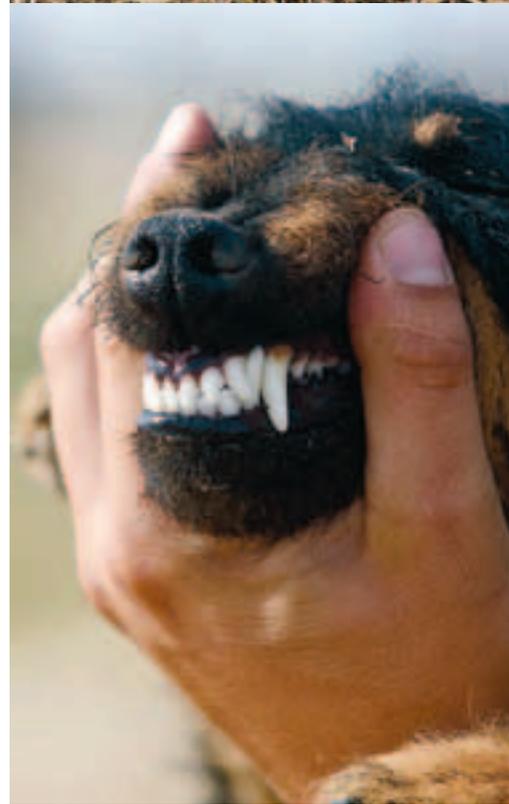
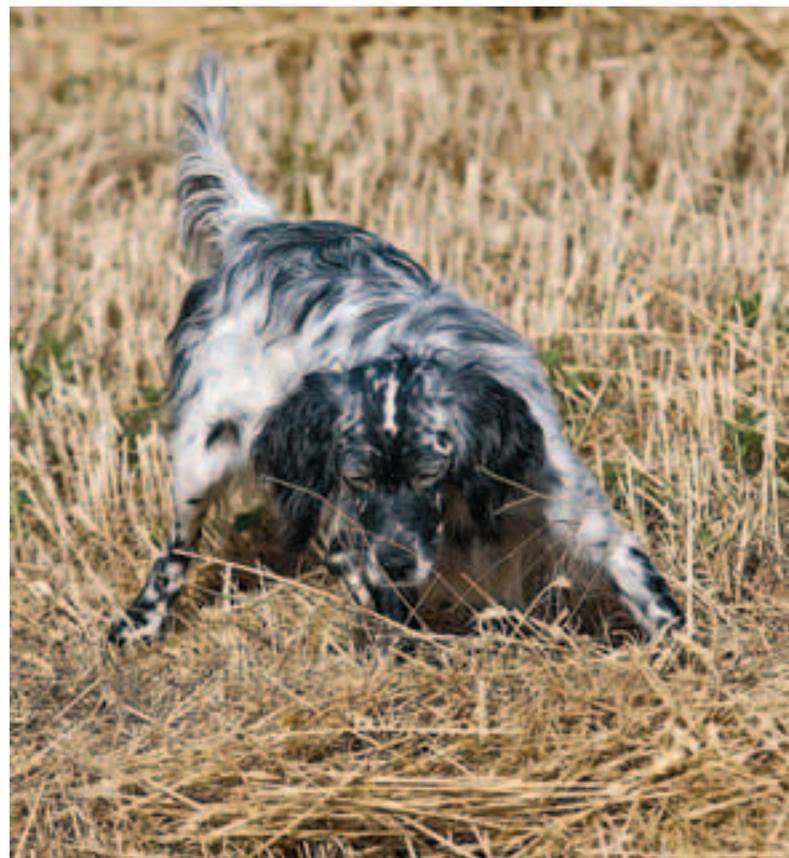
TIPOS

RASTREADORES. Siguen a la presa mediante el olfato. Suelen ser sabuesos, como el Beagle o el Basset Hound.

DE MUESTRA. Detectan a la presa y señalan al cazador su ubicación. Se utilizan, principalmente, para apresar aves.

DE AGARRE. Fuertes y poderosos, sujetan a la presa para que el cazador la mate. Son muy apreciados entre los practicantes de la modalidad conocida como *montería*.

COBRADORES. Aquellos que recuperan la presa previamente abatida por el cazador y se la entregan. También conocidos como *retriever*.



EL PREFERIDO

Todo maestro tiene debilidad por uno de sus alumnos. En este caso, el *primero de la clase* se trata de 'Orko', un Perdiguero de Burgos de tres años de edad, elegido por Oscar para acompañarle a los campeonatos de caza en los que participa. «Este año hemos ganado el *San Huberto*, donde competía contra perros de su misma raza, y quedamos terceros en la categoría de todas las razas», narra orgulloso el responsable de Criaderos Vidueiros. El can ha sido criado por su dueño desde que nació, lo que ha creado fuertes vínculos entre ambos. Incansables compañeros de fatigas, su complicidad salta a la vista en cuanto pisan el campo. «Tengo muchas esperanzas puestas en él», asegura el joven criador de 27 años, que de momento no quiere «ni pensar» en tener que separarse de su fiel amigo. «Me han llegado a ofrecer mucho dinero por él, pero ahora mismo no está en venta», zanja, aunque reconoce que si llegaran a plantearle una oferta desorbitada no le quedaría más remedio que, como mínimo, plantearse-lo. Hasta que llegue ese día, Oscar seguirá entrenando a 'Orko', al que todavía le quedan un par de años para alcanzar su plenitud como perro de caza.

llegar cuando cumple cinco años (un animal de este tipo tiene una vida media de diez). Ese es el momento ideal para adquirir uno.

EL MERCADO Cualquiera que conozca la actividad cinegética es consciente de que un buen perro cazador es un tesoro que, unido a la pericia de su dueño, facilita enormemente la siempre dura tarea de llenar el morral de perdices, conejos, codornices, liebres, etc. Por ello, los cazadores no escatiman a la hora de hacerse con uno de ellos.

Los precios varían en función de la raza y la edad. Un cachorro cuesta entre 300 y 600 euros, un *iniciado* (de 10 a 12 meses) de 600 a 1.200, y un adulto, entre 1.200 y 2.500. Esas

cifras no dejan de ser orientativas, ya que hay ejemplares que destacan sobre el resto, y pueden llegar a alcanzar los 3.000 o incluso 4.000 euros. El rey del mercado es el Perdiguero de Burgos. Oscar tiene en torno a 25 ejemplares en su criadero, consciente de que es el can de moda entre los cazadores. «Ahora es la raza que más se demanda, porque aguantan mucho, beben poco y hacen muy bien la *muestra*. Además, los cazadores son cada vez más mayores y éste es un perro que no te obliga a ir rápido, se adapta muy bien a su ritmo».

HAY PARTICULARES QUE VENDEN CACHORROS POR INTERNET A UN PRECIO MUCHO MÁS BARATO, PERO PUEDEN SER ROBADOS

«Ahora es la raza que más se demanda, porque aguantan mucho, beben poco y hacen muy bien la *muestra*. Además, los cazadores son cada vez más mayores y éste es un perro que no te obliga a ir rápido, se adapta muy bien a su ritmo».

Buena prueba del tirón del Perdiguero burgalés es que Oscar acaba de despachar un par de ejemplares a unos clientes rusos.

En cuanto a la venta, su criadero ofrece al cliente la posibilidad de devolver el perro si no queda satisfecho con él. En este sentido, Oscar alerta del peligro de comprar por internet y a particulares. «Son mucho más baratos, pero nadie te garantiza que funcionen en el campo. Además, pueden enseñarte una foto y luego mandarte otro perro diferente». Otro de los problemas es la venta de canes robados. «La culpa es de los que los venden», considera Oscar, que recomienda comprar a criadores profesionales y de confianza. «Al perro hay que verlo cazando», sentencia.

EN ESTAS PÁGINAS

1	2	3
		4

1 'Orko', ejemplar de Perdiguero de Burgos, corre hacia su dueño con una codorniz entre sus dientes.

2 El responsable de Criadero Vidueiros, Oscar, junto a 'Orko'.

3 'Fany', de raza Setter Inglés, realiza una *muestra* en el campo de trigo que rodea al criadero.

4 'Diablo', el perro más fiero de los más de 150 que tiene Oscar, muestra sus colmillos. Ejemplar de Fox Terrier, no teme enfrentarse a animales mucho mayores que él, como zorros o jabalíes.



> ENTREVISTA

IVÁN FERREIRO músico

«CUANDO TENEMOS DINERO NO ESTAMOS TAN ENFADADOS CON LA VIDA»

maría albilla **texto** inma varandela **fotos**

Esta conversación empieza con un poco de tensión. Ninguno de los interlocutores sabe por dónde quiere ir el otro. **IVÁN FERREIRO**, mítico Pirata en los 90, fuma mientras afronta las primeras preguntas, pero la rigidez se va rompiendo y las palabras fluyen, unas veces con improvisado significado, otras con la rotundidad con la que cae una losa. Ferreiro podría ser ese amigo genial con el que salir a tomar una copa y filosofar hasta arreglar el mundo solo en un par de horas durante la noche. Al día siguiente, puede que las ideas quedaran reflejadas en una canción. «Optimista suicida», como él mismo se califica, ahora se ha lanzado a un 'Picnic extraterrestre' en el que, por supuesto, vuelve a compartir mantel con su hermano Amaro. Fruto de esta merienda extrasensorial le ha salido un trabajo que es consecuencia de la absoluta felicidad en la que vive en su Galicia natal junto a su esposa y sus dos hijos. La familia también es la debilidad de los roqueros, como lo es poder gritar cada día lo que se le pasa por la cabeza y sentirse plenamente libre cuando, además, sus fieles seguidores lo corean con él.

¿Qué lleva uno en la cesta cuando se va a hacer una merienda extraterrestre?

Básicamente, imaginación. Para poder hacer algo extraterrestre hay que tener mucha imaginación y yo creo que los ingredientes necesarios son ganas de hacer un picnic en cualquier sitio y convertir de la nada el sitio que tu quieras.

¿Se le ha quedado corto el Planeta para imaginar?

Más que de lo planetario partimos de una parte mucho más íntima. Estábamos escribiendo canciones muy determinadas, que contaran una serie de cosas que yo sentía y que no tenían nada que ver ni con picnics ni con extraterrestres... Lo que pasa es que a medida que íbamos avanzando y comprobábamos como sonaban las veíamos muy... marcianas, en cierta manera. Era algo así como: estamos en nuestra puta burbuja en medio de Galicia y no sabemos si alguien va a entender algo de lo que queremos decir. Entonces apa-

reció el libro *Picnic extraterrestre* (Arkadi y Boris Strugatsky) y me pareció tan bonito que pensé: Queda de coña para lo que estamos haciendo. Entonces vimos todo de otra manera.

¿Acaso estamos viviendo todos un poco fuera de órbita?

Absolutamente. Es donde vivimos todos últimamente. Ya no sabemos si somos nosotros los marcianos, si son ellos los *normales*, si nos vamos de picnic a otro planeta o son ellos los que vienen... es muy interesante. Llevado a las canciones es que cada uno pueda interpretarlas desde un punto de vista diferente y, además, a mi me gusta el rollo de los marcianos, la ciencia ficción... Hay que usar la imaginación, no hay que dirigir a quienes escuchan las canciones. Tu la disparas y el resto... es cosa de ellos

Lleva ya varios años codo con codo con su hermano Amaro, ¿cómo lleva lo de juntar familia y trabajo?



Pues para mí es algo muy natural. Empezamos a trabajar juntos cuando él acabó la carrera. Yo entonces estaba con Piratas y desde que nos encontramos estamos juntos en lo profesional. En mi caso es una suerte porque soy un raro, y con los años más aún, y mi hermano es ese que compartió conmigo habitación y conoce todas mis cosas. Joder, para que te hagas una idea; podemos estar callados tres días seguidos y no pasa nada. No hay agobios. Media vida en la misma habitación hace que ya no existan los silencios incómodos. Además todas nuestras referencias son las mismas, hemos visto la tele juntos, hemos leído juntos... Para mí es muy enriquecedor.

¿Con el paso de los años, qué le gusta recordar de su época de pirata?

Pues la verdad es que me gusta recordarlo todo. Fue una época cojonuda. Casi todo lo que sé lo aprendí entonces. Trabajamos codo con codo para construir una historia muy bonita.

¿Hay que innovar en la música para vender discos o es mejor dar más de lo mismo para fidelizar al público?

¡Pues si lo que quieren es más de lo mismo igual la estoy cagando! Porque no sé... yo espero que me exijan hacer cosas nuevas dentro de las obsesiones que tenemos cada uno, pero yo espero que quieran innovar, aunque la radio ahora tiene la tendencia de poner canciones viejas y, en parte, creo que también es porque acabamos hartos de que nos estrenen 20 cosas todos los días. Está ahí la cosa medio rara... pero yo voy a ir haciendo lo que me parece hasta que me quieran echar de una patada.

¿Y qué le parece entonces que la reedición de *Exile on Main Street*, un trabajo de los Rolling Stones del año 1972, siga siendo hoy número uno de ventas?

Efectivamente... Está muy bien, pero, a ver, lo cierto es que hay música muy buena que no nos da tiempo ni a escuchar. Si empezáramos hoy podríamos estar buscando discos estupendos hasta que nos muriéramos.

Bueno, usted no se puede quejar... sus seguidores le han acogido muy bien en su regreso a los escenarios, ¿le perdonan todo o le quieren mucho?

Me quieren mucho, la verdad, y yo siempre intento no decepcionarles. Siempre estoy activo, pensando.

¿Echa de menos el calor del público en los períodos que dedica a componer?

La verdad es que no. Me parece que esta es la forma más hermosa de vida. Tengo un calendario de conciertos que son los días dedicados a las multitudes, aunque sean solo 50. La sensación de que te miren, que estén pendientes de ti... Yo sé que es teatro puro. Son momentos de la vida. Pero luego cuando estoy componiendo y grabando es porque ya ha pasado la gira y también tengo ganas de estar tranquilo. Pero siempre existe el miedo de que se hayan olvidado de ti.

«Internet se ha convertido en algo muy poderoso», decía en una entrevista y es cierto que en la red podemos encontrar casi de todo. En este caso, he mirado las reacciones de la gente ante este disco y me gustaría hablar de algunas. Hay seguidores que dicen que con este trabajo se ha ence-



rrado en sí mismo, que es muy individualista, ¿cree que tienen razón?

