

OCIO

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD
Semana del 15 al 21 enero de 2011 -



SALUD

Adiós al tabaco

VARGAS LLOSA

La otra cuna del Nobel

CAZATESOROS

El misterio del galeón de las Cíes

JESÚS BONILLA

DESTINADO A HACER REÍR



NUEVA RUMASA



Fábrica en Linars (Barcelona).



Fábrica en Madrid.



Fábrica en Caldas (Pontevedra).



Centro de logística en Parets (Barcelona).



Fábrica en Leganés (Madrid).



Explotación ganadera en Lerma (Burgos).



Fábrica en Zaragoza.

Grupo Nueva Rumasa le ofrece una nueva oportunidad de inversión segura y rentable.

ADQUIERA PARTICIPACIONES

DESDE 3.300€

Conviértase en socio de CLESA S.L., una de las principales industrias lácteas y gran referente de calidad. Con una facturación de 250 millones de euros anuales, con unos fondos propios de 41 millones de euros, 7 centros de producción, varias explotaciones ganaderas propias y 1.500 empleados.

Contribuya a la expansión, creación y mantenimiento de puestos de trabajo en una empresa emblemática con más de 60 años de actividad y una dilatada experiencia.

ÚNASE A NOSOTROS Y SE SORPRENDERÁ DE LOS RESULTADOS

- Clesa S.L., selecciona socios y proyecta un aumento de capital social con 4.000.000 de nuevas participaciones por un valor unitario de 3,30 €.
- Clesa S.L., se reserva aceptar peticiones de suscripción. Cantidad mínima a suscribir de 1.000 participaciones sociales por cada suscriptor. Este anuncio no constituye una oferta pública.
- El aumento de capital social se ejecutará aunque no se suscriban la totalidad de las nuevas participaciones.
- La posterior transmisión de las participaciones sociales estará sujeta a las limitaciones del art. 107 de la ley de Sociedades de Capital.
- Sociedad sujeta a auditoría de cuentas, inscrita en el Registro Mercantil de Madrid.

MÁS INFORMACIÓN

902 22 22 77

www.nuevarumasa.com

invernegocios@nuevarumasa.com

nuevarumasabcn@nuevarumasa.com



DISCIPLINA PARA LLEGAR A PREMIO NOBEL_16
Los años que Vargas Llosa pasó en una escuela militar



TESOROS SUBMARINOS_8
El pecio que ocultan las islas Cíes



ASUNCIÓN BALAGUER_34
Feliz, aunque sin Paco Rabal

LA OTRA CARA DE BONILLA_12
El actor de 'Los Serrano' charla sobre su pasión por Rusia y su última cinta como director

CULTURA_22
Cátedra reúne las obras completas de Clarín

CINE_23
La huida de un 'gulag' en 'Camino a la libertad'

TENDENCIAS_24
Packard Bell presenta el monitor LED Viseo 191

LEY ANTITABACO_26
La mejor oportunidad para dejar de fumar

EFFECTOS DEL ALZHEIMER_28
La carga que soporta el cuidador del paciente

SALUD_29
Los frutos secos pueden ser letales para los niños menores de tres años

PSICOLOGÍA_30
Afrontar los problemas sexuales

GASTRONOMÍA_35
Sopas de ajo, un plato para inaugurar el año

MOTOR_37
La nueva versión de la 'Serie 1' de BMW

MODA_32
Un complemento para cada estilo

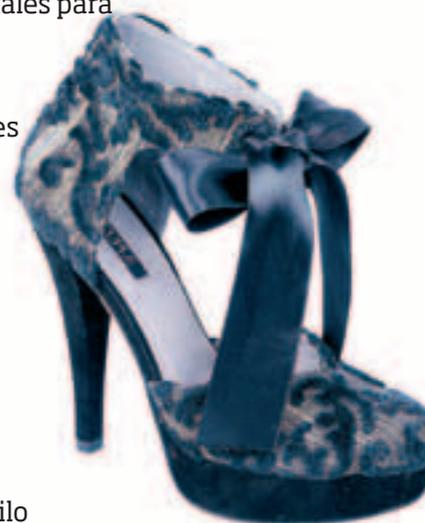


FOTO: RALF PASCUAL



NÚMERO 222
16 DE ENERO DE 2011

MALOS HUMOS

Casi son dos meses separados. Llevábamos juntos más de 15 años, pero en noviembre decidí que había llegado la hora de poner el punto y final a una *relación* en la que yo constantemente salía perdiendo. Era la mejor opción. La idea ya se me había pasado en otras ocasiones por la cabeza, pero siempre me acababa echando atrás. Confieso que todavía me llama, que a veces me apetece, aunque el paso del tiempo me ayuda, me reconforta y, poco a poco, empiezo a olvidar. Hay incluso días en los que no me acuerdo de su existencia y solo cuando nos vemos vienen a mi mente reminiscencias del pasado, de su embriagador aroma y del placer que, también hay que decirlo, me proporcionaba en momentos difíciles o de asueto.

Quizá alguno piense todavía que escribo sobre una relación, pero nada más lejos de la realidad. Lo que he dejado hace dos meses es de fumar. Sí, sí, de fumar. Creo, sinceramente, que ya he pasado lo peor. Atrás quedaron esos días en los que estaba muy irascible, inaguantable para los que me rodean, de un pésimo humor y con irrefrenables ganas de volver a prender un pitillo para saciar mi incontrolable ansiedad. Sé que la dependencia todavía no está superada del todo -ya saben el dicho de nunca digas de este agua...-, pero cierto es que la nueva y controvertida ley antitabaco ayuda o al menos minimiza las insanas tentaciones.

Querer es poder y lo que no llevo a comprender es por qué el Ministerio de Sanidad estudia hoy la posibilidad de financiar tratamientos de deshabituación para aquellos que quieran dejarlo. Si no hay dinero siquiera para pensionistas y parados, ni tampoco para la medicación de algunas enfermedades raras, ¿por qué lo van a destinar para estos menesteres?

óscar del hoyo
director de OSACA



Director: Óscar del Hoyo.
Subdirector: Juan José Saiz.

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

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

Comercializa: Gestión y Comercialización OSACA, S.L.
Dirección: Avda de Castilla y León 62-64. 09006 Burgos.
Teléfono: 947282904 (Redacción).
Fax: 947282906.
Departamento comercial: Alicia Serna.
Teléfono: 947252253 (Publicidad).
Correo electrónico: publicidad@revistaosaca.com

carlos alsina

BUSCANDO A ÓSCAR

Este año la cosa estará entre un rey tartaja, un universitario muy despierto, un excursionista manco y un boxeador agobiado. La noche del 27 de febrero, James Franco puede tocar el cielo, en su doble papel de conductor de ceremonia y candidato a Oscar, o puede encajar en ambos roles un sonado fiasco. A él le gusta reirse de sí mismo, por eso anda diciendo que ésta puede ser, por qué no, la peor gala de la historia. Es un tipo curioso este Franco: se ha construido, a base de curro, el pedestal sobre el que descansan las estrellas, pero se resiste a utilizarlo para ver el mundo desde arriba.

He aquí uno de esos actores a los que les gusta complicarse la existencia. Podría haberse ganado holgadamente la vida fotocopiando el personaje de galán de procedencia humilde -ligeramente atormentado- en telefilmes ñoños, pero escogió el camino difícil de parir cada nuevo personaje como si nunca antes hubiera habido otro, de alternar las superproducciones comerciales con películas raras como *Howl* o *The broken tower* sobre la obra (y vida) de poetas norteamericanos contemporáneos. Se da por hecho que Franco será candidato al Oscar al mejor actor protagonista por su trabajo en *127 hours*, la reducida historia de un hombre atrapado por accidente en la hendidura de una pared de roca que no se resigna a morir allí dentro. Tiene esta película un aroma parecido al de *Buried*, la cinta de Rodrigo Cortés (española) que se desarrolla íntegramente en un ataúd y con Ryan Reynolds como único rostro que se ve en pantalla. Si en *Buried*

la principal herramienta -casi única- del director es la aptitud interpretativa de un Reynolds capaz de resumir 10 páginas de diálogo en una sola mirada, en *127 hours* es el rostro de James Franco el que ofrece un recital de emociones, de formas de temer, de desesperaciones, de ahogos, de altibajos anímicos. Ambos directores, Cortés y Boyle, han contado que les tomaron por locos por querer llevar al cine la angustia de hombres sepultados que solo cuentan con ellos mismos, solos en su agujero, sin más reparto ni más acción ni más ubicaciones.

La película española lleva el desafío al extremo al prescindir de cualquier plano exterior; la de Boyle es menos meritoria porque recurre al *flashback* y la fabulación onírica. Pero en ambas es el talento interpretativo el que da la medida de la cinta. Lamento que *Buried* no aparezca en las quinielas previas de los Oscar porque la audacia y el oficio de su creador merecen reconocimiento y aplauso. *127 hours* tampoco encabeza las apuestas, que señalan a *The King's speech* y *Social network* como las mejor situadas para hacer acopio de premios este año, con permiso de

The fighter, la última producción de Mark Wahlberg que narra la esforzada peripecia de Micky Ward para triunfar como boxeador y apartarse de la pésima influencia de su hermano. *The fighter* se estrenará en España a primeros de febrero y es otro alarde de formidable interpretación a cargo del propio Wahlberg y, más aún, de un Christian Bale que aspirará,

seguro, al Oscar al actor secundario, pero que bien merecería competir por el actor principal dado que es su personaje -brutalmente veraz- el que hace sombra a todos los demás, incluida la arrolladora Melissa Leo de *Treme*.

Con todo, el favorito para llevarse el premio de interpretación es Colin Firth, Jorge VI para los académicos que votan. *The King's speech* tiene todas las papeletas para llenar la cesta de estatuillas, aunque el mejor guión lleva el nombre de Aaron Sorkin, por *The social network*, y el galardón principal de la noche, la mejor película, sea también -hagan apuestas- para la cinta de Fincher sobre el invento de Facebook. Falta saber qué pasa con Clint Eastwood, *Hereafter*, y si *Origen* corre la misma suerte que ya corrió *Avatar*, un desastre. La cosa está este año entre el rey tartaja y el universitario despierto, aunque yo votaría por el boxeador agobiado, el excursionista manco y el camionero enterrado vivo en Irak. En mes y medio, sabremos.



ES UN TIPO CURIOSO ESTE JAMES FRANCO: SE HA CONSTRUIDO, A BASE DE CURRO, EL PEDESTAL SOBRE EL QUE DESCANSAN LAS ESTRELLAS, PERO SE RESISTE A UTILIZARLO PARA VER EL MUNDO DESDE ARRIBA. HE AQUÍ UNO DE ESOS ACTORES A LOS QUE LES GUSTA COMPLICARSE LA EXISTENCIA

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 barrico entre 1 y 6 meses

CANFORRALES SELECCIÓN

Tempranillo

COOP. NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO
C/ Castilla-La Mancha, 4 16670 EL PROVENIDO (Cuenca)
Tel: 967 166 066
www.bodegascamporeales.com
info@bodegascamporeales.com



Premio Gran Selección QUESO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Queso manchego tipo queso manchego

EL PESEBRE

QUESERA CAMPO RUS, S.L.

C/ Camino, 56
16621 SANTA MARÍA DEL CAMPO RUS (Cuenca)
Tel: 969 196 236 Fax: 969 196 311
www.queseracampoqus.com
campoqus@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 MONDOIA, S.A.

Finca La Mondoia, s/n 45430 MASCARAGUE (Toledo)
Tel: 925 594 080 Fax: 925 113 970
www.oleoquiros.com
info@oleoquiros.com



Premio Gran Selección MIEL DE LA ALCARRIA

Miel con D.O. La Alcarria

COLMENEROS ALCARREÑOS

SDAD. COOP. DE CASTILLA LA MANCHA
APICULTORES DE LA ALCARRIA CONQUIENSE
C/ Camino de Uclés, s/n 16465 HUELVES (Cuenca)
Tel: 969 136 752 Fax: 969 136 752
apicultoresalcarria@hotmail.com



Premio Gran Selección AZAHRÁN DE LA MANCHA

Azahrán de La Mancha

LA ROSERA

BEALAR, S.L.

Fal. Ind. Las Lomas, 10
16200 MOTILLA DEL PALANCAR (Cuenca)
Tel: 969 180 156 Fax: 969 180 156
www.bealar.com
info@bealar.com
bealar@telefonica.net



Premio Gran Selección JAMÓN SERRANO ESPECIALIDAD TRADICIONAL GARANTIZADA (ETG)

Jamón Serrano Reserva Especialidad Tradicional Garantizada

ESPAÑA E HIJOS

EMBUTIDOS Y JAMONES ESPAÑA E HIJOS, S.A.

Ctra. Torrijos-Pueblo de Montalban, km. 9,1
45517 ESCALONILLA (Toledo)
Tel: 925 758 223 Fax: 925 758 443
www.espanahijos.com
info@espanahijos.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: 926 660 806 Fax: 926 861 029
laplaza@telefonica.net

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

javier ares

LA 'MALAFOLLÁ' NACIONAL

Aseguran muchos investigadores que la Historia de España se ha escrito a golpes de fanatismo e intransigencia, que junto a la envidia y la vanidad constituyen -esto lo añado yo, porque así lo pienso- los cuatro pilares en que se apoya la *malafollá*, expresión andaluza, aun no recogida en el diccionario de la Real Academia, que mejor define, según yo (*secondo me*, dicen los italianos, y lo traduzco literal porque me gusta y ahorra vocablos, aunque ahora no lo haga), el carácter patrio. Es más, creo que el rencor y la soberbia son, junto a la mentira y la ignorancia, las fuerzas que verdaderamente mueven el mundo. Luego vendría la codicia, que solo es hija de las anteriores.

No es España el primer país que prohíbe fumar en cualquier establecimiento público. Ni será el último en esa batalla con la que, aparentemente, se pretende reducir el coste de la sanidad pública, que no la salud de los ciudadanos, que joden de otras mil maneras. Pero sí es España, por sus singulares características, un país en el que la norma va a resultar -ya lo está siendo- de muy difícil aplicación.

No quiero decir con ello que nosotros seamos diferentes a todo el mundo, que también, sino que nuestros hábitos son bastante diferentes a los de la mayoría de los terrícolas, razón por la cual no hay ni un solo país en la tierra que tenga tantas tascas, bares, restaurantes, pubs, discos o cafeterías (todos locales de humo y ruido) por

metro cuadrado como las que se pueden contabilizar en cualquier localidad española. Y si somos diferentes ¿por qué diantres se han de aplicar las normas igual que en el resto de los países?

Pero no solo somos diferentes en nuestros hábitos, también -acaso por ello mismo- en nuestro carácter. Baste observar que, en medio de la gresca nacional que la ley ha provocado, una figura ha surgido con especial virulencia: la ignominiosa delación, esa vileza que se cobró más vidas que nadie en la deshonrosa Guerra Civil, y que resulta ahora alentada por las sugerencias de esa ministra cuyas neuronas deberían estar mucho más cuestionadas que sus morritos.

Y para qué queremos más. Al españolito intransigente y envidioso ya le han dado por donde más le gusta. Ahora ya no es solo que el Gobierno defienda su derecho, absolutamente legítimo, a no verse intoxicado por el humo del vecino,

sino que le proporciona además la maravillosa tentación de la venganza. A ese españolito rencoroso y ladino le devuelven a sus tiempos colegiales de chivato, cuando se ganaba las caricias del maestro delatando, a escondidas, a sus compañeros, y es el hombre más feliz del mundo, el muy cabrón.

Y luego llegará la soberbia de la otra parte, la misma que nunca pidió permiso, ni tan siquiera para fumar en el asiento contiguo del avión o en espacios particularmente cerrados, tratando de

imponer su ley, como hizo siempre, porque ella se pasa las normas de convivencia por la entrepierna y porque no hay nada que le importe menos que el prójimo, a la muy canalla.

Y en el medio, un Ejecutivo cobarde y taimado que se empeña en parecer guay en lo referente a la igualdad y el trato, aun a base de prohibiciones, pero al que le faltan cojones para dictar una ley que vete la venta pública y sancione el consumo del tabaco, como debiera ser si probado está que resulta nocivo, adictivo y perjudicial para la salud, además de gravoso para la sanidad pública.

Pero no, eso no interesa porque con el nuevo y salvaje incremento de los impuestos al tabaco se cubrirá con creces el presupuesto del Ministerio de Sanidad para que gente tan necia como la Pajín siga alentando *la malafollá* de tanto energúmeno e intransigente.

Además de las fuerzas, están los personajes que el destino, siempre tan caprichoso, va colocando en las ágoras en que se debate nuestro futuro, gentes que van tomando decisiones por su cuenta, sin consultarle a nadie y solo porque a alguien se le pone en el *beo*.



Y EN EL MEDIO, UN GOBIERNO COBARDE Y TAIMADO QUE SE EMPEÑA EN PARECER GUAY EN LO REFERENTE A LA IGUALDAD Y EL TRATO, AUN A BASE DE PROHIBICIONES, PERO AL QUE LE FALTAN COJONES PARA DICTAR UNA LEY QUE VETE LA VENTA PÚBLICA Y SANCIONE EL CONSUMO DEL TABACO

antonio pérez henares

UN AÑO SOMBRÍO, PERO DECISIVO

No recuerdo un año en que se entrara con peores presagios, mayor desazón y falta de confianza en el futuro. Ni siquiera el 2010 que ahora hemos superado comenzó con tan mal diagnóstico. Quien más quien menos tenía la esperanza que tras bordearlo veríamos un final de túnel que ahora se nos ha alargado, cinco años ha pronosticado el otrora optimista Zapatero, hasta no saber ni cuándo ni cómo vamos a ser capaces de salir de él. La causa primera es la economía pero los malos augurios se extienden a la práctica totalidad del porvenir. España está que no se cree ya nada. Hasta parece que ha dejado de creer en sí misma.

Los espejismos de recuperación duran un parpadeo y las liebres se convierten en gatos casi antes de salir de la chistera. Hasta el presunto *Máster Marshall* que nos visit  en las Navidades y que ahora resulta ser chino, el vicepresidente Li, aguant  la trasmutación más allá de la rueda de prensa. Luego se disparó de nuevo la prima de riesgo, Portugal puso barbas en remojo, el lobo de la intervención asom  una vez más la oreja y así seguiremos hasta que los mercados den a entender. Las cosas más que mo-

verse en una dirección firme, dan vueltas y revueltas sobre sí mismas. Suena todo a *dejó vu*, a marear la perdiz, como esas interminables reuniones Gobierno-sindicatos con el asunto de la jubilación con el que se lleva un año y que habrá de cerrarse, sí o sí, el día 28 de enero. Las palabras talismán, diálogo, consenso y no digamos ya aquella mantra de talante, están tan ajadas y gastadas que hasta los presentadores de los telediarios oficiales las reiteran con desgana y como parte de una jaculatoria. Po eso, tanto si hay cierto acuerdo como si CCOO y UGT convocan una huelga general, a las gentes de a pie puede que les d  más o menos igual. Que no, pero que casi lo parece.

Es tal la desconfianza y tan creciente la apatía que ni siquiera ese anuncio de ETA, que también son  a trampa vieja, con las condiciones y los subterfugios de siempre, convocó ilusiones y expectativas. Porque se sabe lo que buscan ellos: poderse presentar a las municipales y seguir en los ayuntamientos y se teme lo que pueda hacer el Gobierno, buscar un atajo, que parece, al menos por lo que declaran, que no. Pero fiarse nadie se f a ya de las palabras.

Eso sí. Los políticos no descansan en sus afanes que coinciden cada vez menos con los nuestros. Los suyos son de poder. De mantenerlo o conquistarlo. Nos esperan cuatro meses de campaña de municipales y autonómicas, que sin solución de continuidad darán paso a la siguiente *berrea* de las generales, se adelanten estas o se sigan manteniendo para

2012. Será todo muy emocionante y dará para muchos titulares. Pero la emoción de millones de familias será la de llegar a fin de mes.

Pero con todo y con este estado de ánimo generalizado y sombrío, este 2011 va a ser decisivo. Para nuestro presente y nuestro futuro. De lo que aquí se incube en medio de estas tribulaciones va a depender el porvenir de España, en su perspectiva como Estado y en las nuestras como ciudadanos. Hemos empezado a jugar unos momentos claves del partido. En deuda, en reformas, en pensiones, en empleo y s , también en política, también en poder. Lo malo es que nos pilla ya muy desgastados y con una sensación de brazos caídos. Pero no nos queda otra que jugarlo y hacerlo como si nos fuera la vida en ello. Entre otras porque, en efecto, lo que quiere ETA es seguir en los ayuntamientos.



**LAS PALABRAS TALISMÁN,
DIÁLOGO, CONSENSO Y NO
DIGAMOS YA AQUELLA
MANTRA DE TALANTE,
ESTÁN TAN AJADAS Y
GASTADAS QUE HASTA LOS
PRESENTADORES DE LOS
TELEDIARIOS OFICIALES LAS
REITERAN CON DESGANA**



PIRATAS DEL SIGLO XXI

BUSCANDO EL TESORO OCULTO EN EL MAR

LOS CAZATESOROS YA NO SON AVENTUREROS DISPUESTOS A ARRIESGAR SU VIDA POR UNAS MONEDAS DE ORO DE CIERTO VALOR EN EL MERCADO NEGRO. EN LA ACTUALIDAD, SON EMPRESAS CON IMPORTANTES MEDIOS TÉCNICOS LAS QUE RASTREAN EL FONDO DEL OCÉANO PARA HALLAR RESTOS DE BARCOS HUNDIDOS CUYOS CARGAMENTOS PERMANEZCAN EN EL OLVIDO... O NO. LOS MINISTERIOS DE DEFENSA Y CULTURA SE HAN PUESTO MANOS A LA OBRA Y PRETENDEN SALVAGUARDAR DE ESTAS MANOS PECIOS TAN IMPORTANTES PARA LA ARMADA DEL SIGLO XVIII COMO EL 'SANTO CRISTO DE MARACAIBO', UN GALEÓN DE LA FLOTA DE INDIAS QUE SE HUNDIÓ EN LA BATALLA DE RANDE EN LA RÍA DE VIGO. AUNQUE NADIE SABE A CIENCIA CIERTA CUÁL ERA SU CARGA, SON MUCHOS LOS QUE SE HAN INTERESADO POR LAS, AL PARECER, TONELADAS DE ORO QUE PORTABA.

osaca
texto y fotos



Las profundidades del mar guardan grandes secretos y muchos de ellos han despertado a lo largo de los siglos la codicia de los cazatesoros que, ávidos de los restos de los pecios que descansan sobre los fondos marinos, investigan, buscan e indagan en las hemerotecas con el fin de localizar nuevos restos de valor. Todavía está en la memoria la batalla legal que surgió a raíz de que la empresa estadounidense Odyssey expoliara en 2007 los restos de la fragata *Nuestra Señora de las Mercedes*, perteneciente a la Armada Española y hundida en octubre de 1808 por el fuego de las naves inglesas durante la Batalla del Cabo de Santa María, al sur de Portugal. Entonces, la empresa americana se hizo con un botín de 500.000 monedas de oro y plata y lo anunció a bombo y platillo, asegurando que las había encontrado en algún lugar indeterminado del Atlántico. Pero las autoridades españolas no mordieron el anzuelo y, finalmente, después de exhaustivos estudios se concluyó en diciembre de 2009 que tal tesoro pertenecía al país: «La verdad de este caso es que *La Mercedes* es un buque español y que su pecio, la carga y todos los restos humanos -murieron cerca de 400 personas- y pertrechos que naufragaron con él son patrimonio de España y deberían en recta conciencia y conforme a derecho yacer para siempre sin que nadie los perturbe salvo que haya consentimiento de Estado y a salvo de cualquier aspiración privada en contra», argumentó el juez Steven D. Merryday en el juicio celebrado en Tampa Bay (Florida) sobre este sonado caso.