Pues igual sí... todos los que lo hayan escuchado tienen razón. Mi papel es soltar una historia y que los demás tengan una opinión sobre ella. No es un examen. Todas las respuestas son buenas. De todas formas me resulta muy difícil saber si tienen razón en el sentido que... a ver... yo tampoco sé muy bien lo que hago. Lo digo con toda la honestidad. Yo hago lo que puedo... dentro de unos márgenes. Dicen que es un disco muy hermético y yo pensé que era el más abierto... Yo mando una cosa y los demás sienten otra. Si te digo la verdad, leo casi todo lo que escriben y trato de que me atraviese, lo bueno y lo malo; pero no dejo que me influya demasiado ni lo uno ni lo otro. Gracias a Dios tengo una pequeña carrera y ya he asumido hace tiempo que hay días que se llega mejor a la gente que otros, así que a disfrutar como un perrito, que es lo que yo hago.

Creo que deja entrever un poco de rabia...

¡Es lo que tuve que hacer para dejar de estar enfadado, coño! Hay canciones como *Fahrenheit 451* que son una píldora para dejar los cabreos. Me apetecía hacer una canción de pop con la que se pudieran decir cosas bestias. De repente, al decir. «Cerdos ignorantes sois unos hijos de puta», la sensación fue extraña. Me daba pudor y me gustaba a la vez. Me sentí como un niño travieso... Entonces la grabé y se la enseñé a Amaro, que me miraba con cara de *está genial, pero se te está yendo la olla...* Creo que mi sensación al hacer el disco es que era el más luminoso de mi carrera.

Hablando de la red, su anterior trabajo lo colgó íntegro para que la gente lo pudiera escuchar, ¿somos amigos o enemigos de internet?

Yo soy amigo, desde luego, lo que no sé es si la red es amiga mía. Ese es otro tema. Los rollos de todos somos enemigos son reales a niveles más grandes, en el ámbito político. Podemos ser contrarios a ciertas ideas, el racismo, la xenofobia... pero uno no puede ser enemigo de los coches porque haya muchos accidentes, ni de internet porque, de repente, la información circule de otra manera. Yo intento amigarme, aunque lo cierto es que cada año me voy arruinando un poco más.

Veo que es un optimista.

Sí, un optimista suicida.

Bueno, pero lleva muchos años viviendo de la música.

Calla, calla... que yo digo estas cosas bromeando, con cierta coña, pero veo como está todo alrededor, no solo la música, y... el mundo está *desmejorando*. Y es la economía. Cuando tenemos dinero no estamos tan enfados con la vida.

El mundo del cine le ha influido bastante, ¿qué es lo que más le gusta del séptimo arte y cómo puede interferir en la música?

El cine impacta. Hay una cuestión puramente física, digamos. Una foto, un cuadro, es una obra en el espacio y una canción es una obra en el tiempo. El cine está en el tiempo y en el espacio y... ¡yo qué sé! Cuando se hace una buena película hay imagen, hay diálogo, hay música, caras, emociones... hay todo. ¡El cine es muy bestial! Es un arte muy muy poderoso. El más poderoso de todos.

«DURANTE LOS PERÍODOS CREATIVOS SIEMPRE EXISTE EL MIEDO A QUE SE OLVIDEN DE TI»

«CON MI HERMANO PUEDO ESTAR CALLADO TRES DÍAS Y NO PASA NADA. NO HAY AGOBIOS. MEDIA VIDA EN LA MISMA HABITACIÓN HACE QUE YA NO EXISTAN LOS SILENCIOS INCÓMODOS»

«YO INTENTO AMIGARME CON INTERNET, AUNQUE LO CIERTO ES QUE CADA AÑO ME VOY ARRUINANDO UN POCO MÁS»

«CUANDO LLEGAS A LOS CAMPAMENTOS DEL SÁHARA CREES QUE VAS A DAR Y RESULTA QUE AL FINAL TE DAN ELLOS MUCHO MÁS»

Xoel López, Coque Malla, Quique González... son grandes artistas que también están en la primera fila. Por lo menos, la canción de autor no pasa por malos tiempos.

No, además creo que ha habido un cambio en la canción de autor. Antes estaba englobada en un tipo concreto de música y, por ejemplo, los tres que tu has nombrado se mueven en ámbitos muy diferentes. El cantautor moderno es simplemente un roquero solista. Antes eran unos tíos valientes que llegaban y contaban ciertas circunstancias con una canción. Ahora somos tíos que estamos solos y cantamos algo.

¿Aún mantiene la capacidad de sorprenderse con la música que hacen otros compañeros?

Sí, sí... si muere el fan que llevo dentro estoy jodido. Mira, justo antes nombraste a tres que me matan. Lo nuevo de Najwa Nimri me encanta... No lo sé, hay muchas cosas... me da palo decir nombres porque siempre me quedo corto.

Hace no mucho tiempo tocó para el pueblo saharauí, ¿por qué se siente comprometido con esta causa?

Pues mira, siendo sincero, al principio fui porque nos invitaron a ir al Sáhara y todo lo que sea movernos de casa nos va. Pero al llegar allí me di cuenta de lo cruel que es lo que les pasa. Yo tenía una idea predeterminada, pero lo que sentí al llegar allí fue muy potente. He venido muy cambiado. Ahora soy saharauí.

¿Con ese acento tan gallego?

Soy *gallegauí*. ¿No lo habías notado? Cuando estás en los campamentos y hablas con ellos y ves como son, descubres un pueblo increíble, con una nobleza espectacular, con muy poco analfabetismo, una capacidad para la risa increíble a

pesar del problema tan gordo que están viviendo... Por eso te cambian tanto las cosas. Cuando llegas allí crees que vas a dar y resulta que al final te dan ellos mucho más.

Antes hablábamos de los estados de no enfado para componer, pero ¿en qué momentos salen las mejores canciones?

Cuando hay plena felicidad. Todo este disco, absolutamente, está hecho desde la felicidad.

¿Qué alineaciones planetarias se han producido para decir que está, quizá, en el mejor momento de su vida?

Tiene que ver con mi vida personal. Yo soy un padre divorciado con dos hijos. Desde Piratas pasé unos momentos muy raros que no me dejaron disfrutar de lo demás, pero en estos momentos hago las canciones que me gustan, las hago con quien quiero, estoy casado con una mujer de la que estoy locamente enamorado, tengo dos hijos de puta madre... Mi vida es bastante guay. Vivo en un pueblito en el monte y estoy allí feliz.

Creo que una de las cosas que también he leído sobre su trabajo es que decían que era una reflexión sobre hacerse mayor...

Pues es posible... no lo había pensado pero... ¡joder! Sí, sí... ¡coño! No lo había pensado, pero sí que tiene algo que ver con eso. Me estás ayudando a entender mi propio disco. Yo busco la calma, la tranquilidad y el equilibrio. Cero frustraciones. Tengo la maldita suerte de poder gritar todo lo que se me pasa por la cabeza.

Y, sin embargo, todavía hay gente en el mundo que está en la cárcel solo por decir su opinión.

Sí, qué fuerte. Es una pasada. Incluso a veces chillo cosas horribles y me las repiten 2.000 tíos... Entonces ya me vuelvo loco de alegría.





RECICLAJE

LA BOTELLA RESUCITADA

UN SIMPLE GESTO, DEPOSITAR CORRECTAMENTE UN RESIDUO EN EL CONTENEDOR ADECUADO, ES EL PRIMER Y ESENCIAL PASO PARA QUE FUNCIONE CON ÉXITO EL ENGRANAJE DE LA CADENA DE RECICLAJE, UNA RUTINA QUE AYUDA A AHORRAR AL PLANETA VERTEDEROS Y MILLONES DE TONELADAS DE CO2. TODOS LOS PRODUCTOS DE CONSUMO

daniel huerta DIARIO QUE SE DESECHAN PUEDEN ASPIRAR A TENER UNA NUEVA VIDA IGUAL DE ÚTIL QUE LA PRIMERA. ASÍ, UN BRICK DE LECHE SERÁ UNA CAJA DE ZAPATOS;

texto UNAS LATAS DE REFRESCO, UNA BICICLETA; UNOS CARTONES, UN LIBRO; UNA BOTELLA DE VEGA SICILIA, UN TARRO DE MERMELADA; E INCLUSO UNOS TELEVISORES SE PUEDEN CONVERTIR EN UN LINGOTE DE ORO. LA BASURA TAMBIÉN MERECE UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD.

patricia fotos

EJEMPLOS DE CONVERSIONES

Comenzar una nueva vida nunca es fácil, y mucho menos cuando lo último que se ha sido es basura. Plásticos, metales, vidrios, residuos orgánicos, aceites, papeles o pilas esperan una segunda, tercera, cuarta... oportunidad para no caer en el olvido contaminante de los vertederos y seguir siendo útiles a una sociedad cada vez más concienciada con el respeto al medio ambiente. El seguimiento, por ejemplo, de una simple botella de lejía vacía muestra cómo es ese proceso de reciclaje, extrapolable al resto de materias que los humanos desechamos todos los días.

Si ha pasado por unas manos responsables, la botella habrá acabado en el contenedor amarillo, destinado a los envases ligeros de plástico y metal, de donde será trasladada a la planta de selección de residuos, lugar en el que acabará clasificada junto a otros recipientes hermanos como los de cosméticos, detergentes... elaborados todos ellos con polietileno de alta densidad (PEAD) y separada para siempre de otros plásticos como el PET de las botellas de agua mineral o el film de las bolsas o los embalajes.

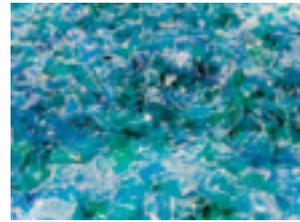
Este es el momento en que la botella de lejía está preparada para encarar el proceso de reciclado, gracias al cual dispondrá de un futuro indeterminado. Para ello, primero es triturada en un molino, que convierte el envase en escamas, que pasarán por un lavado en frío que permitirá separar, por la diferencia de densidades, el polietileno, que flota, de las etiquetas y los tapones. Una vez secado y centrifugado, el material seleccionado pasa al llamado proceso de extrusión, en el que es fundido a una temperatura controlada, para, una vez enfriado con agua, ser cortado en pequeños trozos que reciben el nombre de granzas. Son estos elementos, similares en tamaño y color a las fichas del parchís, los que serán finalmente comercializados para un nuevo uso. La versatilidad del plástico PEAD hace que nuestra botella de lejía pueda acabar formando parte del mobiliario urbano, de una tubería de riego o de un nuevo envase de los que abundan en las droguerías.

Todo este proceso, que se repite casi de forma idéntica con otra gran cantidad de materiales reciclables, es imposible si el esencial primer paso, la selección que hacen las familias en los hogares, no se hace de una manera correcta y habitual. En este sentido, los españoles estamos haciendo los deberes y ya reciclamos seis de cada siete envases, que suponen



8 botellas

El tereftalato de polietileno (PET) es el material que se emplea para fabricar las botellas de agua mineral o de refresco.



Fibras

Una vez seleccionado del contenedor amarillo, el PET, que es prácticamente poliéster, puede dedicarse a la obtención de fibras.



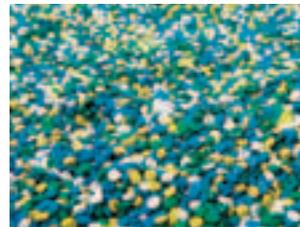
1 camiseta

Por raro que parezca, con ocho botellas de agua se realiza una camiseta como las que han usado Brasil o Portugal en el Mundial.



Envases de lejía

La versatilidad del polietileno de alta densidad (PEAD) hace que con él se elaboren los envases de detergentes, lejía, gel..



Granzas

Tras su recuperación, el PEAD se funde y se convierte en pequeñas granzas, listas para ser empleadas de nuevo.



Parque infantil

Con el material reciclado se hace parte del mobiliario urbano, como los parques infantiles, además de tuberías o nuevos envases.



8 cajas de cereal

El reciclaje del papel y el cartón es el que más beneficios medioambientales conlleva y, por eso, fue el primero en llevarse a cabo.



Balas de papel

La selección suele ser menos complicada que con el resto de materiales. Se almacena en balas antes de ir a la planta de reciclado.



1 libro

El papel vuelve a sus orígenes como soporte de las letras y con ocho cajas de cereales recicladas se puede fabricar un libro.



80 latas

Cuatro de cada cinco latas de refresco que se fabrican en el mundo son de aluminio y su abundancia hace que su reciclaje sea clave.



Fundido

El aluminio se puede reciclar un número indeterminado de veces sin que pierda ninguna de sus cualidades.



1 llanta

El proceso de reciclaje puede desembocar en nuevas latas u otros productos como una llanta de coche -con 80 latas- o bicicletas.



SEPARACIÓN DE RESIDUOS URBANOS EN LA PLANTA

1. Inicio

Después del importante proceso de selección casero, todo lo que el ciudadano ha metido en el contenedor amarillo llega a la planta de selección -en este caso la de Abajas (Burgos), donde se procederá a la separación de los envases por su composición.



2. Primer corte

En una primera selección se separan las piezas que, por su gran tamaño, no pueden entrar en la cadena de la planta y a las que se intenta dar otro uso, siempre que estén en buenas condiciones. Cajas o bidones es preferible llevarlos a un punto limpio.



AMARILLO

El contenedor amarillo está destinado a la recepción de envases de plástico como botellas de refresco, agua, tarrinas de yogurt, recipientes de productos de higiene o de limpieza de la casa, bandejas de corcho de los supermercados, hueveras de plástico, tubos como el de pasta de dientes o cremas, envoltorios o bolsas; de metal como las latas de bebida, conservas, los sprays de laca o espuma de afeitar, papel de aluminio, tapas metálicas de frascos o los recipientes de aluminio para alimentos; o bricks de zumo, leche, vino o caldos. Se debe evitar

echar en este contenedor medicamentos -que se llevan a las farmacias-, pilas -que tienen sus propios contenedores-, DVDs, cintas de VHS o envases con materiales peligrosos, que deben acabar en el punto limpio. Se recomienda vaciar los envases del contenido original y aplanarlos antes de desecharlos.



1.229.636 toneladas que no acabarán en los vertederos contaminando aun más un planeta ya bastante deteriorado. También se recupera el 60 por ciento del vidrio y el 85 del papel que se consumen.