Este altercado hizo que los ministerios de Defensa y Cultura blindaran sus pecios más preciados, sometiéndolos a los estudios más rigurosos posibles para determinar exactamente qué es lo que hay y dónde están los restos de los principales barcos de la Armada hundidos tanto en aguas nacionales como internacionales. Así llegamos a las costas de Vigo, donde también la flota inglesa fue la causante del hundimiento de uno de los galeones cuyos tesoros permanecen ocultos bajo las aguas que rodean las islas Cíes. Es el *Santo Cristo de Maracaibo*, un buque

perteneciente a la Flota de Indias que se sumió en las profundidades del océano Atlántico en 1702 llevándose a la oscuridad del fondo marino una apasionante historia y un tesoro que, aunque no se sabe a ciencia cierta lo que contenía, muchos creen que es muy cuantioso y, por tanto, apetitoso. Esa es la principal razón por la que los datos que se conocen sobre la situación de los restos del navío son mínimos. Se baraja que en sus bodegas hubiera toneladas de metales preciosos, en total unos 108 millones de piezas de plata y oro, pero aquellos que han estudiado el caso no quieren dar detalles. «Gracias a un equipo de muchos especialistas, entre ellos, de la Universidad Politécnica de Madrid, que realizaron un estudio concienzudo y exhaustivo sobre las condiciones del mar y del galeón, llegamos a varias conclusiones que no puedo decir porque los expoliadores se pondrían las pilas. Sí puedo asegurar que son datos muy fiables que demuestran que el barco se hundió del orden de 10 horas después de colisionar», afirmaba en una entrevista a *El Faro de Vigo* Enrique Lechuga, secretario general de la Fundación Iberoamericana para el Fomento de la Cultura y las Ciencias del Mar (Fomar) y uno de los expertos que más secretos conoce del galeón, ya que ha dedicado buena parte de su vida al estudio del mismo.

Y Lechuga habla con conocimiento de causa, pues no es anecdótico que empresas de cazatesoros de todo el mundo husmeen por la zona en busca del enclave justo en el que sumergirse para localizar el supuesto botín, como sucedió con la empresa Subsea Resources, que con su barco *John Lethbridge* fue pillada explorando la ría de Vigo. Aunque aludieron a que su presencia allí se debía únicamente a la búsqueda del cobre de un mercante moderno hundido en el entorno de las Cíes, lo cierto es que se le localizó en las inmediaciones de donde se piensa que yace el *Santo Cristo*.

¿PURO TEATRO? Las últimas noticias sobre el *Santo Cristo* se produjeron el pasado mes de mayo, cuando el investigador marino Luis Valero de Bernabé aseguró haber hallado uno de los barcos más buscados en el entorno de las islas gallegas, aunque no quiso determinar las coordenadas en las que asegura está el





pecio. Este hombre se presentó ante los medios de comunicación como representante de la empresa norteamericana See Hunt y determinó que el hallazgo de los restos fue casual mientras el buceador Daniel Moraleja se encontraba en la zona realizando otros trabajos ajenos a esta investigación. Ambos detallaron que la parte que está oculta bajo la arena del mar puede estar en buen estado de conservación, no como la sección que el propio agua ha ido corrompiendo con el paso de los siglos. Este cazatesoros contemporáneo valoró la carga del navío en 3.500 millones de euros, si bien esto no se podría definir hasta comprobar lo que de verdad se conserva en la bodega.

Expertos sobre este tema como Enrique Lechuga calificaron de falsas estas investigaciones, si bien, poco después se supo que, posiblemente, todo había sido un montaje orquestado para vender un libro que un amigo de Valero de Bernabé había escrito basándose en la historia del naufragio del galeón durante la Batalla de Rande.

Desde el Ministerio de Cultura explicaron que nadie había notificado el descubrimiento del pecio y, dado que ni el empresario ni el buzo ofrecieron datos exactos de su localización, los expertos consideran que no ha

aflorado nada que no se supiera ya: que el misterio en torno a este naufragio continúa.

Hay que remontarse al año 1702 y a las condiciones políticas que se vivían en Europa para entender la importancia que tenían los supuestos tesoros que viajaban a bordo de la embarcación construida en la ciudad venezolana de Maracaibo a finales del siglo XVII y cuyo nombre completo era *Santo Cristo de Maracaibo Nuestra Señora de la Concepción San José y las Ánimas*. En aquel momento el comercio con las Indias estaba centralizado en Sevilla y Cádiz, ciudades en las que se registraban todos los barcos, cargamentos y marinos que partían hacia el *Nuevo Mundo*. La llegada de la llamada *Flota de Indias* era muy esperada, pues en los navíos que componían este contingente arribaban todas las riquezas que se extraían en América, un cargamento vital para la Corona, que pudo sustentar todo su Imperio gracias a estos tesoros. En el año que nos

Reproducción de un galeón de Manila, nombre con el que eran conocidas las naves españolas que cruzaban el océano Pacífico una o dos veces por año desde Manila a los puertos de Nueva España (hoy México) y cuyas mercancías eran después transportadas por tierra desde Acapulco a Veracruz y que, posteriormente, eran reembarcadas hacia Sevilla y Cádiz.

pa, los galeones se retrasaron, condición que los hizo llegar más llenos todavía. Solo 12 meses antes, en 1701, había estallado la Guerra de Sucesión después de que muriera sin descendencia Carlos II *El Hechizado*, el último Austria. El conflicto terminó una docena de años después con la instauración de la Casa de Borbón en España y Felipe de Anjou proclamado como Felipe V. La debilidad del imperio español hizo que las potencias europeas vieran en ese momento un filón para hacerse con el trono y no dudaron en firmar las alianzas necesarias para conspirar y hacerse con el trono. En ese contexto, Francia y España permanecían juntas frente

a la poderosa escuadra de Holanda, Austria e Inglaterra.

Cuando los barcos de la Flota procedentes de América con Manuel Velasco de Tejada como capitán, se acercaban a la Península, recibieron órdenes de modificar su itinerario, ya que en esa ruta se estaba librando una batalla. Los 19 galeones no pudieron entonces llegar a Cádiz y, escolta-





1	2	3
		4

1 Hasta el momento, de poco han servido brújulas y mapas, ya que al parecer nadie ha localizado y explorado los restos del galeón que un día cruzó el Atlántico lleno de oro.

2 y 3 Por las calles de Vigo hay múltiples recuerdos de la batalla de Rande, como los cañones de los galeones o las anclas, que son un homenaje a este episodio histórico que tuvo lugar en 1702.

4 Recreación de la lucha en las inmediaciones de la ría viguesa.



dos por 23 barcos de guerra franceses que capitaneaba Chateau-Renault, marcaron Vigo como puerto de destino, desoyendo a los mandos galos que propusieron Francia como puerto de llegada. El cargamento de la flota era demasiado valioso como para que desembarcara en la nación vecina, así que se trazó un plan: que los *buques de oro* penetraran en la ría viguesa mientras que los del país aliado se posicionaban a modo de escudo para que se pudiera descargar sin peligro. Allí, decenas de mulas requisadas a los campesinos de la zona esperaban con carros para transportar hasta Madrid los tesoros americanos.

LA AVARICIA ROMPE EL SACO

Aunque estaban más que concienciados para una posible batalla, las previsiones de este contingente quedaron prácticamente en anécdota cuando apareció la flota anglo holandesa con casi 12.000 hombres y 150 navíos muy bien armados. Además de la inferioridad en efectivos, el *Santo Cristo* había dejado en tierra una buena parte de sus cañones en busca de más espacio para los preciados bienes americanos, por lo que su capacidad en la batalla estaba mermada. No había nada que hacer. El abordaje fue feroz y la lucha cuerpo a cuerpo cruel. En la batalla de Rande murieron 2.000 efectivos de la escuadra franco española y otros 800 cayeron del bando contrario. Solo

dos horas después Chateau-Renault, consciente de que iban a ser prisioneros de los piratas, mandó hundir los barcos, empezando él mismo por el suyo. Por su parte, Manuel de Velasco optó por la quema de las naves. Muchos de los tesoros acabaron entonces en el fondo marino, pues, junto al hundimiento, el capitán ordenó tirar por la borda las piezas más valiosas. Los buzos de los ingleses (que realmente eran hombres que se sumergían hacia el fondo a pulmón) estuvieron días recuperando objetos y ahí entró en juego el *Santo Cristo de Maracaibo*.

Los vencedores de la batalla cargaron hasta la bandera esta nave con todos los tesoros robados de la *Flota*. Estaban dispuestos a salir rumbo a Inglaterra, pero el destino les jugó una mala pasada. El refrán que reza que la avaricia rompe el saco se cumplió letra por letra en sus carnes. Así, decidieron partir desde las Cíes con la marea baja, fruto del desconocimiento de los marinos extranjeros de la zona, y contra todo pronóstico, el barco encalló en un arrecife y se hundió. En ese momento nació la leyenda de un tesoro mítico y, desde entonces, han pasado más 300 de años y aún nada se sabe a ciencia cierta de la carga.

Muchos han sido los intentos por dar con la localización precisa del buque, pero muy pocos han dado algún fruto. Lechuga considera que el pecio puede permanecer a 500 metros de

**LOS INGLESES
CARGARON
EL 'SANTO
CRISTO' CON
TODAS LAS
RIQUEZAS
ROBADAS,
PERO EL
BARCO
ENCALLÓ Y
SE HUNDIÓ,
AL PARECER,
CERCA DE
LAS ISLAS
CÍES**

profundidad o puede que, tal vez, descanse en aguas portuguesas. Incluso en los 90, en una expedición de la que fue partícipe el secretario de Fomar, un robot llegó a sacar a la superficie un pedazo de madera hallado a 560 metros de profundidad al que se sometió a la prueba del carbono 14 y que determinó que perteneció a la misma época que el navío hundido, pero las autoridades no dieron mucha importancia a este dato.

También el verano pasado la Armada invirtió 250.000 euros en una expedición basada en los únicos datos que existen sobre el hundimiento. Son los que figuran en el diario de bitácora de John Baker, el capitán del *Montmouth*, el barco inglés de 66 cañones que apresó al *Santo Cristo* en Rande. El objetivo del rastreo en este caso no era obtener sus tesoros, sino que formaba parte de un plan cuyo resultado final será la elaboración de una cata arqueológica de los fondos marinos bajo la soberanía española, que alcanza 24 millas de la costa, el equivalente a unos 48 kilómetros.