Según datos facilitados por Ecoembes, asociación sin ánimo de lucro en la que participan fabricantes, envasadores y recicladores y que gestiona la recuperación de recipientes en España, desde que en 1998 se puso en marcha el Sistema Integrado de Gestión (SIG) que coordina todo el proceso de reciclaje de esos materiales, se ha evitado que acaben en el vertedero 10 millones de toneladas de envases, lo que equivaldría a 850 estadios como el Santiago Bernabéu. El 80 por ciento de ellos han sido finalmente recuperados, lo que ha supuesto un ahorro de 7,7 millones de toneladas de CO₂ o el consumo de agua anual de cuatro millones de ciudadanos.

Todos estos datos dan buena cuenta de la concienciación de las familias españolas, muchas de las

IGLÚ VERDE

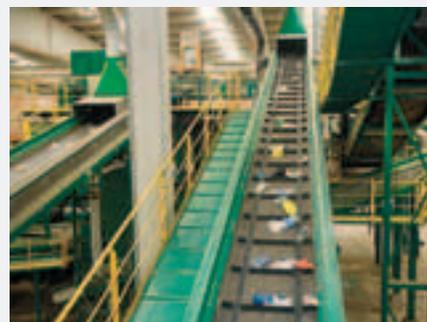
El reciclado del vidrio es, junto con el del papel, el más veterano, pero también en el que más errores se comenten. El iglú verde es solo para las botellas de vino, licores o cerveza, los tarros de conservas o los frascos de cosmética. Por lo tanto, los tapones de los citados envases, las bombillas, los tubos fluorescentes, la porcelana, los espejos y cristales, los vasos o las tapas metálicas de los tarros de conservas no deben ser depositados en este contenedor porque pueden complicar el posterior

proceso de reciclado del vidrio. Todos estos materiales se depositan en el contenedor gris para la materia orgánica o genérico, excepto los tubos fluorescentes, que van al punto limpio o las tapas de los tarros, que tienen que acabar en el contenedor amarillo.



9. Vistazo final

Después de varios procesos de selección realizados mecánicamente, son al final los ojos y las manos de los operarios los que se encargan de retirar los últimos elementos que se hayan colado en la cinta que no les corresponde.



8. Último tramo

Los envases ya seleccionados definitivamente avanzan por las cadenas hasta la zona donde están los operarios que harán la selección final. Los residuos que fueron separados en la primera criba también se vuelven a revisar.



3. Vistazo rápido

Ya en la cadena de la planta, los operarios separan, en una primera criba, los materiales que no deberían haber sido echados al contenedor amarillo. Alguno se ha llegado a encontrar hasta animales domésticos muertos.



4. El tambor

Los residuos llegan a un tambor en el que van siendo clasificados por su peso a medida que va girando. Aquí se realiza la primera selección de materiales por su composición y se derivan a diferentes cadenas para continuar el proceso.



AZUL

cuales han tenido que hacer malabarismos en sus casas para habilitar zonas diferenciadas donde situar los desechos que van en cada contenedor, además de separar las pilas y los aceites vegetales usados, dos productos estos últimos altamente contaminantes y que deben llevarse a los contenedores dispuestos para ellos en cada localidad.

¿DÓNDE VAN LOS VHS? A pesar de se va por el buen camino, aún queda mucha labor pedagógica por hacer, ya que: ¿en qué contenedor hay que depositar los CDs rayados, los juguetes con los que el niño ya no juega, los envases del aceite de coche, la ropa vieja o las cintas VHS que ya no hacen más que acumular polvo en la estantería? Desde luego, no en el amarillo, que es donde suelen acabar todas estas cosas. Este contenedor, que todavía muchos ven como una especie de cajón de sastre en el que cabe todo lo que no es orgánico, es solo para envases ligeros de plástico o metal tipo latas, bricks, yogures, aerosoles, bandejas de corcho, botellas, papel film o de aluminio... Ante la du-

En este contenedor se deben depositar los envases de cartón (cajas de embalaje o cereales, bandejas...), así como periódicos, revistas, papeles de envolver, propaganda o cuadernos sin las espirales metálicas. Es aconsejable plegar las cajas de manera que ocupen el mínimo espacio dentro del contenedor, librar al papel de grapas o clips y evitar meter papeles manchados de grasa, ya que dificulta el proceso posterior de reciclado. El impacto de la fabricación del papel sobre el bosque está claro: cada año se cortan para este fin en España 20 millones de árboles. Además, en el proceso de reciclado, siempre que esté libre de cloro, se expulsa menos de la mitad del CO2 a la atmósfera de lo que sucede en la fabricación de papel virgen.



5. Problemas

Una visita a la planta de selección de residuos urbanos y compostaje es suficiente para percibir los problemas que generan algunos de los elementos que han sido introducidos en el contenedor incorrecto. En la imagen, se puede apreciar cómo el rollo de las cintas VHS se engancha en la maquinaria, que en ocasiones puede llegar a quedar obstruida. Es recomendable depositar este tipo de cintas en el punto limpio de la ciudad, dado que allí, junto a otros instrumentos electrónicos o electrodomésticos, pueden ser mejor clasificados. Para cualquier duda sobre a qué contenedor llevar un elemento desechado se puede hacer consultas a través de www.ecoembes.com.



7. Tecnología

La propia maquinaria de la planta de selección de residuos dispone de unos sensores capaces de diferenciar el material con el que están elaborados los envases y, mediante un chorro de aire, los envía a cadenas diferenciadas.



6. La cadena

Los diferentes envases, ya separados en una primera criba, recorren la cadena de la planta cada vez más despacio para superar varios procesos más de selección que les junten definitivamente con los de su mismo material.



10. Destino

Una vez que han pasado por todos los procesos de selección, los materiales son finalmente depositados en zonas diferenciadas donde se procederá a su prensado y posterior traslado a la planta de reciclaje.



11. Latas

La selección de las latas de refresco de aluminio y el resto de los envases metálicos es muy sencilla, ya que se realiza mediante un sistema de imanes que los separa del resto de los residuos en un primer momento.



12. FILM

Las bolsas de supermercado y los embalajes son separados gracias a su baja densidad, y en el futuro, tras el proceso del reciclado, volverán a ser bolsas o aglomerado con madera para mobiliario urbano.



da, el desecho debe acabar en el contenedor de la basura orgánica también llamado genérico, o si se trata de residuos peligrosos o de gran tamaño como electrodomésticos o mobiliario, en los puntos limpios de que dispone cada ciudad.

EN 12 AÑOS RECICLANDO EN ESPAÑA SE HA EVITADO QUE 10 MILLONES DE TONELADAS DE ENVASES HAYAN ACABADO EN EL VERTEDERO

También existe cierta confusión con el iglú verde para el vidrio, donde muchas veces acaban de forma errónea bombillas, platos de cerámica, cristales o tubos fluorescentes.

Cometer errores en la selección del material en casa -lo que se denomina *residuos impropios*- posteriormente puede complicar el proceso que realizan las plantas de selección de vertidos, donde, por ejemplo, los rollos de las cintas VHS o de cassette se acaban enredando en los tornos y pueden llegar a parar las máquinas. Las porcelanas también atoran los conductos de las máquinas donde se funde el vidrio para fabricar nuevas botellas. Los operarios aseguran haber visto casi de todo, pero en una rápida visita a una de estas instalaciones se pueden ver una pelota gigante de tenis, grandes barras de metal o animales muertos que algún despistado ha llevado al contenedor amarillo.

Si todo se hace correctamente, el final puede ser tan sorprendente como que 40 botellas de agua se conviertan en un forro polar. De hecho, las camisetas con las que las selecciones de Portugal, Holanda, EEUU y Brasil participaron en el Mundial de Sudáfrica se elaboraron a partir del políester extraído de botellas recogi-

das en vertederos de Japón y Taiwán. Siguiendo con el símil futbolístico, para la elaboración de las elásticas que se han vendido a los aficionados durante todos estos días de furor deportivo, se usaron 13 millones de botellas, suficientes para llenar 29 estadios.

Para que todo el proceso de resurrección de la basura se desarrolle con éxito nunca está de más mencionar las llamadas tres *erres* de la sostenibilidad: *reducir* el consumo, *reutilizar* los materiales en desuso y, finalmente, *reciclar*, un proceso en el que parece que las mujeres llevan levemente la delantera a los hombres, ya que, según el Informe Monitor sobre Separación y Reciclaje 2009 de Ecoembes, son ellas las más concienciadas en esa labor. De hecho, un 84 por ciento de las féminas dicen separar los envases en cubos diferenciados, frente al 82 por ciento de los varones.

Gracias a todos estos esfuerzos, España se ha situado en línea con países europeos como Francia, Suecia, República Checa o Noruega, que, hasta el momento, eran los líderes indiscutibles del reciclaje en la UE. Pero no hay que relajarse y la labor de concienciación sigue siendo fundamental, porque todavía hay personas que creen que todo lo que se deposita en los contenedores, acaba en el mismo lugar, el vertedero. Nada más lejos de la realidad.

Gestos cotidianos como evitar tirar una pila a la basura, no derramar el aceite usado por el desagüe, reutilizar todos aquellos objetos que se pueda o usar correctamente los contenedores y puntos limpios de las ciudades son una colaboración fundamental en la conservación del medio ambiente y fomentan el crecimiento sostenible de la sociedad. Un pequeño esfuerzo que agradecerán las futuras generaciones.



18. Compostaje

Las plantas de compostaje, en este caso la burgalesa de Abajas es mixta, reciben los residuos orgánicos que vienen del contenedor verde, por lo que primero tienen que separar el resto de materiales. La basura pasa por varias fases de fermentación en la que es removida continuamente por escavadoras para su oxigenación. Cuando el proceso está en una de sus últimas fases, el compost es filtrado para eliminar los últimos restos no orgánicos, que volverán a la planta de selección. Una vez que ha finalizado todo el proceso, el resultado final se comercializa como abono destinado a la agricultura. Lo que de la tierra sale, a ella vuelve.



13. PET

Las botellas de agua mineral o refrescos se separan del resto de los plásticos, dado que su empleo posterior será diferente. El PET se reduce a fibras de poliéster y puede servir para elaborar ropa de abrigo o deportiva.



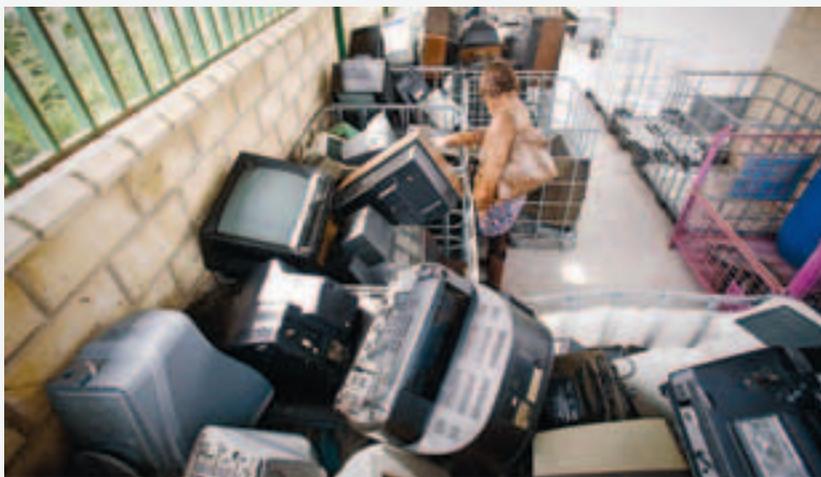
14. PEAD

El polietileno de alta densidad de las botellas de lejía es muy versátil y se puede transformar de diversas formas: inyección, soplado o rotomoldeo, por lo que sus usos posteriores al reciclado son múltiples.



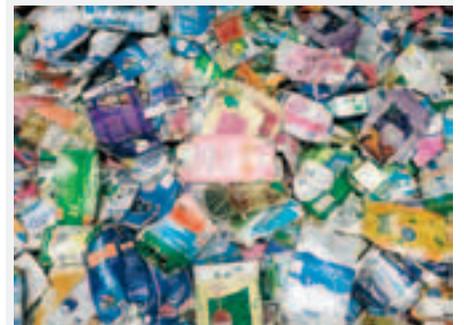
EL REY DEL PUNTO LIMPIO

La llegada de la TDT y el Mundial ha hecho que los españoles hayan enviado durante el primer trimestre de 2010 un 25 por ciento más que en 2009 de viejos televisores a los puntos limpios, que es donde deben acabar todos los electrodomésticos rotos o en desuso. Una vez recibido, el viejo televisor, altamente contaminante, es enviado a una planta de reciclaje, donde se inicia un laborioso proceso de desmontaje que permite la reutilización de la mayor parte de sus componentes. En primer lugar se separa la carcasa, normalmente de plástico, del tubo de rayos catódicos y de la electrónica. A continuación, se aspira del tubo el fósforo y, por otro lado, el vidrio de la parte cónica, que contiene plomo, es separado y triturado para poder fabricar hornos y vitrocerámicas. Como anécdota, se puede decir que estos aparatos contienen oro y plata, aunque haría falta reciclar 100 toneladas de televisores para obtener un kilo de oro.



15. Bricks

El reciclado del brick tiene varios procesos en los cuales se separan los tres elementos que lo conforman: un 75 por ciento de cartón, un 20 de polietileno y un cinco de aluminio. Dada esta composición, con seis bricks que han pasado por la planta se puede elaborar una caja de zapatos.



16. Prensado

Cuando todos los envases (de PEAD, PET, film, bricks, latas de aluminio u otros metales) ya han sido separados en la planta de selección, se procede al prensado para almacenarlos en balas, que posteriormente serán enviadas a las instalaciones donde se procederá a su reciclaje.



17. Balas

En el almacén de la planta de selección se acumulan las balas con los diferentes materiales prensados. Estos fardos serán trasladados en camiones a la planta de reciclaje, donde el material con el que están hechos los envases serán reducidos a la mínima expresión para su comercialización.



> ARTE

JOYAS DEL BARROCO

El Museo Nacional Colegio de San Gregorio, en Valladolid, acoge hasta finales de septiembre la última parada de la exposición 'Lo sagrado hecho real', tras su éxito en la National Gallery de Londres y la National Gallery of Art de Washington.



FOTO: RUBÉN CACHO (ICAL)

A lrededor de 100.000 personas visitaron la exposición *Lo sagrado hecho real* en la National Gallery de Londres entre octubre del pasado año y enero de éste. Sobrecogidos y sobresaltados, los británicos contemplaron el hiperrealismo de escultores como Gregorio Fernández, Pedro de Mena y Juan de Mesa, y de pintores como Zurbarán o Velázquez.

El dolor, la crueldad y el martirio que transmiten las mejores piezas del Barroco español viajó a continuación a la National Gallery of Art de Washington, donde entre marzo y mayo pudieron contemplarse estas «obras maestras creadas para dar una sacudida eléctrica a los sentidos y para revolver el alma», según afirmaban desde el museo norteamericano.

Muchas de las piezas seleccionadas viajaron por primera vez fuera de España, y ahora han vuelto a casa para hacer una última parada antes de regresar a sus lugares de origen. El Museo Nacional Colegio de San Gregorio, en Valladolid, viste sus mejores galas hasta el 30 de septiembre para albergar la muestra formada por 26

piezas clave del siglo XVII. En ese período, y con la premisa de revitalizar y dar un nuevo impulso a la Iglesia Católica, los mejores pintores y escultores del momento trabajaron unidos para transmitir una imagen sagrada lo más tangible posible a los fieles.

Crudo, descarnado, austero y no exento de sangre, el realismo español se distanció del resto de corrientes europeas con el firme propósito de perturbar los sentidos y conmover el alma. La tridimensionalidad de un lienzo de *La Inmaculada Concepción* creado por Velázquez con apenas 20 años, aturdió al comisario británico Xavier Blay y le impulsó a investigar en la relación entre pintura y escultura y su carácter naturalista.

Ése fue el germen de la muestra que ya puede visitarse en Valladolid, y que «tiene distintas lecturas y despierta el interés tanto para quien sea un experto en la materia como para los primerizos», según explicaba en la inauguración la ministra de Cultura, Ángeles González Sinde, quien invitó a los asistentes a descubrir otros tesoros policromados con una visita a la colección permanente del centro, que calificó como «El Prado de la escultura española».

La exposición, integrada por 26 piezas, ocupa seis salas en el Palacio de Vi-

llena, e incluye óleos de Francisco Pacheco (maestro de Velázquez), Zurbarán, Alonso Cano, Velázquez, Francisco Ribalta y José de Ribera, y esculturas en madera policromada de Juan de Mesa, Juan Martínez Montañés, Alonso Cano, Pedro de Mena y Gregorio Fernández.

Con una cuidadísima puesta en escena, la luz realza la expresividad de cada detalle, enfatizando las tonalidades utilizadas en las policromías para permitir, a través de la proyección de sombras y un estudiado juego de reflejos con las vitrinas, lanzar nuevas miradas a cada pieza.

Con lo injusto que resulta destacar alguna obra sobre el resto, atrapa poderosamente la atención del visitante una cabeza seccionada de San Juan Bautista, obra de Juan de Mesa y procedente de la Catedral de Sevilla, donde la tráquea, el esófago y los músculos paravertebrales aparecen representados con máxima precisión. O el emocionante *Cristo yacente* de Gregorio Fernández, con los huesos marcados bajo la piel. O la *Magdalena penitente*, procedente del Prado y obra de Pedro de Mena, que parece detenida en el tiempo. Una maravillosa propuesta, en definitiva, que invita al recogimiento, la reflexión, la contemplación y la espiritualidad.

> LIBRO

DESCUBRIENDO A MCCARTNEY

Tras bucear en las entrañas de Brian Wilson (el líder de los Beach Boys), el norteamericano Peter Ames Carlin ha publicado *Paul McCartney. La biografía* (Editorial Viceversa, 24 euros), un volumen donde recorre los pasos del Beatle desde sus humildes orígenes obreros en Liverpool hasta su último disco en solitario, *Electric arguments* (2008). El libro analiza de forma indisoluble la vida personal y creativa de un hombre para quien la música ha sido siempre su tabla de salvación, y reconstruye su trayectoria a través de sus canciones y de nuevas entrevistas realizadas para la ocasión con sus amigos y colaboradores cercanos. Carlin pone negro sobre blanco la traumática muerte de su madre cuando tenía 12 años, que le condujo a la música, sus conciertos por todo el mundo, su relación con Lennon, las tensiones internas de la banda y la ruptura del grupo, la etapa en Wings, la desoladora muerte de Linda en el 98, sus trabajos en solitario o las posibles conexiones personales de muchas de sus letras, y logra que el lector se sienta más próximo al compositor de *Let it be* una vez ha concluido la lectura.



> MÚSICA

ROCK, SIN MÁS

Chrissie Hynde hace magia con su voz. Eterna roquera, la norteamericana sigue a sus casi 60 años siendo capaz de sonar como una punk enrabiada o seducir con melodías cálidas y pegadizas, saltando de registro entre éxito y éxito y conmoviendo por igual con clásicos como *Don't get me wrongo I'll stand by you*, o con temas más recientes como *Boots of chinese plastic* o *Rosalee*. Cuando se cumplen 32 años desde que The Pretenders comenzó a andar, la banda ha publicado su segundo disco en directo, *Live in London*. El coqueto O2 Sheperd's Bush Empire de Londres fue el escenario elegido el pasado 15 de julio de 2009 para grabar este recital, que ahora llega en un cd más dvd, con 19 canciones en el disco y un concierto de más de 105 minutos en el dvd, grabado con absoluta sobriedad por los hermanos Pierre y François Lamoureux, que nos transportan encima del escenario, sin aderezos ni adornos innecesarios, para vibrar con la música de Hynde y sus chicos.





PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

De **ANGELINA JOLIE** se ha escrito todo o casi todo. Y eso que hace poco cumplió los 35. Ahora estrena **Salt**, donde da vida a una espía de EEUU que parece haberse pasado al otro bando. Por cierto, la protagonista de **El intercambio** está peleando con la (deteriorada) Catherine Zeta Jones por el papel de **Cleopatra**. También hemos sabido que se ha unido a la red social de Twitter para bloquear su cuenta. No quiere que la suplanten...

javier m. faya
coordinación

ZOMBIS NAZIS



DESCONECTEMOS NUESTROS CEREBROS

Unos amigos acampan en un bosque en el que se hallan congelados unos nazis a los que reaniman.

Tommy Wirkola tuvo lo que hay que tener para atreverse hace unos años a parodiar al mismísimo Tarantino, otro experto en hacer versiones propias de clásicos del séptimo arte, con **Kill Buljo**, trasladando parte de la acción a las heladas tierras noruegas. Y si algo desprendía aquel trabajo era el de película hecha entre amiguetes para pasar el rato, sin otro ánimo más que el de echarse unas risas entre ellos y con el espectador.

Por eso mismo un servidor temía que en su salto al cine de mayor presupuesto perdería parte de la esencia de su film anterior. Me equivoqué. De acuerdo, **Dead Snow** a ratos sigue los dictámenes del cine de terror a rajatabla, proporcionando tensión y sobresaltos, pero lo demás es puro divertimento entre Wirkola y sus amigos destinado a todos nosotros, siempre y cuando seamos capaces de desconectar nuestros cerebros y dejarnos llevar. Así, ahí tenemos de nuevo a algún miembro del reparto de la anterior -el protagonista de aquella y actor fetiche del realizador, Stig Frode Henriksen, por ejemplo, pero sin aquel molesto bigote- cercenando los miembros de

estos zombis nazis cazatesoros sin escrúpulos en los gélidos parajes noruegos.

Lo que nos presenta Wirkola en **Dead snow** -el título español de **Zombies nazis** deja muy poco a la imaginación- es a un grupo de chavales bastante cinéfilos -uno de ellos, ahorrándole trabajo cerebral al resto, deduce que están enfrentándose a un grupo de podridos y que eviten a toda costa ser mordidos- que van a pasar juntos unos días a una cabaña perdida en las montañas, cuando una horda de muertos vivientes del régimen del Führer, que aún conservan la mala leche, les asedian y les dan caza. En definitiva, una comedia de terror que rinde homenaje a **Evil dead**, **Braindead**, a **Viernes 13**, a Romero y a un buen puñado de referentes del género fácilmente identificables.

A este *slapstick* tan bien trabajado en cuanto a guión, maquillaje, interpretaciones y dirección se le perdonan algunos escollos de guión y que le cueste tanto arrancar durante la primera media hora si lo que ofrece luego es una sanguinolenta y divertidísima cacería entre humanos y zombis nazis que nos regala secuencias tan orgásmicas como la del enfrentamiento, sierra eléctrica y demás herramientas en mano, entre ambos bandos y una de las más brillantes secuencias de mutilación de los últimos tiempos. Wirkola ha vuelto a conse-

guir un producto para echarse unas risas entre amigos y una sana parodia, aunque con más medios, pero sin perder en absoluto su espíritu gamberro. Y aún nos quedan por ver de él una especie de revisión de **El proyecto de la Bruja de Blair**, y la relectura de **Hansel y Gretel**, que prepara para 2011.

SUSPENSE

Un poco de fresco nunca viene mal en estos asfixiantes días de verano, aunque sea a base de escalofríos. Hoy sorteamos tres libros de **Sin una palabra** y otros tres de **La primera huella**. Por cierto, ¿en qué película gritaste de horror por primera vez? Escribe a: cine@serviciosdeprensa.com.

EL CONCURSO



gerardo medina
texto

TENDENCIAS

APPLE SORPRENDE
CON SU NUEVO IMAC**APPLE** iMAC

El nuevo iMac se ha hecho de rogar. Parecía que Apple estaba demasiado centrada en los equipos portátiles y la telefonía móvil, pero por fin nos ha dado a conocer su nuevo PC, que, como suele ser habitual en los dispositivos de la compañía de Steven Jobs, no tiene desperdicio.

Pese a que se esperaba un retoque estético y, sobre todo, una pantalla táctil, algo que no ha sucedido en ninguno de los dos casos, el sobremesa de la marca de la manzana nos ha sorprendido gratamente.

Principalmente, porque Apple ha renovado sus procesadores y ha incorporado Intel Core i3, Core i5 y Core i7 y nuevos y potentes gráficos para mejorar la velocidad de estos. Este aumento del rendimiento se refuerza con la ampliación de la memoria RAM básica hasta los 4 Gb,



pudiendo incrementarse hasta los 16 Gb, eso sí, previo pago.

Las gráficas ahora son todas dedicadas, desde la ATI Raden HD 4670 para el modelo básico hasta la 5750 con 1 Gb de memoria de vídeo. También el disco duro nos da una pequeña sorpresa al permitir la configuración de doble disco.

En cuanto a su pantalla, ofrece dos modelos de 21,5 y 27 pulgadas, retroiluminadas, de cristal y con una gran resolución.

Pero, quizás, lo más destacable de este lanzamiento es la posibilidad de contar con el Magic Trackpad inalámbrico, una herramienta que otorga las funciones multitáctiles al ordenador. Por ejemplo, desplazarse entre páginas es prácticamente igual que hojear las páginas de una revista, y subir y bajar suavemente es de lo más sencillo gracias al desplazamiento inercial. Se conecta al iMac mediante tecnología inalámbrica Bluetooth y puedes utilizarlo como alternativa al ratón o junto con él en cualquier dispositivo de la compañía, incluso en un portátil.

Este aparato costará 69 euros, mientras que el nuevo sobremesa de Apple tendrá un precio a partir de los 1.200 euros.

LA 'BLACKBERRY' DE NOKIA

NOKIA C3

Nokia vuelve al ataque con los teléfonos pensados para estar en todo momento conectado a internet desde el móvil. Así, ha lanzado el nuevo C3, con una estética parecida a la BlackBerry (a la de toda la vida, no la que te presentamos la semana pasada con pantalla táctil y teclado deslizante, porque el C3 viene con Qwerty), aunque con un colorido mucho más animado, lo que nos hace pensar que este terminal está dirigido a un público mucho más *informal*.

Con acabado metálico, este dispositivo viene con una pantalla de 2,4 pulgadas con resolución de 240x320 píxeles, una cámara de 2 megapíxeles y, obviamente, conectividad WiFi y GPRS, así como navegador GPS.

Tal vez su característica más importante es que te permite configurar una cuenta de correo electrónico en Nokia Messaging de por vida de forma gratuita, un dato a tener en cuenta si quieres utilizar tu móvil a modo de ordenador ultra portátil.

Está previsto que llegue el próximo mes a un precio de unos 115 euros como terminal libre.



UNA COMPACTA CON PRETENSIONES DE RÉFLEX

PANASONIC

LUMIX FZ100

Parece que el boom de las réflex empieza a frenarse un poco. Al menos, así lo notamos en los lanzamientos de las compañías, que siguen apostando por las compactas, aunque también es verdad que intentan incluir en esas cámaras algunas características de las primeras.

Panasonic ha presentado recientemente la Lumix FZ100, un dispositivo de zoom largo y alta velocidad. Permite realizar hasta 11 fotos por segundo a máxima resolución (14 millones de píxeles) y cuenta con un objetivo de 24 aumentos.

Además, incluye un modo de grabación de vídeo a 1.080 píxeles y un estabilizador de imagen, un sensor no retroiluminado, entrada de micrófono externo, zapata para flashes y una pantalla de tres pulgadas.

Como puedes comprobar en la imagen, todos estos accesorios vienen con la propia cámara, que saldrá a la venta a mediados de septiembre a un precio de 500 euros.



SAMSUNG NOS PRESENTA UN MONITOR MULTIUSOS

SAMSUNG FX2490HD

No tenemos todavía muy claro si esta nueva pantalla de Samsung está orientada para ejercer de televisor o de monitor de tu ordenador. La verdad es que el FX2490HD, que es como se llama, sirve para ambos casos.

Tiene 24 pulgadas y una resolución de 1.080 píxeles e integra sintonizador TDT, así como la función PiP, en la que te aparece una pantalla principal y otra secundaria más pequeña en la parte baja, de modo que puedas estar viendo la tele en la primera

y navegando por internet en la segunda.

El sonido es bastante bueno, ya que incluye la última versión de la compañía, la 7.1. Además, cuenta con un puerto USB y dos HDMI, para que puedas conectar cualquier aparato.

De momento solo se ha puesto a la venta en Corea, pero está prevista su llegada a Europa a un precio estimado de 430 euros.



LUJO EN ALMACENAMIENTO

TRASCEND JETFLASH V95C

Las memorias USB son un accesorio de uso tan común que ya se han convertido en un complemento más de moda. Para aquellos que les guste el lujo, la elegancia y la tecnología, Transcend lanza una nueva edición de 16 Gb de la llave JetFlash V95C que presenta un conector retráctil, inmensa capacidad del almacenamiento y un expresivo panel de carcasa lacado de brillo profundo complementado por un genuino cristal de zafiro de Swarovski.