La profundidad a la que, en teoría, se encuentra el pecio es el principal impedimento para llegar hasta él, ya que se necesitan equipos profesionales de mucho valor para poder sumergirse y, si los piratas del siglo XXI lo permiten, el *Santo Cristo de Maracaibo* seguirá durmiendo frente a las costas gallegas con todos sus secretos intactos.



> ENTREVISTA

JESÚS BONILLA actor y director

«EL ESPAÑOL HACE ARTE DEL RIDÍCULO»

Es por la tarde de un día lluvioso en Madrid y el director y actor, el cómico **JESÚS BONILLA** (La Pueblanueva, Toledo, 1955) aparece entre escéptico y cansado, tanto que al principio cualquiera se lo tomaría como malas pulgas. Enseguida se relaja cuando comienza a hablar de su nueva película. Se estrena estos días y se llama 'La Daga de Rasputín'. La comedia, con sus actores fetiche, Antonio Resines y Antonio Molero, además de él mismo en la tríada protagonista, es un disparate con el que pretende «hacer pensar» además de, lógicamente, hacer reír. Los que siguieron a este actorazo con pinta de ser su vecino de enfrente en la archiconocida serie 'Los Serrano' van a disfrutar tanto con el filme como lo hicieron también con 'El Oro de Moscú' (2002). En esta segunda parte, Rasputín y su fantástica daga son la excusa para que el director se explaye con su visión de la sociedad, del mundo del cine, del mercado omnipotente. Bonilla tiene así más ideas que un político al uso y al cabo de un rato parece tan humano que desarma. Además, va soltando sensatas frases aquí y allá mientras defiende la calidad de la comedia española y ataca a una tele casi siempre tan ramplona. Vamos que, entre risas, este admirador de Rusia (¡ha sido el primero en todo el mundo en rodar una película en la Plaza Roja!) se revela como el compañero perfecto para irse de cañas.

arturo
díaz
texto

ralf
pascual
fotos

¿Cuándo terminaron el rodaje de *La Daga de Rasputín*?

Mediados de julio de 2009.

Se ha retrasado el estreno...

Por los efectos especiales. Yo no sabía que era algo tan laborioso. La gente cree que es algo que quita tiempo a la película, pero es al contrario, añade tiempo. Puede enriquecer la película pero tampoco es barato. Claro, había cosas aquí que no podíamos hacer con decorados, como la batalla de Stalingrado. No podíamos derribar edificios.

El ejercicio de dirigir es mucho más complejo que el de actuar.

El cine español se ha desprestigiado durante mucho tiempo porque supuestamente fabricaba productos zafios, baratos o serviciales, con un todo vale. Yo creo que esto no es así. Se despreció la típica comedia española y nos ha perjudicado porque la industria bajó muchísimo. Yo he intentado recuperar lo bueno de ese pasado del cine cómico español hecho con buenos cómicos, de aquella vieja escuela que nunca se debió perder.

¿Berlanga?

Precisamente. Ahora hay también muy buenos actores. La comedia española es muchísimo mejor que la anglosajona.

¿En qué sentido?

Nosotros sabemos reírnos de nosotros mismos y ellos no. Nosotros del ridículo hacemos arte. No tenemos miedo al ridículo. Por nuestra idiosincrasia, por nuestra mezcla de razas... En EEUU hacen comedias muy gruesas. El único que sabe reírse allí de sí mismo y de la sociedad que le rodea es Woody Allen. Y eso lo llevamos haciendo aquí desde siempre. Esa es la comedia española. Por eso Woody Allen triunfa casi más en España que en su país, porque es más comprendido aquí. En España no tenemos ningún problema con reírnos de nosotros mismos, en vernos reflejados en la pantalla.

Según la clasificación de programas más vistos de la década en televisión, las series cómicas tipo *Aquí no hay quién viva* están entre lo más popular, a la altura del fútbol.

Es un buen ejemplo. No sabemos por qué extraña



razón incluso los compañeros de la Academia del Cine tienen a la comedia como un género menor. Así nos va.

Debe ser difícilísimo hacer reír.

Para hacer un gag primero hay que pensarlo, luego escribirlo, después retocarlo en el guión para que tenga el tempo que debe tener. No se trata de sentirlo, de reírse mientras lo haces; lo importante es que se ría luego el que lo ve. Eso requiere actores que tengan mucha soltura, vis cómica y una gran técnica para no eternizarse rodando. El gag es algo mágico, tiene truco, como el de un mago. Hay que saber medir el tempo y si te atrasas o adelantas una décima de segundo no funciona la risa. Es muy meritorio pero no sé por qué los intelectuales eso no lo saben valorar. A mí... mientras lo valore el público... los intelectuales que escriban muchísimo, muchísimo, que se coman la cabeza con la estructura, el fondo, la esencia, el por qué y el cómo, el cuándo y el dónde de una película, pero a mí lo que me interesa sobre todo es hacer ese servicio al espectador.

Una pena que se denigre la risa porque es una de las características más humanas.

Evidente. Como ahora por ejemplo, si no nos tomáramos la crisis con un poquito de humor imagínate dónde estaríamos todos. Sería una tragedia continua (risas).

¿Es una heroicidad grabar una película en los tiempos que corren?

Pues sí. Esta película estaba previsto que se grabara en 2003 o 2004 y se ha grabado en 2009. Y se estrena en 2011. Primero Resines se rompió una pierna en un accidente de moto. Luego los productores cambiaron el presupuesto. Luego lo volvieron a cambiar después de tener ya todas las localizaciones. Cambiamos el reparto varias veces. El proyecto al final se ha hecho por su propio peso porque no había más remedio (risas).

¿Cuál es el secreto de Antonio Resines?

Que no es ni alto, ni bajo, ni gordo, ni flaco, ni bueno, ni malo (hombre, es un poco más bueno que malo, jejeje...), ni listo, ni tonto, sino todo lo contrario. Representa al típico ciudadano medio. Con lo cual le puedes poner de funcionario, de comisario, de atracador, de lo que quieras, que para todo te puede valer. En esta película, por ejemplo, hemos hecho una pirueta con él: le hemos puesto con la mente de un niño, de normal y de inteligente.

Parece que se lo han pasado muy bien haciendo *La Daga*.

Sí, pero ha sido una película complicada. Había 57 localizaciones distintas incluidas la Plaza Roja, calles de Moscú y alrededores.

Tengo entendido que han sido los primeros en todo el mundo en obtener el permiso para rodar en la Plaza Roja.

Le debemos caer bien a Putin... Fue un milagro. Hasta el último momento nos estuvieron diciendo que no y si no se conseguía pues no había película porque era imposible transformar todo el contenido sin la Plaza Roja. Hubiera sido brutal si no saliera. Enrique Cerezo, el productor, lo consiguió. Pero fuimos los primeros que rodamos allí.

«NO SÉ POR QUÉ EXTRAÑA RAZÓN INCLUSO LOS COMPAÑEROS DE LA ACADEMIA DEL CINE CREEN QUE LA COMEDIA ES UN GÉNERO MENOR»

«HACER UN GAG ES ALGO MÁGICO Y TIENE TRUCO, COMO EL DE UN MAGO»

«HACIENDO CASO EN TODO AL MERCADO ACABAREMOS COMO ESCLAVOS EN ROMA»

«LA TELEVISIÓN SE PUEDE CONVERTIR EN UN CHARCO DE MIERDA SI NO LA CUIDAMOS»

¿Qué límites les pusieron para rodar allí?

Casi solo podíamos grabar los adoquines y San Basilio, pero luego llegó uno por allí y desaparecieron todas las pegas. No sé si es que Putin es del Atlético (Enrique Cerezo también es el presidente del equipo del Calderón)...

¿Y qué tiene usted con Rusia? Primero fue *El Oro de Moscú* y ahora *La Daga de Rasputín*.

Rusia me persigue desde que estudiaba en la Escuela de Arte Dramático, cuando me enseñaron el método Stanislavsky. Siempre me han atraído Tolstoi y Chejov. Moscú es un lugar mágico, mítico, lejano pero a la vez muy cercano por la influencia enorme que ha tenido lo que ha pasado allí en la historia de la Humanidad del último siglo. Todo me resulta muy atractivo en Rusia, como su música, y su música sacra. La versión de esta música que ha hecho Roque Baños para el final de la película es impresionante. Como no pensaba ir de turista porque no viajo de turista pues mira tú por donde he podido ir trabajando. Es un objetivo que tenía en mi vida y que lo he cumplido.

Se supone que los españoles somos muy apasionados y muchos explican así una afinidad entre el pueblo ruso y el español. También Rusia ha sufrido una historia muy extrema como la nuestra.

Probablemente. Para ellos el idioma más fácil de aprender es el español. Han sido invadidos, con guerras continuas, como nosotros. Y su manera de vivir el amor... Cualquier obra de Chejov podría haber sido escrita por un naturalista español. Coge a Galdós y pon las localizaciones en Rusia... Imagínate *El Quijote*: en La Mancha o en la estepa rusa. Ellos son ortodoxos pero la Iglesia Católica aquí era más ortodoxa que la de ellos. Así que sí, tenemos mucho en común.

¿Quién es el Rasputín de hoy en España?

Es un personaje tan potente que no se puede comparar. Rasputín influyó en el destino de la Humanidad entera. La influencia que ganó con la zarina al curar al heredero y su poder para que Rusia no se retirara de la Primera Guerra Mundial a tiempo fue una de las causas del triunfo del Comunismo. El siglo XX no hubiera sido como ha sido sin su intervención. Se supone que un agente inglés fue el que lo mató.

Era un personaje muy extraño. Un místico y un charlatán, entre otras cosas.

También era un loco. Tenía conocimientos de lo oculto. Y era un profeta. Me tiene alucinado una de sus profecías. Decía él que cuando las imágenes volaran por el aire el hombre se convertirá en una especie de asno. Ahora estamos en eso. Si no cuidamos la televisión se puede convertir en un charco de mierda. Eso sucede con la telebasura o el internet zafio que nos hace más ignorantes y más burros.

¿Cómo se puede regular la pobreza televisiva o de internet sin coartar la libertad individual?

Se basan en la libertad para decir que todo vale. Pero también debería valer que se respetaran los horarios infantiles y que se produjeran programas educativos. Y que los eje-

«RASPUTÍN
INFLUYÓ EN
EL DESTINO
DE LA
HUMANIDAD
ENTERA. EL
SIGLO XX NO
HUBIERA
SIDO COMO
FUE SIN ÉL»

cutivos de la tele se den cuenta de que eso también es comercial.

¿Es el mercado el que ofrece la telebasura porque es lo que quiere la gente?

Si hacemos caso en todo al mercado acabaremos como esclavos en Roma. Si el mercado es el amo y el dios del mundo nos vamos todos a tomar por el culo. Mira ahora con la jubilación a los 67 años...

En la BBC hay señores de 70 años presentando las noticias.

En la diversidad está el acierto. No está bien que se generalice una sola tendencia. Ahora se está demostrando que las series de época funcionan. Luego, no era verdad que solo se podían hacer series de la época actual. Se ve que la gente quería eso aunque no se lo daban. A lo mejor echamos en falta una señora mayor presentando el telediario. Una señora alegre y simpática de 60 años, porque si tuviera 65 ya

estaría jubilada. Bueno aunque ahora con lo de los 67 años...