Este dispositivo es delgado y sofisticado, con unas medidas de tan solo 40,5 milímetros de longitud por 18,4 mm de ancho y únicamente 7,2 de grosor.

En cuanto a su diseño, ofrece un fascinante estilo urbano para todos los usuarios de hoy en día interesados en la moda.

Asimismo, es ultra compacto, pero es capaz de guardar hasta 6552 imágenes fijas o 240 minutos de vídeo 1.080 píxeles de alta definición. Cada JetFlash V95C llega con una refinada correa de piel, convirtiéndola en un moderno sistema de hacer copias de seguridad, almacenar y transportar archivos digitales.

Los usuarios pueden aprovecharse de la descarga gratuita de la útil herramienta de gestión de datos JetFlash Elite de Transcend para mejorar su productividad móvil y sacar lo mejor de su llave JetFlash. Como sus predecesoras, está respaldada por la garantía de por vida de un líder en la industria como Transcend. Ofrece hasta 15MB/s de velocidad de transferencia y ahora está disponible en tres capacidades: 4 Gb (17 euros), 8 Gb (27 euros) y 16 Gb (48 euros).



La escasa movilidad en trayectos muy largos hace que nuestro flujo sanguíneo se vea dificultado, provocando lo que conocemos como 'síndrome de la clase turista'.

VIAJE POR LA SALUD

Cuando subimos a un avión, a un tren o a un autobús no solemos pensar en nada que no sea llegar a nuestro destino: vacaciones, trabajo... Pero el hecho de pasar muchas horas en cualquiera de estos medios de transporte puede llevar aparejado un riesgo adicional para nuestra salud, en el que no siempre reparamos. Pasar muchas horas sentado como resultado de viajes prolongados implica inmovilidad y restricción de espacio físico, todo lo cual provoca una serie de síntomas, como la hinchazón de las extremidades, o una sensación de incomodidad por presión que hace la respiración más difícil.

Todo lo descrito responde a lo que conocemos como *síndrome de la clase turista* o *síndrome del viajero inmóvil*. Según los doctores Carlos Lisbona y Xavier Puncernau, de la Unidad de Cirugía Láser de Varices del Centro Médico Teknon, de Barcelona, «este mal se basa en el riesgo de padecer trombosis venosa profunda o su complicación más grave, la embolia pulmonar, en viajes de más de cuatro horas en los que permanecemos sentados».

Algunos de los factores que influyen en este malestar son comunes a todos los tipos de transporte, incluidos el automóvil o el tren; por ejemplo, la limitación de espacio. Pero no hay que olvidar que las circunstancias individuales pueden tener más importancia que las meramente ambientales. La genética juega un papel importante, predisponiendo en muchos casos a la trombofilia, es decir a las anomalías que favorecen el fenómeno de la trombosis o aparición de coágulos sanguíneos.

Además, las personas con patologías o con mayor riesgo de sufrir problemas de obstrucción venosa como obesos, mujeres embarazadas, enfermos crónicos del corazón, pacientes oncológicos y diabéticos, son más vulnerables a sufrir esta dolencia. Si bien es cierto que puede afectar a todos, existen ciertos factores de riesgo que pueden llegar a provocar esta enfermedad; de hecho, la edad por sí misma es un elemento de gran importancia, aunque se pueda presentar en personas jóvenes.

julia
martínez
texto



PARA REALIZAR UN VIAJE MÁS SALUDABLE

- Realizar círculos con los tobillos, girándolos a ambos lados, con la punta de los pies en el suelo y los talones alzados.
- Si es posible, pasear cada una o dos horas.
- Beber con regularidad pequeñas cantidades de agua, para evitar la deshidratación.
- Llevar ropa no demasiado ajustada y calzado cómodo.

Según los datos expuestos recientemente en el Congreso Nacional de la Sociedad Española de Angiología y Cirugía Vasculat, este problema afecta al 3 por ciento de las personas sanas que realizan vuelos de más de cuatro horas.

Esta patología venosa, asociada a los viajes, ya está reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como riesgo global para el bienestar. Según el doctor Fidel Fernández, del Hospital Universitario San Cecilio, de Granada, esta afección «no es exclusiva de los pasajeros que viajan en clase turista; puede aparecer en cualquier clase, ya que está más bien relacionada con las condiciones de la cabina (baja presión atmosférica, escasa presión



EN
PEQUEÑAS
DOSIS

CALOR Y VARICES

Se calcula ya que por lo menos un tercio de la población española tiene varices, que es la consecuencia más directa de la insuficiencia venosa crónica. Según las últimas encuestas, el 20 por 100 de los hombres y el 40 por 100 de las mujeres sufren este problema que va mucho más allá de lo estrictamente estético. En muchas ocasiones producen molestias que alteran la vida normal. Y si no se toman medidas y progresan, las consecuencias pueden ser ya graves.

Todos podemos padecer varices, pero hay unos factores de riesgo claro que incrementan la posibilidad de sufrirlas. El primero, sin duda, es la predisposición genética; pero, además, son importantes el embarazo, la vida sedentaria, el sobrepeso o permanecer mucho tiempo sentado. Y una, que adquiere especial importancia en estas fechas: el calor.

¿Y por qué resulta el verano enemigo de las varices? Simplemente, porque las altas temperaturas tienden a dilatar las venas. Sobre todo aquellas que ya tienen debilitadas sus paredes. Como además, se ralentiza la circulación de retorno, se produce un estancamiento venoso con retención o edema. Todas estas circunstancias son las que propician el agravamiento de la patología venosa y la aparición de complicaciones.

Por eso quien tiene tendencia a las varices o ya las padece de manera incipiente, debe evitar durante esta época la exposición directa al sol por su acción vasodilatadora; y por lo mismo, están contraindicados los baños termales, las saunas y la depilación con cera caliente.

Uno de los mayores problemas que presentan las varices es que en muchas ocasiones son asintomáticas; es decir, muchos varicosos no tienen dolor, ni pesadez de piernas, ni calambres ni edemas que suelen identificarse como síntomas. De manera que, cuando se manifiestan, ya pueden tener complicaciones con mayor facilidad. Se debe estar alerta, porque también en este caso la prevención juega un papel fundamental.

Una medida preventiva muy eficaz en las personas de riesgo es evitar prendas que compriman excesivamente y que no favorecen la circulación de retorno. Por lo mismo, se debe evitar el sedentarismo.

Los tacones altos no ayudan a que la bomba fisiológica del retorno situada en la pantorrilla actúe. Muchos calambres y contracturas producidas por este motivo desaparecen al calzar el zapato adecuado.

Se debe llevar en las piernas una contención adecuada, sobre todo en aquellas personas de mayor riesgo. Para la mujer existen medias de diferentes grados de compresión, hasta la rodilla, muslo, cintura, según el problema clínico. Para el hombre, es suficiente un calcetín de compresión hasta la rodilla.

El estreñimiento es un factor a tener en cuenta porque, por un lado, se comprime la vena ilíaca. Y por otro, por el esfuerzo que se realiza. Por eso es recomendable una alimentación rica en fibra.

Y por último, es muy útil el ejercicio de los músculos de la pantorrilla, ya que es el mecanismo más importante de la propulsión venosa.

ramón
sánchez
ocaña
experto en
salud

de oxígeno, baja humedad relativa) y, sobre todo, con la limitación prolongada de la movilidad y las alteraciones, conocidas previamente o no, de la coagulación».

En algunos casos evitar el riesgo resulta simple; basta con saber que si viajamos a China en clase turista y al lado de la ventanilla, el riesgo será mayor que en el caso de viajes más cortos y en los asientos del pasillo, que nos permiten estirar las piernas y levantarnos cuando nos apetezca, sin tener que molestar a nadie. Por tanto, cuanto más dure el viaje, más riesgo tendremos de sufrir problemas tromboembólicos.

No obstante, existe un dispositivo hinchable pensado para ser usado con los pies, que

estimula el retorno venoso y favorece la circulación sanguínea, así como la microcirculación en la zona plantar, mediante la ejercitación física y el recreo de la acción de andar.

Por otro lado, los expertos reunidos en ese Congreso destacaron que el 6 por ciento de las consultas de Atención Primaria son debidas a enfermedades vasculares, de las cuales el 90 por ciento lo son por insuficiencia venosa crónica, una patología que implica la existencia de una disfunción en el sistema venoso de las extremidades inferiores. Parece que esta patología, según los datos reflejados por una encuesta realizada entre médicos de familia, tiene una prevalencia del 17 por ciento.

Los adolescentes se inician en el consumo de sustancias adictivas como el tabaco o el alcohol a una edad cada vez más temprana. Investigadores de la Universidad de Málaga estudian cómo influye este abuso en la inteligencia emocional en las adicciones.

13 AÑOS NO SON NADA



El término inteligencia emocional, popularizado por Daniel Goleman en 1995, hace referencia a la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos y la habilidad para manejarlos. Pues bien, según un trabajo de la Universidad de Málaga, ese tipo de inteligencia está relacionada con un mayor o menor consumo de sustancias adictiva (a más..., menos). Por eso, defienden que los programas dirigidos a la prevención del consumo de drogas serían más efectivos si tuvieran en cuenta variables como la inteligencia emocional. Así se puso de manifiesto en la presentación de un libro que analiza esta relación y que ha sido llevado a cabo por profesores de la Universidad de Psicología del citado centro. En concreto, se trata de un trabajo de campo en el que han participado cerca de 1.500 adolescentes malagueños (entre 12 y 18 años) y que arroja algunas conclusiones, cuando menos preocupantes.

Así, han concluido que el consumo de sustancias adictivas comienza a edades cada vez más tempranas (12-13 años), un período de desarrollo especialmente vulnerable, por lo que los efectos de esa adicción pueden ser más peligrosos. Alcohol y tabaco son, según este trabajo, las sustancias más consumidas, seguidas por el cannabis. En la investigación, el 41% de los

encuestados reconoce beber y casi el 30%, fumar. Mientras los varones son más consumidores de alcohol, ellas ganan en la adicción al tabaco, pero también en otro aspecto: la ingesta de tranquilizantes (el 8% de las mujeres frente al 4% del sexo masculino).

Cuando se analiza la adicción a otras drogas, como la cocaína, el porcentaje de consumo *alguna vez en la vida* baja al 1,3% mientras la heroína la ha probado el 0,4%. Con estos datos, el equipo de la Universidad de Málaga cree que se hace necesario tener en cuenta las diferencias de género para poder desarrollar programas preventivos más ajustados a las características psicológicas de los potenciales consumidores.

Pero éstas no son las únicas conclusiones recientes sobre este tema. Según la encuesta *Observatorio de la Adolescencia*, elaborado por Aldeas Infantiles SOS, casi 8 de cada 10 profesores de educación secundaria aseguran tener constancia de casos de consumo de marihuana entre los alumnos de su centro escolar. El trabajo, realizado en colaboración con Ecoembes y con el Ministerio de Educación, se ha llevado a cabo en 1.500 centros de toda España. A pesar de que la alerta debe mantenerse, lo cierto es que también esta investigación ha mostrado cuáles son las actividades que más motivan a los jóvenes; entre ellas, se encuentra el deporte, en primer lugar, el trabajo altruista en una ONG, la música, el cine y la televisión.



PERDONAR, SÍ; PERO NUNCA OLVIDAR

Últimamente, en alguna de mis conferencias, algunas personas, aduciendo motivos religiosos y de bondad y misericordia, se han molestado porque, aunque definiendo la necesidad y la sabiduría de saber perdonar, sin embargo, siempre añado que no es saludable, ni inteligente, ni práctico olvidar las ofensas.

Hoy voy a dar las razones de mi afirmación y espero que el amable lector se convenza con la fuerza de mis argumentos.

Yo no tendría el menor problema en perdonar las ofensas y, además, en olvidarlas por completo, pero hay un gravísimo problema y es que si yo olvido todas las ofensas, trastadas y barrabasadas que me van haciendo algunas personas, corro el peligro de que mi bondad sea entendida como la más absoluta necesidad y estupidez y, de esta manera, el ofensor vuelva a las andadas pensando que ha encontrado el chollo de un *tonto útil* a su completo servicio.

Con un ejemplo lo entenderemos mejor. Hace unos años un paciente mío acababa de comprarse un flamante BMW y su vecino y divertido amigo le pidió que le dejara el coche para el día de la boda de su hijo primogénito. Mi generoso paciente llevó el coche a lavar y limpiar escrupulosamente, llenó el depósito de gasolina y como regalo de bodas le dejó su flamante coche para que hiciera el viaje de novios con él. 15 días después encontró aparcado en su garaje el coche, sucio y sin una gota de gasolina, lleno de botellas, papeles y basura y con dos o tres raspones en la chapa del lateral derecho.

Puede imaginar el lector el estado de ánimo de este buen hombre que casi no reconocía a su propio coche después de aquellos 15 días fatídicos. No perdió los nervios, no se mostró iracundo ni enfadado, y perdonó la mala acción de su vecino, pero como es natural, no solo no olvidó sino que tomó buena nota para no volver a dejarle jamás nada prestado para así no sentirse nuevamente decepcionado y lesionado en sus intereses.

Perdonó de forma inteligente, porque si no le perdona, la furia y la rabia le causarían un grave daño a sí mismo, a sus arterias, a su sistema nervioso y a todo su ser; pero no olvidó, con el fin de no volver a darle una nueva oportunidad de mostrar su falta de delicadeza, sensibilidad, educación y buen estilo.

Siguió manteniendo una relación cordial, con *sonrisa de Mona Lisa*, pero sin olvidar que a personas así no se les puede confiar nada valioso y que necesite un buen trato.

clara
guzmán
texto

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor



dra. pilar
riobó
médico
especialista en
endocrinología
y nutrición

El consumo moderado de cafeína no tiene incidencia directa sobre el retraso del crecimiento intrauterino, el bajo peso del bebé al nacer o los partos prematuros.

CAFÉ Y EMBARAZO

Intentaré responder, desde una perspectiva científica, a la pregunta que me hacen muchas mujeres, ¿se puede tomar café durante el embarazo? En algunos estudios se había relacionado el consumo de café durante la gestación con diversos efectos adversos, desde abortos espontáneos y bajo peso al nacer, pero generalmente no había una opinión de consenso clara al respecto. Los resultados de los trabajos no eran concluyentes debido a las diferentes dosis de cafeína evaluadas, y a otros sesgos, sobre todo cuando la paciente era entrevistada tras el aborto.