Hace continuas referencias a la edad de jubilación. ¿Qué supondría para usted que se ampliara el plazo?

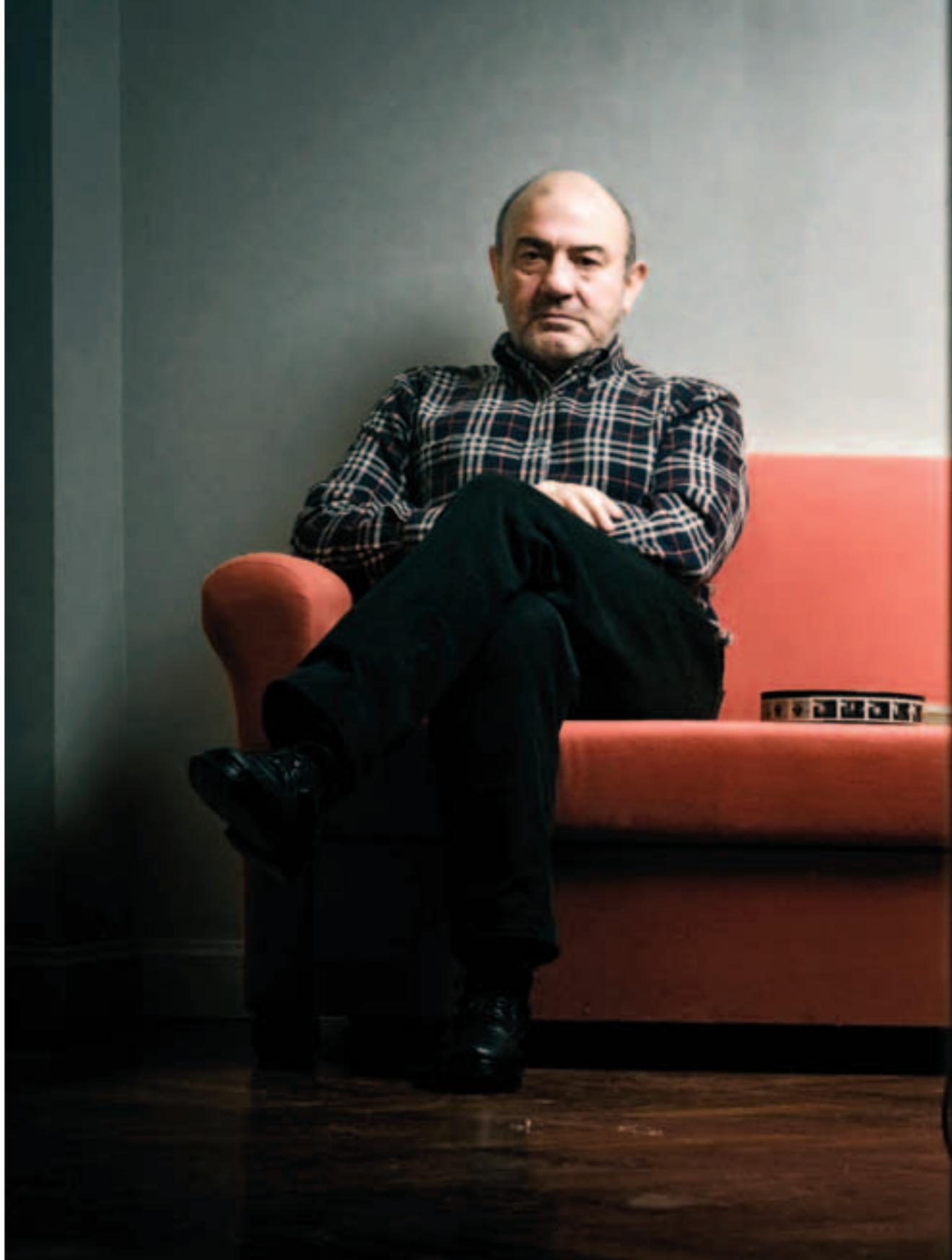
A mí nada porque no quiero dejar de trabajar nunca. Pero sí quiero que me paguen mi pensión cuando toque.

¿Cree que cobraremos las pensiones?

Si hacemos caso al mercado, el mercado nos las quitará. Y después nos las venderá. Para eso es un mercado. El que quiera pensión, que la compre, ¿no?

¿Qué se puede hacer entonces?

Si el poder reside en el pueblo y lo delegamos en el Parlamento, pues que el Parlamento mande. Debemos nosotros mandar y no el mercado. El mercado es una parte de la sociedad por la que nos regimos en el comercio pero no puede estar por encima de la política, de la moral,



la ley y las costumbres. Si no es así cerramos el Parlamento y que manden directamente el mercado y los bancos. Que en Wall Street se decida el destino de la Humanidad y ya está.

Pero el mercado no se reduce solo a España, es un mercado global, hoy más que nunca.

En *El Oro de Moscú* había un personaje que decía: 'Me cago en la globalización'. Lo decía porque veía cómo se resquebrajaban todas sus ideas sobre el mundo, que eran muy arcaicas. La globalización y el nuevo orden mundial nos llevan a que haya una maquinaria de poder con muchas cabezas pero sin que se sepa realmente cuál de ellas manda. Es un monstruo que tiene unas reglas que nadie conoce, las del libre mercado. Se trata de una competitividad salvaje. El que fabrica el boli que yo compro gana 10 veces más que yo y por eso es competitivo. Todos deberíamos jugar con las mismas

condiciones. Habría que globalizar la riqueza y la pobreza para que dé una media y entonces sí me creería la globalización.

¿Está reivindicando el comunismo?

El mercado tiende a homogeneizar todo pero a su manera. El comunismo fracasó por el culto a la personalidad de los líderes. Ellos lo destruyeron. No se puede basar en un icono porque para eso ya había antes iconos en Rusia. Las estatuas de Lenin y Stalin y el crear líderes vitalicios ni es comunismo ni es nada.

¿La comedia es un género ideal para las crisis? Hay gente a la que ya no le cabe más que reírse de lo que está pasando.

Pues también habrá que hacer algo. Si el mercado es el culpable de la crisis, pero en él nadie da la cara, seremos todos responsables y conscientes de eso para mentalizarnos y hacer algo. Ahora dicen que nos jubilemos a los 67 y dentro de unos años, que a los 80.

«ASUMO MI EDAD, EL TIEMPO QUE PASA Y LA DECREPITUD INEVITABLE, AUNQUE INTENTO NO CASTIGARME DEMASIADO»

Llegará un día en que digan, aquí, el que no trabaje, que se muera directamente. Como en la sociedad espartana. Habrá que eliminar al que ya no sirve, al que tenga que ser alimentado por los demás.

Veo que es muy crítico de la realidad. ¿Tan fea es la sociedad en que vivimos?

Cualquier artista es un rebelde, un inconformista. Aspira a mutar la realidad y cree que esa mutación será para bien. El artista intenta mejorar, cambiar, y no solo por un disfrute personal, porque siempre intenta proyectarse. Lo que le llega de la realidad lo devuelve a la sociedad transformado según su pensamiento. Siempre he sentido ese inconformismo. Me interesan las cosas siempre con un objetivo.

¿Qué hace para cuidarse?

Fumo para cuidarme la mente (risas). Sé que no debería, pero es la manera que tengo de relajar la mente que siempre la tengo en marcha. Eso sí, yo asumo el deterioro paulatino de las células de mi cuerpo y por mucho que intente retrasar el tiempo nunca lo voy a lograr. Asumo mi edad, el tiempo que pasa y la decrepitud inevitable. Intento no maltratarme demasiado, eso sí.

¿Lleva algún tipo de rutina alimenticia? Me gusta todo lo bueno y me gusta comer. Soy vegetariano y carnívoro.

¿Cómo se prepara el Arroz a la Bonilla?

Lleva mejillones, cangrejos, y algo de tierra, como conejo y fabes, pocas. También algo verde y los ingredientes típicos para hacer un arroz.

Veo que es una bomba.

Se trata de mezclar el mar con la tierra. De hecho, el arroz se cultiva casi en el mar, con mucha agua. Mira la Albufera de Valencia. El origen de la paella surge cuando pusieron todo lo que encontraban en la huerta, más las ratas de agua que había por allí. Hoy se pone pollo o conejo.

¿Cuál ha sido el mejor viaje de su vida?

A Praga, cuando rodamos *La Niña de tus Ojos*. Estuvimos allí casi tres meses, todos, una panda de energúmenos (risas). Teníamos un hotel para nosotros solos en Mala Strana, al lado del Puente de Carlos. Fue mítico. Se podría rodar algún día la película de la película.

¿Hace deporte?

En mi casa. Yo renuncié al fútbol por un juramento, y esto de los juramentos yo me lo tomo muy en serio. Me anularon un gol cuando tenía 14 años y dije, ya no vuelvo a jugar al fútbol. Y lo he hecho. Odio el fútbol. He ido dos veces en mi vida. Una, cuando tenía 10 años, que no estaba ni terminado de construir el Vicente Calderón, y otra vez cuando me invitó Enrique Cerezo. Me quedé dormido. Me gusta el deporte pero no soy muy aficionado. Hago mi pequeña gimnasia y mis pequeñas carreras para mantenerme en forma para no atocinarme. Paseo al perro también, juego con él.

¿Cómo se llama su perro?

Papeles, como un personaje de *El Oro de Moscú*. Es un foxterrier que me regaló María Barranco. Es un perro muy cómico, muy inquieto. Hace el pino, baila... Es mi compañero de viaje.

Bueno, y dígame ya para terminar, ¿quién se lleva finalmente la daga?

Solo le diré que la daga tiene vida propia y elige a su destinatario...

*GRIS Y HÚMEDA LA NOCHE TE ENVUELVE Y
TE ATRAPA, NO SALDRÁS EL FIN DE
SEMANA. SABES QUE TE VAS A QUEDAR
UNA SEMANA MÁS. QUÉ TEDIO.*

LA OTRA CUNA DEL PREMIO NOBEL

CONSTRUIDO AL PIE DEL ACANTILADO EN EL DISTRITO DE LA PERLA, CALLAO, Y MIRANDO EL MAR DESDE HACE MÁS DE SEIS DÉCADAS, EL COLEGIO MILITAR PERUANO LEONCIO PRADO, CON SU RÍGIDA ENSEÑANZA, ALBERGÓ AL CADETE MARIO VARGAS LLOSA EN LA DÉCADA DE LOS 50, DURANTE DOS AÑOS DE SU ADOLESCENCIA, TIEMPO SUFICIENTE QUE SIRVIÓ AL ALUMNO PARA ACUMULAR LAS VIVENCIAS NECESARIAS QUE LE LLEVARÍAN A ESCRIBIR SU PRIMERA Y PREMIADA NOVELA, POSTERIORMENTE HECHA PELÍCULA, 'LA CIUDAD Y LOS PERROS'.

álvaro
hurtado
texto y fotos



EN ESTAS PÁGINAS

	2
1	3
	4

1 Tanto a la entrada, los lunes, como a la salida, los viernes, los cadetes tienen que formar para acceder o salir en orden y que la imagen que den al exterior sea impecable.

2 Los superiores de los aspirantes a militares aplican una disciplina férrea sobre los cadetes, y es que ésta es una de las normas básicas del colegio.

3 A la hora del almuerzo el orden también reina en el comedor.

4 Cuando un joven no obedece a su superior recibe un castigo que, como se aprecia en la imagen, puede ser físico: hacer un número limitado de flexiones.



No fueron años fáciles. Al son de la corneta y de las órdenes dictatoriales de los mandos del centro, un joven Mario Vargas Llosa empezaba a vivir lo suficiente como para poder escribir no mucho tiempo después una historia en forma de novela. El período que el escritor pasó entre los muros del Colegio Militar Leoncio Prado, en Lima, la capital peruana, estuvo marcado por un ambiente sórdido y autoritario que Vargas Llosa desgranó, junto a otras intimidaciones del centro, en *La ciudad y los perros*, su primera obra, que fue rechazada por la institución al poco de su publicación: «Había un clima de prejuicios muy fuerte que estropeaba tremendamente las relaciones entre nosotros, exactamente igual que ocurría entre los ciudadanos peruanos, solo que quizá en el resto de la sociedad estuviera más tamizado por las distancias que se establecían entre las razas y las clases por razones económicas. En el colegio no, todos éramos iguales, y una de las cosas que nos diferenciaba era el color de la piel, y eso creaba, incluso en el lenguaje y los apodos que se utilizaban, muy claramente una representación de ese mundo tan prejuiciado y racista». Así explicaba el propio literato en la Casa de América el ambiente que se respiraba en el Leoncio Prado con motivo del 40 aniversario de la novela, que se celebró en 2003.

En definitiva, el Premio Nobel de Literatura de 2010 pretende reflejar de la manera más fiel posible una semblanza del Perú de la época y de la estratificación de las clases en la sociedad, una condición que en el centro de estudios se veía incrementada y manifestada de una forma más dura aún pues los cadetes no eran más que adolescentes.

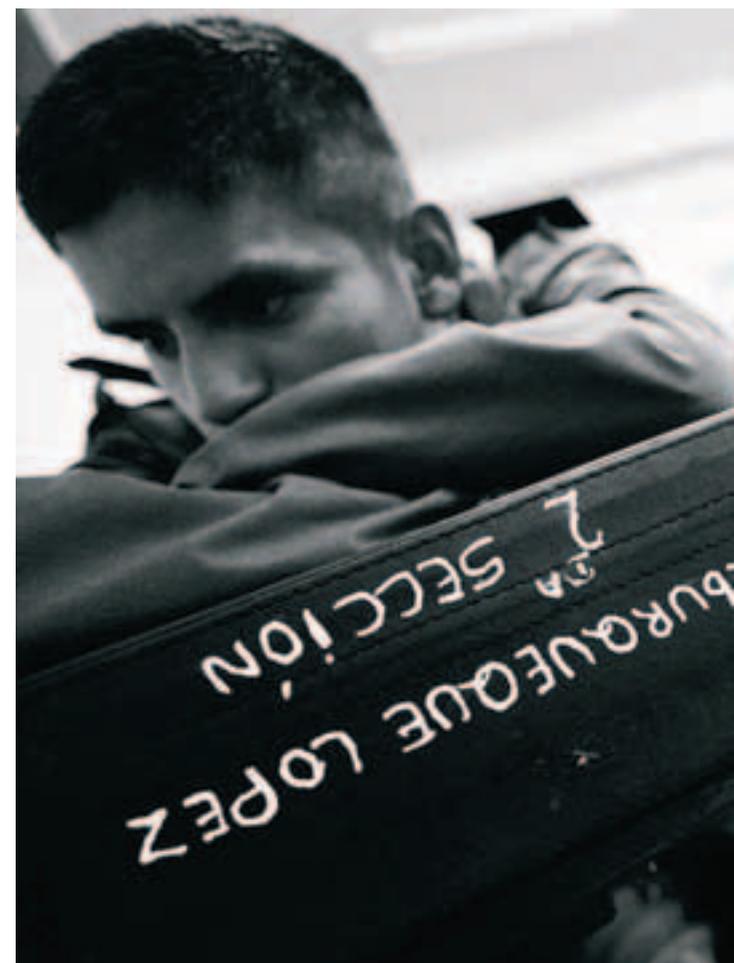
Allí, la ley del más fuerte imperaba entre los aspirantes a militares y el joven Vargas Llosa buscó en la pluma una aliada que le ayudara a sobrellevar esos dos años de internamiento en el centro. El instinto de supervivencia le llevó entonces a que la misma pluma que le haría ser rechazado por su colegio, le ayudara a tener un lugar importante entre los alumnos escribiendo cartas de amor para sus compañeros que luego enviarían a sus novias, esas chicas que

gozaban de la libertad de la calle, y esa pluma que ahora lo vuelve a unir a las aulas.

La humedad se ha comido el colegio, una humedad cargada de oloroso salitre. Las paredes frías del Leoncio Prado han albergado durante años aire de mar y niños militarizados. Eso se siente. Madrugarse todos los días, castigo; despertarse con la diana, castigo; formar, cas-

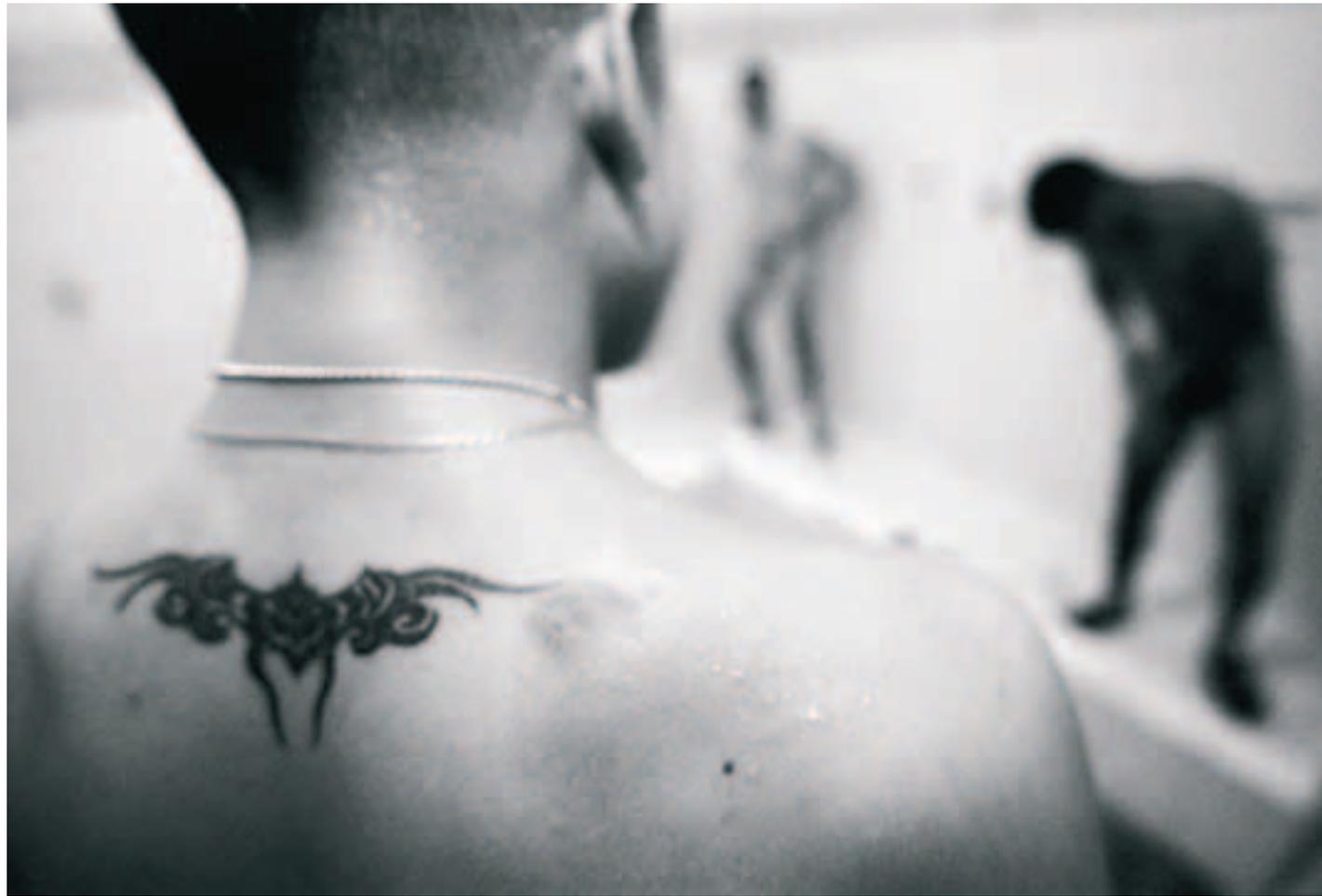
tigo; hacer ejercicios a la intemperie, castigo; y estudiar en esas aulas gélidas son métodos poco pedagógicos.

Tras la concesión del galardón por parte de la Academia sueca, colegio y escritor se han reconciliado y el director actual de la institución, el coronel José Luizar, anunció un homenaje al ahora Premio Nobel. Es paradójico, ya que exis-



ten varias versiones que cuentan que hubo una quema masiva de ejemplares de la novela en el patio del colegio y un intento de frustrar su venta así como la negativa a la concesión de un permiso para rodar la película en el campus en 1985 y que, finalmente, tuvo que ser grabada en el hospital de enfermos mentales Larco Herrera, una construcción de estilo institucional similar y atmósfera idéntica, puesto que también se encuentra al lado del acantilado.

PROFESIÓN CAPRICIOSA La pluma que le hizo famoso en el centro, la que le ha llevado ahora de nuevo a las aulas y por la que ha recibido uno de los máximos galardones a los que un profesional puede aspirar, fue la misma que también le hizo dar con sus huesos en la institución castrense. Su padre le matriculó en este colegio con la intención de alejarlo de su vocación de escritor, pero lejos de tener tal efecto, su estancia aquí le sirvió



para afianzarse en su propósito y ejercitarlo. Además, le dio su primera novela, en la que ya se encuentra su rechazo a los autoritarismos. «Creo que entre mi padre y el colegio militar hicieron de mi un alérgico visceral a toda forma de autoritarismo, desde esa juventud, esa niñez casi, donde lo viví en carne propia y lo odié. Y, a lo largo de mi vida, ese sentimiento se ha acrecentado sistemáticamente. Esa forma de relación que consiste en imponer mediante la fuerza, mediante el poder que da la autoridad, una manera de actuar, una manera de creer, es algo contra lo que yo me he revelado siempre. Creo que el origen está en esa relación difícilísima que tuve con mi progenitor y en lo que fue sentir esa autoridad impuesta con brutalidad en mis años de cadete», cuenta el literato.

Para los alumnos de la escuela existe un orden de mando, una jerarquía que dicta que los menores obedecen a los mayores. Los brigadieres imponen sus leyes a mansalva y a voluntad propia y eso es lo que se refleja en la novela. En *La ciudad y los perros* se cuenta cómo los alumnos de quinto año abusaban de los de tercero (*perros*) humillándolos frecuentemente frente al resto de sus compañeros. A pesar de los años que han pasado, todavía hay escenas del libro que se pueden encontrar en el colegio. Escondidos bajo sus uniformes militares, los alumnos crueles aún son más niños que adultos.

Cuando se publicó la novela sobre el Leoncio Prado, el autor peruano ya había escrito su primer libro de relatos *Los Jefes* (1953) y alguna obra de teatro como *La huida del inca* (1952), representada en su país de origen. Tal vez por eso Vargas Llosa fue uno de los primeros sorprendidos con la *revolución* que se de-

EN ESTAS PÁGINAS

5	6	7
8	9	

5 Los jóvenes uniformados tienen la cantina para sus ratos libres en el internado de la capital peruana.

6 El rendimiento en las clases debe ser máximo, ya que los ejercicios físicos no están reñidos con el desarrollo intelectual.