En primer lugar, la cafeína aumenta la secreción de ácido en el estómago, y es por ello que se desaconseja el café y otras bebidas que contienen cafeína durante el embarazo en caso de que existan molestias digestivas.

Por otra parte, la cafeína puede pasar a la placenta y afectar al feto. Es más, el aclaramiento de la cafeína de la sangre materna se ralentiza durante la gestación del bebé y la vida media de esta sustancia se triplica durante el segundo y el tercer trimestre.

Algunos autores habían sugerido que la ingesta de cafeína podría favorecer abortos espontáneos. Pero en un estudio reciente se evaluaron a 2.407 embarazadas, en las que se produjeron 248 abortos antes de la semana 20 y se analizó la exposición a la cafeína en tres diferentes momentos: antes de la gestación, a las cuatro semanas de quedarse en estado y a las 20 semanas; el consumo de cafeína no se relacionaba con el riesgo de perder al feto.

Con respecto al vínculo entre cafeína y parto pretermino, se han realizado dos importantes estudios; que no encontraron diferencias en la ingesta de cafeína y la edad gestacional o los partos pretermino en mujeres que ingerían tres tazas de café soluble regular o descafeinado. Asimismo, eran similares la circunferencia abdominal y de la cabeza, y el peso de la placenta. Tampoco se encontraron diferencias en el porcentaje de niños pequeños para la edad gestacional.

Podemos decir que el consumo de cafeína en dosis moderadas no se asocia con retraso del crecimiento intrauterino, bajo peso al nacer o parto prematuro.

También se ha estudiado si la cafeína contribuye al crecimiento intrauterino retardado



AUNQUE ESTUDIOS EN ANIMALES MUESTRAN QUE GRANDES DOSIS DE CAFEÍNA PRODUCEN MALFORMACIONES, NO SE HAN DETECTADO ESOS EFECTOS EN HUMANOS

(CIR). A pesar de que esta sustancia cruza la placenta, no produce disminución del flujo sanguíneo ni de la oxigenación fetal. Tampoco hay evidencias de que la exposición moderada a la cafeína aumente el riesgo de CIR.

Aunque los experimentos en animales demuestran que la cafeína produce malformaciones cuando se administra en grandes cantidades, sin embargo, no se han detectado efectos teratógenos en humanos.

En el único estudio en que se ha evaluado este tema, se ha visto que el café reduce el riesgo de diabetes gestacional.

Por todo ello respondo a la pregunta inicial que un consumo moderado de cafeína durante el embarazo, de hasta 200 mg al día, equivalente a unas 2-3 tazas de café al día, no parece que conlleve riesgos.



MÁS ALLÁ DEL CÁNCER

Habitualmente se asocian los tratamientos de cuidados paliativos con los pacientes con cáncer, pero enfermedades como insuficiencias orgánicas y patologías neurodegenerativas son afecciones que requieren un enfoque paliativo al final del proceso, como asegura el doctor Alberto Alonso Babarro, de la Unidad de Cuidados Paliativos del Hospital La Paz de Madrid. A pesar de que, según este especialista, la asistencia en esta área ha mejorado, «aún estamos lejos de poder ofrecer equipos a todos los pacientes que lo necesitan».



DESCUBREN QUÉ LO CAUSA

Se sabe que la intolerancia al gluten, que se encuentra en cereales como el trigo, el centeno o la cebada, solo puede controlarse evitando la ingesta de alimentos que lo contengan. Pero un grupo de científicos australianos ha logrado identificar cuáles son los componentes tóxicos del gluten (tres entre 90) que causan una mayor reacción inmune. Los resultados de este trabajo, de nueve años de duración, están siendo ya utilizados por una compañía de biotecnología para desarrollar una inmunoterapia que permita insensibilizar a los pacientes celíacos a los efectos tóxicos de este componente, que consiste en exponer al enfermo a pequeñas cantidades de los tres péptidos nocivos. Aún así, y aunque se trata de un paso importante, advierten de que se necesitan más investigaciones.

LA 'ENFERMEDAD INVISIBLE'

La mayor parte de las veces sus síntomas tardan en salir a la luz, por lo que su diagnóstico resulta complicado. Sin embargo, se sabe que la fibromialgia afecta en nuestro país a entre el 2,1 y el 5,7 por ciento de la población adulta.

Dolor osteomuscular generalizado y crónico, fatiga, problemas gastrointestinales, sensación de hormigueo, entumecimiento en distintas partes del cuerpo o trastornos del sueño, son algunos de los síntomas que nos pueden poner sobre la pista de una patología que cada vez se conoce más: la fibromialgia. En palabras de Milena Gobbo, de la Unidad de Investigación de la Sociedad Española de Reumatología, «nos encontramos ante una enfermedad que constituye un grave problema sanitario, no solo por su elevada prevalencia, sino también porque ocupa entre el 10 y el 20 por ciento de las consultas de Reumatología y casi el ocho por ciento de las visitas a los médicos de Atención Primaria».

Dado que son varias las especialidades médicas que tratan esta alteración, representantes de todas ellas han elaborado un documento que, bajo el epígrafe *Consenso interdisciplinar para el tratamiento de la fibromialgia*, trata de enfocar las terapias existentes hasta el momento de la manera más personalizada posible. Y es que, tal y como explica la doctora Gobbo, «sin duda alguna, no se puede tratar a todos los pacientes como una entidad única, puesto que a cada uno se le presenta la enfermedad de una forma diferente y su desarrollo no es igual en unos y en otros».

En este sentido, añade, es más apropiado «utilizar clasificaciones donde existan subgrupos de pacientes con características distintivas, y así el tratamiento podrá ser mucho más apropiado y acertado». Según esta especialista, ante esta afección no existe ni un diagnóstico cierto ni un tratamiento curativo y lo que se intenta es paliar los síntomas y mejorar la calidad de vida del paciente, por eso cree fundamental

clara
guzmán
texto



ES FUNDAMENTAL QUE EL
PACIENTE APRENDA A
CONVIVIR CON ESTA
PATOLOGÍA, YA QUE NO
EXISTE UN TRATAMIENTO
CURATIVO PARA ELLA

que el afectado aprenda a convivir con la enfermedad, pues el día a día se ve perturbado de manera sustancial debido a los dolores articulares y musculares causados por las altera-

ciones sensitivas y emocionales en las áreas cerebrales que regulan las sensaciones.

El ejercicio físico, la rehabilitación y el pensamiento positivo hacia la patología pueden resultar de gran ayuda. La terapia farmacológica se instaurará en función de si en el enfermo priman más la ansiedad y depresión, el control del dolor o su sensibilidad hacia él.

Con este nuevo documento se pretende unificar criterios entre especialistas y que éstos colaboren para evitar un sobrediagnóstico de la enfermedad, o que pacientes que la sufren no sean diagnosticados como tales.

GASTRONOMÍA



UNA TEXTURA PERFECTA

Siempre que se cocine mediante la cocción justa, la cigala esconde uno de los sabores más auténticos del mar. Se trata de un crustáceo imprescindible para los apasionados del marisco en estado puro.

La palabra *organoléptico*, que tanto se usa hoy al hablar de vinos o de aceites, significa, sencillamente, aplicada a las propiedades de un cuerpo, «que se puede percibir por los sentidos», como indican las voces griegas *organon*, que vale por órgano, y *leptikos*, que podríamos traducir por *receptivo*. Respecto a una cosa de comer, o de beber, sus características organolépticas vienen siendo el aspecto (vista), el aroma (olfato), el sabor (gusto y olfato) y la textura (tacto), porque, en general, tienen pocas cosas que decirnos, de modo que el oído, aunque a veces es interesantísimo, no suele intervenir demasiado en estos asuntos, salvo, claro, cuando resulta francamente desagradable el producido por algún comensal.

Entre estas cualidades, podríamos decir que la vista y el aroma son algo que prepara para el momento de la degustación: lo queramos o no, las cosas nos entran por los ojos, y un mal olor hace que rechacemos lo que nos pongan delante. Son percepciones previas. Una vez en la boca, nos interesa el gusto, claro; pero es importantísima la textura.

Viene todo esto al hecho de que, hace unos días, pudimos disfrutar de un marisco que no es que sea bonito, ni que tenga un aroma arrebatador (mejor que no lo tenga), pero que guarda en sí uno de los mejores sabores del mar y que, sobre todo, ofrece una textura espléndida... si el animalito es todo lo fresco que se requiere y su cocinero sabe lo que tiene entre manos. Se trata de la cigala, ese crustáceo en el que casi nadie piensa a la hora de establecer su lista de preferencias, pero que gusta a casi todos.

Va siendo hora de que confiese que es uno de mis tres crustáceos favoritos, así que no soy neutral. Me encanta su sabor, limpio, rotundo, elegante; en su cabeza, sobre todo si es hembra, está lo mejor del mar. Pero lo que me entusiasma es esa textura firme, tersa, que pide un mínimo esfuerzo dental. Yo pelo la *cola* de una cigala y, después de contemplar su belleza, la muerdo y disfruto de esa pequeña pero perceptible resistencia, antes de pasar a embriagarme con su sabor...

Por eso es tan importante cocinarlas lo justo. Yo, de siempre, soy partidario incondicional de las cigalas cocidas... en su punto. Es cuestión de ojo y práctica, pero unas cigalas de, pongamos, cien gramos, necesitarán de dos a tres minutos, desde que el agua salada (sin laurel, por favor) vuelva a hervir después de echarlas en ella. Las *tronco*, hasta cinco. Hoy se llevan cocciones más cortas; creo firmemente que la textura se resiente, y ya digo que es eso, la textura, una de las grandes virtudes de este marisco.

En cuanto a servir las crudas, a la japonesa... bueno, nunca he llegado a entender que el resto del planeta deba adorar el sentido del gusto de los hijos del sol naciente. Los crustáceos, crudos, tienen un sabor más dulce que marino, que es, al menos yo lo creo así, el que se les pide.

En fin, añadamos que la cigala es un crustáceo marino decápodo (de 10 patas, de las que las dos primeras, las pinzas, están riquísimas), macruro (de *cola*, es decir, abdomen, larga, por fortuna), no nadador, sino marchador (más bien tunelador, porque excava túneles en el fondo de la plataforma continental y se pasa el día en ellos) y de la familia de los nefrópsidos (uno no elige el nombre de su familia, y menos cuando se lo pone un taxonomista), a la que también pertenece el bogavante... otra de cuyas cualidades más apreciadas es, como en el caso de su prima, la textura.

Recuerden que pueden distinguir al tacto una cigala (que a veces encierra en su cabeza esos *corales* maravillosos) de un *cigalo* pasando el dedo por debajo de su abdomen: si notan un denticulo, un pincho, entre segmento y segmento, es macho; si no, hembra.

Y, si son ustedes devotos de las grandes cigalas, sepan que no pillarán nunca una hembra: las *chicas* no suelen crecer demasiado, ni en edad ni en tamaño, así que esas cigalas *tronco* son, casi siempre, machos. Pero, eso sí, tienen una textura maravillosa... que, dando el sabor, como el valor en la antigua *mili*, por supuesto, es de lo que se trata.

EL VINO

ABADÍA DA COVA

D.O. RIBEIRA SACRA

Herederos de una tradición milenaria en el cultivo de la uva, la familia Moure decidió transformar este conocimiento en una señal de identidad, fundando en 1958 Adegas Moure. Ahora, la empresa ha dado un salto decidido hacia la modernidad gracias a la nueva botella *Martín Berasategui System*, un innovador envase que la bodega ha elegido para cuidar de sus preciosos y reconocidos caldos.

La particularidad de esta botella, que recibe el nombre del famoso cocinero vasco, es que actúa como decantador gracias a su forma.

Cata:

Abadía da Cova elabora caldos a partir de las uvas albariño y mencía. Esta última genera vinos tintos de intenso color frambuesa, aromas a frutas con buenas dosis alcohólicas, moderada acidez y posibilidades de crianza. En cuanto al albariño, otorga a los vinos blancos el clásico color amarillo paja con ligeros matices dorados, aromas frutales. Secos, sabrosos, elegantes y con gran equilibrio.



BUENAS IDEAS CON FIRMA

En vez de descansar durante el verano, las marcas de moda calientan motores para la próxima temporada presentando nuevas iniciativas. Estas son algunas de las que se han puesto en marcha durante estos meses



© Copyright Burberry/Testino

PUBLICIDAD GLOBAL INTERACTIVA.

La nueva campaña de la firma británica Burberry para el próximo otoño-invierno, totalmente innovadora e interactiva, utiliza la tecnología de tal manera que los usuarios pueden seleccionar y controlar vistas y perspectivas de la campaña, el casting y los productos. Se presentó el pasado mes de julio y Christopher Bailey, Director Ejecutivo Creativo de la marca, aseguró que «esta publicidad protege la herencia auténtica e intemporal de la firma de una manera moderna con la que quieren comunicarse». Esta es la primera vez que se utiliza una tecnología totalmente interactiva para desarrollar una campaña de publicidad global de una marca de lujo y está disponible en todas las plataformas digitales de Burberry: *Burberry.com*, *Facebook*, *You Tube* o *Twitter*.

VESTIDOS GLAMUROSOS Y SOLIDARIOS.

Swarovski Elements, bajo el patrocinio de Carla Bruni-Sarkozy y Nadja Swarovski, ha encargado a 22 nombres consagrados y emergentes de la moda (Giorgio Armani Privé, Givenchy por Riccardo Tisci, Lanvin por Alber Elbaz, Sonia Rykiel y Vivienne Westwood, entre otros) un diseño especial del *little black dress* (vestidito negro) para la iniciativa *22 Ways To Say Black*. El encargo invitaba a explorar las posibilidades estéticas de los cristales tallados con

precisión y el icónico vestido negro, y el resultado son originales creaciones adornadas con cristales de Swarovski que durante la Semana de la Moda de New York, del 07 al 20 de septiembre, los visitantes del New York Meatpacking District de Phillips de Pury & Company podrán ver estas piezas únicas que estarán expuestas antes de la subasta del 20 de septiembre.



Propuesta de Gianfranco Ferré



Diseños de la nueva colección de Mango

DISEÑO ESPAÑOL EN ESTAMBUL.

Mango, la firma de moda española de proyección internacional, ha elegido el suntuoso Çiragan Palace Kempinski de Estambul para presentar su nuevas tendencias para mujer y hombre para la temporada Otoño-Invierno 2010. La modelo y actriz británica Poppy Delevingne abrió un desfile al que asistió el aclamado diseñador libanés Zuhair Murad, asiduo desde hace algunos años de la Semana de la Alta Costura de París y que colabora con Mango desde 2005 con su colección Mango by Zuhair Murad. En las tendencias presentadas, Mango lanza una mirada fresca a los eternos clásicos del estilo *country British*: trench, chaquetas cruzadas y abrigos de corte sastre, sin olvidar, en tricot, los básicos y las prendas más gruesas de aspecto artesanal. El armario masculino vuelve con más fuerza que nunca e introduce dos líneas claramente diferenciadas: *City Workers* y *Retro Mountain*.



Esther Cañadas desfilando. Imagen de Ugo Cámara

THE BRANDERY, DEDICADO A QUIEN AMA LA MODA.

Custo Barcelona eligió la tercera edición de The Branderly, la feria internacional de moda urbana y contemporánea de Barcelona que se celebró a finales de junio, para mostrar su colección otoño-invierno 2010-2011. La top Esther Cañadas se subió de la mano de Custo a la pasarela tras más de dos años sin desfilarse. La modelo lució las piezas más vistosas del diseñador, unos fabulosos abrigos de pelo que todo apunta a que se convertirán en el éxito del próximo invierno. Bajo el nombre de *Hairy Metal*, la nueva colección de Custo Barcelona tiene como protagonistas los destellos metálicos y una nueva paleta de colores con bronce, aceros, oros, negros y oxidados que se entremezclan con gráficas inspiradas en el mercurio, la plata derretida, el hierro candente y el estaño.

NUEVO ESPACIO 'POP-UP'. Las *pop-up stores*, que convierten espacios desocupados o móviles en un escaparate de la esencia de una marca, se han transformado en una estrategia entre compañías de todo tipo porque evitan los circuitos de venta convencionales y potencian la curiosidad de los consumidores. Los espacios *pop-up* reflejan la cultura contemporánea de alta velocidad y en ellos se crea un entorno que comunica una marca y hace vivir su experiencia. Este verano se han apuntado a esta tendencia Puig Travel Retail y World Duty Free abriendo una tienda *pop-up* de Paco Rabanne en el aeropuerto de Heathrow (Londres). Desde conciertos de rock hasta cajas fuertes gigantes de oro, Puig y la marca Paco Rabanne han conseguido ofrecer una experiencia única a los consumidores en una tienda que supone la primera vez que la prestigiosa firma francesa vende todos sus productos en un mismo espacio. Perfumes masculinos y femeninos, relojes y gafas de sol ocupan durante los meses de julio, agosto y septiembre este espacio de 32 metros cuadrados decorado con elementos que buscan sorprender, seducir y conectar con el consumidor.



Espacio Pop Up

Y ADEMÁS: Cibeles Madrid Fashion Week lanza *Soy Cibelino*. Un concurso de diseño de camisetas y ventajas y descuentos en la tienda de oficial de Cibeles para los 1.000 primeros *cibelinos* son algunas de las acciones de esta iniciativa que nace en el marco de la 52 edición de la Pasarela Cibeles que se celebrará del 17 al 22 de septiembre en Feria de Madrid. *Soy Cibelino* se ha creado para convertirse en punto de encuentro de personas que muestran un interés permanente por las nuevas tendencias, por los jóvenes diseñadores y por el mundo de la creación, y define una actitud que nace en el entorno de Cibeles pero con vigencia los 365 días del año. En la web de Cibeles Madrid Fashion Week se ha creado un *microsite* de *Soy Cibelino* donde se incluyen todas las noticias y novedades que surgen en torno a esta marca, y en Facebook se ha creado un perfil propio.

•Tiffany & Co anuncia el lanzamiento de su web de venta *on line* para España. A través de www.tiffany.es la internacionalmente reconocida y renombrada joyería Tiffany & Co. pone a la venta y distribuye sus productos en nuestro país a través de la página web.

•Zara abre establecimiento *on line*. Coincidiendo con la campaña de otoño-invierno 2010, desde el próximo dos de septiembre la cadena española abre su tienda en internet, inicialmente en España, Francia, Alemania, Italia, Portugal y Reino Unido.

•La noche mágica de la moda. El próximo nueve de septiembre Vogue España se une en Madrid al resto de ediciones de Vogue en el mundo en el evento Fashion's Night Out. Una fiesta de la moda en la que participan 16 países y que consiste en tiendas abiertas hasta media noche, diseñadores, celebridades y directores de Vogue en el mundo en ellas, desfiles de moda *on line*...



Chapas de la iniciativa "Soy Cibelino"

+ INFORMACIÓN Burberry 91 575 82 99 www.burberry.com Cibeles Madrid Fashion Week www.ifema.es Custo Barcelona www.custo-barcelona.com El Corte Inglés 901122122 Mango 900150543 www.mango.com Paco Rabanne www.pacorabanne.com Swarovski www.swarovski.com Tiffany & Co www.tiffany.es Tommy Hilfiger 91 429 81 13 Zara www.zara.es

miriam
erviti
coordinación

in/out in/out in/out in/out in/out in/out

RETIRA

La cabeza al descubierto.

RESCATA

Tocados y diademas. Los sombreros borsalinos, los de estilo panamá y todo tipo de gorros y pamelas han sido los protagonistas del verano. La moda de adornar la cabeza continúa marcando tendencia, y la próxima temporada incluye tocados y diademas como las de Essentials de El Corte Inglés.



EL CORTE INGLÉS
(4,95 EUROS)

compras clave compras clave compras

Tratamiento para mejorar la piel del rostro. Piel normal, mixta, sensible, jóvenes o de mayor edad... todas necesitan unos mimos extra para mantenerse en óptimas condiciones. Las cremas hidratantes que contienen filtros solares crean una barrera cutánea que protege el rostro y mantienen la dermis en niveles óptimos de hidratación. Las cremas regeneradoras llamadas de efecto antiedad global son antiarrugas, reafirmantes, hidratantes y nutritivas, todo a la vez, y buscan aumentar el ciclo de vida activo de las células.

EL CHOLLO

Hidratante para piel seca y sensible de Belle, la nueva línea de perfumería de marca propia de **EROSKI (2,80 EUROS)**.



EL CAPRICHIO

ORCHIDÉE IMPÉRIALE CRÈME DE GUERLAIN, un cosmético de super lujo que incide en la regeneración cutánea y resta años a la edad biológica de la piel (**350 EUROS**).



S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S.

¿Cómo se puede lucir el estilo étnico sin caer en el exceso?

Los caftanes de colores animados y los maxi-vestidos estampados son unas de las prendas que mejor reflejan la tendencia tribal, pero cuando no se busca un *look total* la mejor apuesta son los complementos de tintes étnicos: collares largos de borlas o con motivos animales, sandalias romanas planas o con abalorios y bolsos de cuero envejecido marrón o maxi-bolsos de rafia.



BOLSO DE
TOMMY
HILFIGER



SANDALIAS
DE MANGO



HOGUERAS DE VERANO

«TENDRÍA QUE HABER NACIDO EN EL ROMANTICISMO»

El verano comenzaba y yo me había propuesto conocerla. Quiero decir que había decidido dejar en casa la barrera de los prejuicios, olvidar la idea preconcebida que de ella tenía y preguntarle no tanto por sus últimas conquistas amorosas ni por el contencioso que mantiene con su última pareja, cuanto, simplemente, qué pensaba de la vida, cómo se sentía realmente, cuáles eran sus sueños de futuro. Ya saben, una entrevista en profundidad. Así, podría hacer aquí un retrato honesto y alejado de todo sensacionalismo. E igual, quien sabe, me llevaba una sorpresa. Hablo de **Ana Obregón**, quizás la persona de este país que más páginas de revistas del corazón ha acaparado a lo largo del tiempo. Esa mujer infantil, según unos; sedienta de fama, según otros; mala persona, según las malas lenguas; bondadosa y tierna, según sus amigos y algunos bienpensados. Yo, honestamente, la idea que tenía de ella es la que tiene cualquiera, usted mismo: la de una persona algo frívola que no siempre cuenta la verdad, alguien que dice, «yo no quiero salir en la prensa», pero a la que, en el fondo, le gusta su fama y la potencia. Exhibicionista, algo fanfarrona, una mujer que se resiste a asumir que ya no es una jovencita y que por eso viste como si tuviera 15 años. *Anita la fantástica*, que la llaman. Y, sin embargo, como digo, decidí borrar todas estas ideas preconcebidas. La excusa para entrevistarla era el premio Arkosol al mejor bronceado, un galardón que, por supuesto, era para ella. Y allí estábamos los dos, cada uno en una habitación del maravilloso hotel Aguas de Ibiza. Yo fui el primer periodista en llegar a la isla y Ana, lista que ha sido siempre, había pactado con la marca varios días de hotel antes del acto. Así que, impaciente, pedí verla muy temprano, para poder hablar con ella sin que metiera las narices ningún periodista del corazón. Fue un tanto cómico. «Aún está durmiendo», me decía la chica de prensa. «Todavía no se ha despertado», me decía a la media hora. Luego, cuando Ana despertó y desayunó, jugamos al gato y al ratón. «Está en la piscina, bájate». Yo bajaba. «No, se ha subido, ahora se va a duchar», «Ahora se está maquillando». Yo regresaba a mi habitación. Y así estuvimos la mañana entera hasta que ya, desesperado, supliqué que me dejaran hablar con ella unos minutos. «Está en la habitación 401. Ve a buscarla, a ver qué te dice», me dijo finalmente la chica de prensa, cómplice. Fui a la habitación. Llamé. Me abrió un chico rubio muy simpático (¿sería su asistente?) que me dijo, sobresaltado: «Eh..., pero..., ahora, ¡la están peinando!». La voz de Ana llegaba por detrás, «¿quién esssssssssssssss?». Y el chico: «Es un periodista, que dice que quiere entrevistarte». Y ella: «Pues dile que regrese en dos horas, ahora, imposible» Y el chico: «Ya lo has oído». Me negué. Llevaba esperando toda la mañana y, además, en dos horas estaría todo aquello lleno de periodistas, por lo que mi reto (conocerla) no sería posible. «Tengo el avión de regreso a Madrid en dos horas», mentí. «Espera un momento aquí fuera, ¿vale?», dijo el chico, que ya había apaciguado el sobresalto, y cerró la puerta. «Mira, es imposible, es que no se va a oír nada con el secador», me dijo a los dos minutos. «Vale, pues me voy, dile que gracias, ¿eh?». Y me fui, digno. En estas que, cuando iba a subirme al ascensor, escuché unos gritos. «¡Eh! ¡Tú! ¡Vuelve!». A Ana se le había ablandado el corazón.



«ESTUDIÉ BIOLOGÍA PORQUE MI SUEÑO DESDE PEQUEÑA FUE CURAR EL CÁNCER. NO ME COSTÓ NADA HACERLO PORQUE SIEMPRE HE TENIDO UN COEFICIENTE DE INTELIGENCIA MUY ELEVADO»



«A MI HIJO NO LE GUSTA NADA EL 'ARTISTEO' Y YO CREO QUE POR ESO SE VA A ESTUDIAR EN SEPTIEMBRE A ESTADOS UNIDOS A UNA DE LAS MEJORES UNIVERSIDADES DEL MUNDO»

Y allí estaba ella, con la melena rubia mechada en manos de un peluquero, sin maquillar, en albornoz, alejada de todo artificio. «¿No irás a hacer fotos, no?», me dijo. «Es que mira cómo estoy, por eso te decía, no por otra cosa, ¿a qué hora tienes el avión? Es que no se entiende, si el acto es a las cinco, a ver por qué tienes tú el avión a las cuatro, a ver».

Primero me contó lo que tenía que contar, que el producto del que era imagen era muy recomendable para los que no tenían mucho tiempo para tomar el sol, porque en 10 minutos podía uno ponerse moreno, y que si ella había aceptado ese premio era porque sabía los componentes, todos naturales y preventivos contra enfermedades de la piel. «¿Por qué has decidido, después de tantos años, volver a hacer el clásico posado del verano?», le pregunté, pues sabía que esa misma tarde posaría para los fotógrafos y cámaras. Ella se sobresaltó.

- ¿Posado del veranoooooo? No lo voy a hacer, que no se equivoque nadie. Yo lo del posado lo hacía hace años, y era porque me traían frita, nos perseguían a diario a mí y a mi hijo, nos impedían disfrutar de las vacaciones. Y entonces se me ocurrió eso, hacer un pacto con la prensa, posar para todos en la playa, regalar las imágenes y que, así, me dejaran tranquila. Pero luego, cuando comprobé que continuaban persiguiéndome, decidí que no lo haría más. Y hasta hoy.

- Entonces, ¿no vas a posar esta tarde en bikini?
- No, no, no.

Y no mentía: posó, pero no en bikini: lo hizo en triquini. Blanco, para ser más exactos. Luego continuó hablándome de Álex, su hijo, de lo mal que lo pasó sus primeros cuatro años, cuando casi día sí, día

no, trataban de meterle una cámara en el ojo; de cuánto había llorado días atrás, en su graduación, al verle tan guapo y tan mayor; de lo buen estudiante que era, pues había sacado sobresaliente de media; de lo poco que le gusta al joven todo lo que tenga que ver con la fama y el artisteo, y que ella creía que por eso se iba a estudiar en septiembre a Estados Unidos, «a una de las mejores universidades del mundo», para tener más libertad; que ella no quería presentar programas, pues consideraba que era dar un paso atrás como actriz, pero que como no quería separarse de él había aceptado presentar un programa en Miami, un concurso que le habían ofrecido, y que lo conduciría solo hasta que tocara grabar su siguiente serie de televisión, la adaptación de *Embrujadas*, un proyecto que la tenía totalmente ilusionada; que tenían una relación de amistad, que se lo contaban todo el uno al otro. Entonces, cuando comencé a dudar entre la realidad y la ficción, le confesé mi reto:

- Mira, Ana, yo he venido aquí, hasta esta isla, para conocerte, para saber quién eres en realidad -le dije, de la forma más sincera.

- Ja, ja, ja -reía mucho-. ¿Conocerme? A mí no me conoce nadie. Mi familia y mis íntimos amigos, los demás no tienen idea de quién soy. Es muy difícil conocer a un personaje conocido, y no digo ya famoso, porque hoy famoso lo es cualquiera. A través de los medios no se puede conocer a una persona.

- Bueno, pues cuéntame hacia dónde quieres ir ahora, qué esperas de la vida, o si aún crees en el amor, ya sabes, esas cosas algo más profundas.