7 Las duchas son comunes a todos los chicos, independientemente de su edad.

8 En el tiempo libre los más creativos dan rienda suelta a su imaginación. Vargas Llosa usaba estos momentos para escribir cartas de amor que sus compañeros enviaban desde el centro a sus novias.

9 A toque de corneta. Así funcionan todos los avisos que se realizan en la escuela militar Leoncio Prado.



sató en torno a este libro. «Yo no soñé jamás con lo que le ocurriría a la novela, la publicación en la España franquista, la traducción a

LA SIMILITUD ENTRE EL INTERNADO Y LO QUE HABÍA FUERA ERA EVIDENTE: SE LLEVABAN AL LÍMITE LAS DISTINCIONES ENTRE CLASES

decenas de idiomas, todo labor de Carlos Barral, a quien estaré siempre agradecido por lo que hizo por esa historia y mi obra en general», explica el escritor. En cuanto al trabajo de Barral, se dice que fue muy astuto al poder burlar la censura cambiando tan solo siete palabras a una novela donde se desafiaba a la autoridad en una España dictatorial dirigida por Franco.

DEL RETIRO A PARÍS *La ciudad y los perros* se empezó a escribir en Madrid, en una tasca cercana al parque del Retiro allá por 1958 y una vez finalizada en una buhardilla de París, tuvo que pasar dos años de continuos rechazos por parte de las editoriales antes de que Seix Barral le otorgara el Premio de Novela Breve. «Yo ya estaba embarcado en otra historia y en vista de que a este libro le

iba tan mal con los editores tenía la impresión de que quizá no había salido bien», contaba años después el autor.

El contexto de la novela realmente es mucho más amplio que los límites físicos que imponen las paredes del encierro en un internado militar, pero las cosas en el interior del colegio no parecen haber cambiado tanto y en él podemos aproximarnos a algunos arquetipos de los personajes, como *el poeta*, ligado a los mensajes del corazón, y *el jaguar*, con su autoridad y fuerza, o *el esclavo*, débil y sumiso; personajes imaginarios que, a modo de patrones, parecen reproducirse en la misma realidad-escena del colegio y de la sociedad donde impera la ley del más fuerte.

«Soy un escritor realista. Me gusta fingir la realidad, así como a los escritores fantásticos les gusta fingir la pura fantasía, lo puramente imaginario. Yo tengo esa tendencia natural a escribir historias que simulan ser lo real. Mi punto de partida siempre es lo que veo, lo que vivo, y quizá eso lo descubrí en la experiencia de escribir *La ciudad y los perros*. Utilicé mucho material autobiográfico, pero de una manera muy libre, reelaborándolo, transformán-





EN ESTAS PÁGINAS

10	11
	12

10 Las jerarquías se establecían en función de la clase social a la que pertenecían fuera del colegio y a la edad, de manera que los de quinto curso abusaban de sus compañeros de tercero ('perros') humillándoles en público.

11 Aunque el escritor asegura que parte de lo que vivió aparecía en su primera novela, como el ambiente en las aulas, también reconoce que muchos de sus personajes son inventados.

12 Vestidos de gala, para Vargas Llosa el mejor momento era el de estar preparado, impecable, para salir cada viernes del centro en el que vivió interno dos años.

dolo y, además, añadiéndole constantemente invenciones, personajes y situaciones ficticias, incluso anécdotas que yo recordaba al pasar a la novela inevitablemente se fueron transformando, lo mismo que personajes que tenían modelos vivos fueron convirtiéndose en híbridos», apostilla.

Todas las actividades dentro del colegio están reglamentadas y tienen una forma, una rutina, un orden. Nada se puede hacer sin pasar por este proceso. Formación todos los días para todo; al llegar los lunes, al empezar las clases, antes de proceder a comer, antes de volver a las barracas, antes de irse a casa el fin de semana, los viernes... y en este punto la salida es de uno a uno como un cuentagotas haciéndoles una revisión última, por si el alumno no está impecable para ser visto en la calle. ¿Uniforme completo?, ¿brillo total en los zapatos?, ¿no? Te quedas.

EL SONIDO DE LA DIANA, ES LUNES. EMPIEZA OTRA SEMANA. ¡FIRMES!

A FORMAR.

OTRA SEMANA MÁS.

ENCERRADO

> LIBRO

EL MAESTRO MORDAZ

Cátedra reúne la 'Narrativa completa' de Clarín en dos tomos de 2.250 páginas en total, que incluyen sus dos novelas, 141 cuentos y los esbozos para otra decena de volúmenes inacabados.



Fundada en 1973, la editorial Cátedra ofrece desde entonces cuidadas ediciones anotadas de clásicos de la literatura, una apuesta refrendada con la extraordinaria colección Biblioteca Avrea, donde en tapa dura y en los tomos que sea pertinente, reúnen las obras completas de autores universales como Flaubert, Mihura, Bécquer, Larra o Cervantes, que conviven en la serie con los ensayos completos de Montaigne, los cuentos completos de Andersen o el teatro completo de Bertolt Brecht y Pérez Galdós, entre otros.

El último en sumarse a la lista ha sido el zamorano Leopoldo Alas Clarín, cuya *Narrativa completa* acaba de aparecer en el mercado en dos volúmenes, que se venden por separado al precio de 43 euros cada uno, y de forma conjunta en un estuche por 86 euros. El primero de esos tomos aglutina la producción de cuentos del autor de *La regenta*, con 141 relatos breves y un estudio introductorio a cargo del responsable de la edición, Francisco

Caudet, que arranca recordando las palabras del escritor poco

antes de morir: «Y de mí sé decir que, cuando se me pregunta qué soy, respondo: principalmente periodista».

Con 24 años, en el verano de 1876, Clarín publica sus primeros relatos y algunas poesías que verían la luz en la *Revista de Asturias*. Prolífico escritor, la vena periodística ya había despertado en él a los 16 años, cuando creó el periódico *Juan Ruiz*, si bien sus mordaces escritos saltaron poco después a *La Instrucción*, a los madrileños *El Solfeo* (donde adoptó su seudónimo cuando el director les pidió a sus colaboradores que firmaran con el nombre de un instrumento musical) y *La Unión*, y al barcelonés *La Publicidad*. En esos y en muchos otros periódicos de la época aparecieron los cuentos de Clarín, de temáticas y estilos antagónicos, algunos de los cuales reunió en obras como *Palique*, *Cuentos morales*, *El Señor y lo demás son cuentos*, *Solos de Clarín* o *El gallo de Sócrates*, entre otros.

La espiritualidad, la religión, el género fantástico, la tragicomedia, el mundo rural, la aceptación del destino, la amistad, el periodismo, la denuncia de la cursilería femenina, los romances, el comportamiento ético, la literatura española del Siglo de Oro, el provincianismo o los alegatos contra las corruptelas políticas son algunos de los temas que aborda este maestro de

la lengua castellana, que ya en un cuento como *Pipá* sentaba las bases prenatalistas de lo que sería su obra magna, *La regenta*.

El segundo tomo del estuche se centra en las dos únicas novelas de Clarín, además de recoger los 10 intentos de novelas que el zamorano emprendió sin resultados a lo largo de su vida, reproduciendo las cuartillas que se han podido recuperar en cada caso, de obras como *Speraindeo*, *Sinfonía de dos novelas*, *La vocación*, *Cuesta abajo* o *El que tragó el molinillo*.

Junto a esos esbozos, el tomo recoge la segunda edición de *La regenta*, que se publicó en 1901 con prólogo de Benito Pérez Galdós, así como *Su único hijo*, segunda y última novela de Clarín. La primera de ellas vio la luz cuando él contaba solo con 31 años, mientras que la segunda apareció en 1891, cuando tenía 39. El resto de su vida lo dedicó a la prensa y a los cuentos, dejando para la historia un legado literario excepcional, con notables influencias del naturalismo y del krausismo que le sirvieron para trazar un incisivo retrato de una sociedad y de un país que vivían sumidos en un momento de apatía y confusión.

> ARTE



UNIVERSO RUBENS

Hasta el próximo domingo 23 de enero, el Prado acoge una exposición que reúne las 90 obras que forman la totalidad de la colección de Pedro Pablo Rubens y su taller que alberga el museo madrileño. El apabullante universo artístico de este prolífico y genial maestro flamenco puede ser admirado ahora a través de una instalación cronológica de la importante colección de obras autógrafas y de sus discípulos y que forman la mayor y una de las mejores colecciones de Rubens en el mundo. El montaje de la muestra, dividido en dos grandes salas, permite apreciar la evolución del estilo del genial artista y su forma de abordar las grandes obras, desde sus inicios que denotan una clara influencia de Miguel Ángel, obsesionado con transmitir el poderío de las formas y su fuerza expresiva, hasta la gran versatilidad temática del pintor, con lienzos de temas mitológicos, religiosos, de historia, retratos y paisajes.

> MÚSICA

LA CORONACIÓN DE BOWIE

Con su octavo disco de estudio, *Station to Station*, el británico David Bowie se coronó en 1976 como uno de los artistas más controvertidos y creativos de la escena contemporánea moderna. Influenciado por su papel en la película *The man who fell to earth* (de Nicolas Roeg), que acababa de protagonizar, Bowie se transformó en su alter ego, el duque blanco, para meterse en el estudio y grabar una obra de arte en una etapa donde apenas podía sobreponerse a su adicción a las drogas. Su pasión por las bandas electrónicas alemanas, el R&B estadounidense y la música de cine quedó plasmada en un álbum que rebosa experimentación, desde el funk hasta las baladas apasionadas o temas de inspiración religiosa, que ahora han sido reeditados en dos ediciones especiales para deleite de sus fans: una especial en tres discos y otra con cinco compactos, un dvd, tres vinilos y otras sorpresas.





PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Acaba de salir en DVD y Blu Ray **Cuento de Navidad** y, tras hacérsenos la boca agua viéndolo -ojo, que se va a llevar el Oscar a la mejor película-, nos han dicho que el personaje de la foto es **GARY OLDMAN**, famoso por su papelón en **Drácula de Bram Stoker**. La verdad es que resulta difícil identificarlo en esta caracterización, pero la técnica del Motion Picture Rating es así. ¡Parece tan, tan real que cualquiera diría que es él!

javier m. faya
coordinación

CAMINO A LA LIBERTAD



LA BONDAD TE PUEDE MATAR

Un grupo de prisioneros, encerrados en un gulag en 1940, decide fugarse aprovechando una ventisca.

Por su temática, **Camino a la libertad** tronca directamente con **Hasta donde los pies me lleven**. Una fuga de un gulag, la lucha contra un frío extremo, la imposibilidad de confiar la vida a los lugareños de la zona pues son pagados para que delaten a fugitivos, el viaje al sur... Ambas coinciden también en su obvia denuncia del comunismo. La película de Peter Weir, sin embargo, es algo más compleja en este sentido, porque esa crítica a un sistema totalitario no es el tema principal del filme. Es, sobre todo, una historia acerca de la fuerza de voluntad humana, una epopeya sobre la capacidad del hombre para llevar a cabo tareas aparentemente imposibles.