- Ahora mismo, y desde hace año y medio, mi único cometido ha sido parar un poco la velocidad de 300 kilómetros por hora que llevaba. Piensa que he vivido en Los Ángeles, en Italia, que no he parado de trabajar en estos últimos 20 años. La vida de una actriz no siempre es fácil. ¿En el amor? ¡Por supuesto que creo! A mí me hubiera gustado tener un amor para toda la vida, pero, qué se le va a hacer, no ha sido así. Yo creo que tendría que haber nacido en el Romanticismo, en el siglo XVI.

¿Habla en serio, en broma? Era imposible saberlo. Así que, después de que me dijera que detestaba los actos sociales, que de las cosas que más le gustaban en la vida eran leer poesía y escuchar a Tchaikovsky y a Mozart, después de preguntarle por qué estudió en su día Biología (era una curiosidad que siempre he tenido) y de que ella me contestara que lo hizo porque su sueño desde pequeña había sido curar el cáncer, y que no le había costado ningún trabajo estudiar la carrera, pese a que la compaginó con la publicidad y con sus primeros trabajos artísticos, porque siempre había tenido «un coeficiente de inteligencia muy elevado», después de todo eso, decía, me rendí. Evidentemente, Ana Obregón, tan experimentada en cuestiones de prensa, no iba a sincerarse ni abrirse con el primer periodista desconocido que se cruzaba en su camino. Por tanto, no iba a poder conocerla. Como además había llegado al punto en que yo no sabía para nada distinguir lo verdadero de lo falso y como el secador no paraba de hacer ruido, le dije que muchas gracias por todo, me despedí del chico rubio y me fui. Ahora la conozco menos que antes, pensé, y decidí, mientras me bañaba en el mar, que a veces es mejor que darse con la imagen que se tiene de alguien, por frívola que ésta sea.

AUDI A7 SPORTBACK

MOTOR

MOTOR	3.0 TDI
POTENCIA	204 CV
VELOCIDAD MÁX.	235 KM/H
0 A 100 KM/H	5,3 SEG
EMISIONES DE CO2	139 GR/KM
VOLUMEN MALETERO	535 / 1.390 L.
PRECIO	56.500 EUROS



ELEGANCIA SIN CONCESIONES

Presume de una belleza plástica al alcance de muy pocos. Pero también de una tecnología innovadora en el segmento. Llega al mercado en otoño.

El cinco puertas de la firma alemana combina las mejores cualidades de tres mundos. Es deportivo y elegante como un *coupe*, cómodo como una berlina y práctico como un familiar. Su puesta en escena es ambiciosa y desde la marca de los cuatro aros ya anuncian que ponen rumbo hacia un nuevo segmento.

La carrocería es ligera, con numerosos componentes de aluminio. Mide 4,97 metros de largo, 1,91 de ancho y sólo 1,42 de alto. Su largo capó, el corto voladizo delantero, la larga batalla y los montantes desembocan en una imagen dinámica sin concesiones y en una belleza estética impecable.

Su deportividad exterior se extiende hasta el interior del A7 Sportback. Cada detalle del habitáculo se ha realizado con gran esmero y la calidad de los acabados se sitúa a un nivel artesanal. Los asientos, disponibles en diferentes tipos de cuero, pueden incluir función de climatización y de masaje para las plazas delanteras.

En el momento de su lanzamiento el A7 estará disponible con cuatro potentes motores V6, dos de ellos de gasolina y dos TDI. Su rango de potencia oscila entre los 204 caballos y los 300. Destaca el nuevo 3.0 TDI con 204 caballos y cambio *multitronic* con un consumo medio de 5,3 litros a los 100, con un nivel de emisiones de CO2 de sólo 139 gramos por kilómetro. Todos los motores incorporan un sistema de recuperación de energía y el mecanismo de ahorro *Start&Stop*.

En el plano tecnológico, disponemos de un dispositivo de manejo multimedia perfeccionado con un sistema de navegación con disco duro, más fácil de utilizar. Entre el equipamiento opcional se encuentra el nuevo *head-up display* que proyecta la información del coche en el parabrisas. En cuestión de seguridad, dispone del mecanismo Audi *pre sense*, que al activarse es capaz de reducir la gravedad de un accidente y sus consecuencias.

Aunque no hay fecha fija, la versión Sportback del A7 llegará a lo largo del otoño con un precio base de 56.500 euros.

UN TRIBUTO DE ALTURA

El automóvil confirma el vínculo entre la firma del 'escorpión' y la compañía afincada en Maranello.

El nuevo Abarth 695 *Tributo Ferrari*, es una serie especial limitada que celebra la tradición deportiva italiana, la pasión por la velocidad que tanto la firma Abarth como Ferrari enarbolan en cada una de sus creaciones.

El color rojo es un gui-



ño a la tradición estética y cromática de los deportivos del *cavallino rampante*. Mientras, el interior sobresale por sus múltiples detalles orientados hacia la competición, como los pedales realizados en aluminio.

Este nuevo Abarth dispone de un motor de 1.4 litros *Turbo T-Jet* que supera los 180 caballos y alcanza una velocidad máxima de 225 kilómetros por hora. El cambio puede ser manual o automático y para disfrutar de unas sensaciones más deportivas sólo es necesario pulsar el botón *Sport*. Éste realiza ajustes dinámicos en la caja de cambios y en la dirección.

DIVERTIDA EXPERIENCIA URBANA

DAELIM B-BONE 125

Propuesta fresca con un carácter singular dentro del segmento de motocicletas de pequeñas dimensiones. El fabricante coreano Daelim amplía las posibilidades de su gama con el lanzamiento de un *scooter* juvenil pero lleno de personalidad orientado a su uso en el ámbito urbano.

La motocicleta de 125 centímetros cúbicos, de corte minimalista, es una combinación de diferentes estilos donde se mezclan elementos tan singulares como un llamativo chasis multitubular, que permite gracias a su gran capacidad el transporte de bultos de tamaño medio, un motor de inyección electrónica y acabados *custom* con tapas cromadas y piezas en aluminio pulido.

La motocicleta disfruta de una potencia de 11,54 caballos y alcanza una velocidad máxima de 94 kilómetros por hora, según los datos proporcionados por el propio fabricante. Pesa tan sólo 130 kilos y mide 1,90. Unas cifras que la convierten en una moto muy manejable.

El *B-Bone* es un vehículo muy apropiado para desenvolverse con solvencia en entornos urbanos. Otra ventaja deriva de su precio, ajustado a 1.999 euros. Su chasis totalmente negro puede combinarse con tres opciones cromáticas (blanco, negro y rojo). Ya han comenzado a llegar a la red de concesionarios de Daelim Ibérica las primeras unidades de este modelo vanguardista. El *scooter* pueden conducirlo aquellos que tengan tres años de antigüedad en el carnet de coche.



APAGA Y VÁMONOS

EL TAPIZ DE UN MILLÓN DE FLORES



FOTO: YVES HERMAN (REUTERS)

Concebido con la misma técnica de los antiguos mosaicos, que eran trazados previamente a su materialización física sobre unos planos diseñados al detalle, el mundialmente famoso tapiz floral que cada dos años alfombra la Grand Place de Bruselas (Bélgica) es uno de los ejemplos más significados de arte efímero, apartado en el que también se puede incluir la construcción de castillos y esculturas de arena, hielo o chocolate, sin olvidar los conjuntos falleros «condenados» a ser consumidos por el fuego, o las carrozas festivas. En esta ocasión, coincidiendo con la presidencia de la Unión Europea, el florido tapiz incluía el logotipo de la UE así como la figura de San Miguel derrotando al dragón, que

es la imagen protectora de la capital belga, y sendas evocaciones de la arquitectura gótica de los edificios que enmarcan a la Grand Place. La alfombra fue instalada la pasada semana en apenas un día con la ayuda de un centenar de voluntarios, aunque su preparación se había estado gestando durante varios meses. Finalmente, el buen hacer de los encargados de iluminar el adoquinado y embriagar al visitante con el color y el aroma de casi un millón de begonias y dalias dio como resultado un hermoso tapiz de más de 2.000 metros cuadrados, una obra de arte natural con fecha de caducidad: apenas tres días de vida antes de marchitarse, aunque el esfuerzo, como queda patente en la imagen, mereció la pena.



NUMERO 201
22 DE AGOSTO DE 2010

A MÁS VER

Dios mediante, o sea, si nada lo remedia, esta que leen ahora mismito viene a ser mi última columna.

Pues sí, pues sí, ya ven, la vida... Nooooo, qué va, no es que ya no quiera escribiros más, para nada -permitid que os tutee, que han sido años tratándonos cada domingo-, muy al contrario, no sabéis la rabia que me da dejaros así; pero, ay amiguitos, esto es lo que hay.

Venga, venga, no quiero pucheros; que tampoco es para tanto. Hala, vamos, ya vale, dejaos de sentimentalismos ni chorradas, que somos todos mayorcitos. Mejor nos calmamos y estamos un poco atentos para que por lo menos pueda largarme dejando la cosa ordenadita. Eh, ¿queda claro? Ya llorareis a gusto luego, cuando os haya dejado claras esas cuatro cosillas básicas que todo recién huérfano necesita para desenvolverse con solvencia en aqueste mundo de lobas.

A quienes preferiréis, vagos repelentes, la versión corta, debería bastaros con los tan impercederos como sabios tres antológicos consejos que, a falta de honra o dinero, el moribundo Homer Simpson legó a su retoño por toda herencia: *Yo no he sido! Estaba así cuando llegué. Buena idea, jefe.*

Para los que, exquisitos diletantes, os haya sabido a poco pues gustáis del detalle y el matiz, añadiré presto que, ahora que sabemos que lo intentasteis al máximo y fracasasteis, la única lección que puedo daros es: no intentarlo nunca. Cómo no, Homero dixit.

eneuve
periodista

En fin, y ahora me dirijo a todos, espabilados y tarugos, buena gente y nacionalistas, lo mismo honrados que políticos, permitid que me despida, y vuelvo a citar al genio de color mostaza, regalándoos una oración de esas que funcionan y a la que podéis recurrir cuando todo se os antoje triste y oscuro sin mi:

Querido Señor: Los dioses han sido buenos conmigo. Por primera vez en mi vida todo es perfecto tal y como está. Así que éste es el trato: Tu congelas todo tal y como está y yo no te pediré nada más. Si te parece bien, por favor no me des ninguna señal. Eso es, trato hecho. ... Sniff... Sniff... Sniff...

Venga, va, vale, vale, vale, no seáis pesados, que era coña. Vosotros ganáis. Que sí, de veras, la semana que viene volvemos a vernos. Ahora, ya os lo digo de antemano, tampoco esperéis gran cosa, porque, sabedlo, pringaos culeros, mi menda lerenda todavía seguirá ¡¡¡de vacaciones!!!

XXI EDICIÓN PREMIOS GRAN SELECCIÓN 2010

VUELVE A EMOCIONARTE



Premio Gran Selección VINO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Tinto joven de menos de 2 años con envejecimiento en barrica entre 1 y 6 meses

CANFORRALES SELECCIÓN

Tempranillo

COOP. NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO
C/ Castilla-La Mancha, 4 16670 EL PROVENCIO (Cuenca)
Tel: 967 166 066

www.bodegascampoventas.com
info@bodegascampoventas.com



Premio Gran Selección QUESOS DE CALIDAD DIFERENCIADA

EL PESEBRE

QUESERA CAMPO RUS, S.L.
C/ Carrera, 56

16621 SANTA MARÍA DEL CAMPO RUS (Cuenca)

Tel: 969 196 236 Fax: 969 196 311

www.queseracampo.com
campo@telefonica.es



Premio Gran Selección ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE CALIDAD DIFERENCIADA

Acete de Oliva Virgen Extra ecológico

PAGO DE QUIRÓS

E.A. LA MONCIDA, S.A.

Fuera La Moncía, s/n 45430 MASCARAQUE (Toledo)

Tel: 925 394 080 Fax: 925 113 970

www.oleoquirós.com
info@oleoquirós.com



Premio Gran Selección MIEL DE LA AICARRIA

Miel con S.O. de Almorox

COLMENEROS ALCARREÑOS

SDAD. COOP. DE CASTILLA LA MANCHA
APICULTORES DE LA AICARRIA CONQUENSE

C/ Camino de Utiel, s/n 16465 HUÉLVES (Cuenca)

Tel: 969 136 757 Fax: 969 136 752

apicultoresalcarra@boltoni.com



Premio Gran Selección AZAFRÁN DE LA MANCHA

Azafrán de La Mancha

LA ROSERA

BEALAR, S.L.

Fol. Ind. Los Lomas, 10

16200 MOTILLA DEL PALANCAJ (Cuenca)

Tel: 969 180 156 Fax: 969 180 156

www.bealar.com

info@bealar.com

bealar@telefonica.es



Premio Gran Selección JAMÓN SERRANO ESPECIALIDAD TRADICIONAL GARANTIZADA (ETO)

Jamón Serrano Reserva Especialidad Tradicional Garantizada

ESPAÑA E HIJOS

EMBUTIDOS Y JAMONES ESPAÑA E HIJOS, S.A.

Ctra. Torralba-Puebla de Montalbán, km. 9,1

45517 ESCALONILLA (Toledo)

Tel: 925 758 223 Fax: 925 758 443

www.espanafijos.com

info@espanafijos.com



Premio Gran Selección BERENJENA DE ALMAGRO

Berenjena de Almagro

ALMAGREÑA

VICENTE MALAGÓN, S.A.

C/ Ejido San Juan, 39 13270 ALMAGRO (Ciudad Real)

Tel: 926 860 806 Fax: 926 861 029

lajazal@telefonica.es

Un amanecer, la hierba fresca tras el rocío de la noche...
Lo mejor de nuestra Tierra:
los Alimentos de Calidad Diferenciada.

Productos elaborados tradicionalmente que nos permiten
ofrecer al mundo lo mejor de nosotros mismos.

Experiencias que despiertan tus sentidos.



www.jccm.es



Miguel, 40 años.



Miguelón, 500.000 años.

Miguelón: HOMO HEIDELBERGENSIS
"Reconstitution: Atelier Daynés, Paris"

Asomarnos al pasado es la mejor forma de entender lo que somos hoy.
Descubre una historia que empezó hace millones de años
y continúa aquí, contigo.



MUSEO DE LA **EVOLUCIÓN** HUMANA

Eres parte de él

Burgos



CASTILLA Y LEÓN ES VIDA



CASTILLA Y LEÓN