Como en muchas otras películas del realizador australiano, la Naturaleza es un personaje más -como en **La tormenta blanca**-: Nieve, hielos, rocas, desiertos, el hambre, la sed, los mosquitos... Normalmente, la historia de una fuga se resuelve con acción. Este director, sin embargo, se encuentra en el polo opuesto. Es una película calmada, reposada, un viaje contemplativo en el que la lucha contra el medio es también una metáfora de la lucha del hombre contra sí mismo: sus pasiones, sus debilidades...

Hay vida y muerte. Hay miserias y actos heroicos. Curiosamente, el padre de **El club de los poetas muertos**, **Master and commander** o **Gallipoli** mantiene una cierta distancia sobre los personajes. Conoceremos algo de sus historias, del pasado que hay detrás de cada uno de ellos, los remordimientos que tienen y las razones para emprender esa ardua tarea que han iniciado y que, en principio, parece una locura. Pero no se adentra en profundidades dramáticas casi nunca.

En el grupo fugitivo hay rusos, letones, polacos, americanos, un asesino, un sacerdote, un artista... No es

eso lo que les caracteriza porque ellos se definen a sí mismos por sus atrocidades. El viaje, por tanto, es de redención, una forma de expiar el mal que hicieron. Y si alguien muere es por haber llegado a su objetivo: hoy ha muerto un hombre libre.

Entre los protagonistas hay varios rostros conocidos que tienen algo más de enjundia. Jim Struggess es un polaco que se convierte en líder de la escapada. Su objetivo es volver a casa y decirle a su mujer que la perdona por haberle denunciado bajo tortura. Ed Harris es un americano, un ingeniero que escogió un mal momento para ir a trabajar a la Unión Soviética. Por ello, su hijo murió. Saoirse Ronan, otra polaca, hija de unos padres entusiasmados con el comunismo que acabaron siendo víctimas de sus propios ideales. Pero el mejor personajes es el de Colin Farrell, un asesino ruso, prácticamente desconocedor de lo que significa moralidad. Rudo y, a la vez, ingenuo. Pese a estar en el gulag admira a Stalin.

Unos personajes van y otros vienen, a unos les sorprende la muerte, otros toman diferentes caminos. Ed Harris, el pragmático, sabe que es positivo que haya gente bondadosa porque arriesgarán su vida por los demás. Una interesante debilidad. Pero, a la postre, descubrirá que ése es el único modo de supervivencia. La irrupción de Saoirse Ronan aporta al grupo un poco de feminidad, de sensibilidad, de ternura y, a la vez, de sencillez. Ella será la que consiga adentrarse en sus vidas, hará que hombres desconfiados se abran y muestren sus sentimientos.

Desde que Peter Weir hiciera **Picnic en Hanging Rock**, la fotografía de sus películas es determinante. Muchas veces suprime la música para que solo los fotogramas impacten: el hombre congelado entre el frío blanco, la crudeza del desierto anaranjado, la porosidad de rocas agrietadas... Descripción de estados de ánimo, relaciones entre hombre y naturaleza, evolución de la personalidad.

El camino a la libertad es el camino de la redención, del perdón humano. Una vez más: lo importante no es el objetivo sino el viaje: qué haces, qué aprendes, cómo vives.

✓ LO MEJOR

El **desierto de Gobi**. Los paisajes que capta la cámara de Peter Weir son impresionantes. No tiene nada que envidiar a un documental de *National Geographic*.

✗ LO PEOR

Es una pena que con un reparto tan completo, no se haya adentrado en las personalidades de los personajes. Esta **superficialidad** le pasa factura en un filme tan largo.

gustavo de prado
texto

¡GUAPAS!

¡Las muñecas BRATZ han vuelto! Tienen estilo y les gusta más la moda que a Victoria, la mujer de David Beckham. Por cierto, el ex futbolista del Real Madrid aparece en varias películas. Dinos dos, a ver si eres capaz. Si aciertas, igual puedes llevarte a casa a Cloe, Yasmin y Jade, por si acaso se les ha olvidado a los Reyes Magos, que no pudieron dar abasto. Escribe ya a: cine@servicios-deprerensa.com.

EL CONCURSO



TENDENCIAS



ELEGANTE Y COMPLETO, LO ÚLTIMO DE PACKARD BELL

La compañía presenta el monitor LED Viseo 191, con un diseño excelente y unas prestaciones muy interesantes, así como un compromiso con el medio ambiente y el gasto energético.

PACKARD BELL LED VISEO 191

Packard Bell se ha propuesto fabricar dispositivos con un equilibrio perfecto entre diseño, prestaciones y precio y, en eso, el nuevo monitor LED Viseo 191 cumple todos los requisitos.

Tiene una diagonal de 18,6 pulgadas y un grosor ultrafino de 18 milímetros, sus bordes están redondeados y su acabado en negro brillante hace de él una elegante pieza que adornará cualquier habitación de tu hogar. El monitor es panorámico 16:9 con retroiluminación por LED y se adapta perfectamente a cualquier espacio de la casa y uso.

Además, asegura un excelente rendimiento multime-

dia, porque integra altavoces estéreo para disfrutar de una experiencia envolvente.

Ideal para jugar, ver películas y disfrutar de lo mejor de su vida multimedia, el monitor permite una conectividad DVI digital pura gracias a su entrada DVIfn con soporte de HDCP para reproductores de DVD y otros dispositivos externos, junto a la entrada VGA común.

Asimismo, es respetuoso con el medio ambiente. Sin mercurio y compatible con el programa ENERGY STAR 5.0, utiliza menos energía (hasta un 68 por ciento menos), lo cual ayuda a la naturaleza y te permite ahorrar dinero.

El LED Packard Bell Viseo 191 está disponible a un precio estimado de 109 euros.



EL NUEVO BE06 SE CONVIERTE EN EL CEREBRO DE TU HOGAR



BANG&OLUFSEN BE06

Que un mando a distancia tenga una nueva versión no suele ser una noticia que se pueda incluir en estas páginas. Pero que este dispositivo sea uno de Bang&Olufsen, nos llama la atención, por lo que sí hemos hecho un hueco para contarte las actualizaciones del Beo6.

Este aparato apenas ha cambiado en cuanto a su aspecto exterior, que sigue siendo impecable, pero sí en lo que respecta a sus prestaciones. Así, nos encontramos con una pantalla táctil y controles debajo del monitor y, lo más importante, conectividad WiFi, de modo que puedas manejarte en internet desde el mando de la tele.

Además, ahora también podrás convertirlo en el centro de tu casa, ya que este dispositivo controlará las funciones domóticas que tengas en tu hogar.

De momento no sabemos cuál es su precio ni cuándo llegará a nuestras tiendas.

SAMSUNG INSISTE EN HACER LA COMPETENCIA A APPLE CON SUS GALAXY

SAMSUNG GALAXY PLAYER

Samsung se ha puesto un reto: ser el más duro competidor de Apple. De ahí que su firme apuesta en el mercado de los móviles (Galaxy S) sea parecida al iPhone y su tableta (Galaxy Tab) esté intentando hacer sombra al iPad.

Ahora, tratarán de hacer lo propio con los reproductores multimedia y sin devanarse mucho los sesos en cuanto al nombre, aparece el Galaxy Player, nacido para ser el rival del iPod Touch.

Este dispositivo, que será lo más parecido al smartphone, pero sin la opción de llamada, aparecerá con el sistema operativo Android 2.2, una pantalla LCD de cuatro pulgadas, conectividad WiFi y Bluetooth 3.0, un procesador de 1 GHz, una cámara web de 3,2 megapíxeles en la parte posterior y otra de 1,3 megapíxeles en la parte frontal y un navegador GPS. Además, es capaz de reproducir vídeos HD.

Disponible en varios tamaños, podrás elegir entre ocho, 16 y 32 Gb de memoria.

Su fino grosor, de tan solo 9 milímetros, dará cabida a una batería de 1200mAh.

Llegará al mercado europeo a finales de mes.



EL GPS MÁS SENCILLO DE NAVIGON

NAVIGON 20 EASY

Navigon ya presentó hace unas semanas sus nuevos dispositivos, contenidos en la nueva serie 20, pero ahora son noticia porque por fin llegan al mercado español.

Con el ánimo de hacer sombra a los productos de TomTom, que siguen copando el sector, y, sobre todo, a los teléfonos móviles con navegador, aparece en nuestras tiendas el Navigon 20 Easy, el primero de los dos aparatos de la compañía alemana (el siguiente será el Plus).

La firma busca con esta gama a usuarios que no necesiten complicaciones, por lo que los precios son muy asequibles y las prestaciones tampoco son nada del otro mundo.

Este GPS tiene una pantalla de 3,5 pulgadas y, como su propio nombre indica, es sencillo de utilizar.

Incluye la tecnología Active Lane Assistant, que facilita las salidas en momentos de dudas de forma muy visual y con ayuda de una animación. También te da la información sobre el estado del tráfico, plantea rutas alternativas y cuenta con un asistente de velocidad.

Poco más te ofrece este navegador, que sobre todo destaca por los 99 euros que cuesta.



EL CARGADOR COMÚN PARA LOS MÓVILES ES CASI UNA REALIDAD

mún para los terminales.

Ya en 2009 se planteó esta posibilidad, pero hace unos días el organismo continental instó a las empresas a que logren llegar a un acuerdo para conseguir que exista un dispositivo único para todas las marcas.

Así, al menos los smartphones sí que se pondrán a trabajar para conseguir este cargador común, que se conectarán con un microUSB y, previsiblemente, llegará durante el primer trimestre del año.

CARGADOR DE MÓVIL COMÚN

Ya era hora de que se unificasen los cargadores de móviles. Aunque algunos somos fieles a una empresa y a lo largo de los años nos sirve el mismo para los diferentes modelos de telefonía, otros optan por cambiar cada poco tiempo de compañía, con lo que se juntan con varios cargadores con una clavija de cada tipo.

Por eso, aplaudimos la decisión de la Comisión Europea, que la semana pasada dio el visto bueno a la unificación de un cargador co-



julia
martínez
texto

El comienzo del nuevo año suele traer aparejados toda una serie de buenos propósitos a nivel personal, entre los que figura para muchos, de forma reiterada, abandonar los cigarrillos. La entrada en vigor de la ley para evitar el tabaquismo les puede ayudar.

VOY A DEJAR DE FUMAR

Un nuevo intento de abandono del tabaco... y ¿quizá un nuevo fracaso? Se sabe que la baja tasa de éxito a la hora de conseguir este propósito es debida, en gran parte, a que la mayoría de los fumadores que lo intentan lo hace sin ayuda. Según una encuesta realizada por el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT), el 27,5 por ciento de los adictos al tabaco declara haber intentado dejarlo alguna vez en el último año. En palabras del doctor Francisco Camarrelles, del

Grupo de Abordaje al Tabaquismo (GAT) de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) «calculamos que de los 10 millones de españoles que consumen cigarrillos, uno de cada tres se planteará dejarlo a lo largo de este año. Incluso esperamos que esta cifra sea aún mayor, teniendo en cuenta la entrada en vigor de la nueva ley y la reciente subida del precio de las cajetillas. De hecho, el 60 por ciento de los intentos de abandono se producen en los primeros meses del año, coincidiendo con la época de los buenos propósitos

para comenzar el nuevo curso», explica.

Esta misma entidad concreta la estimación en que más de tres millones de fumadores intentarán dejarlo durante los cuatro primeros meses del año que acaba de comenzar. Si bien es cierto que lo más importante es «querer abandonarlo», no es menos real que hace falta contar con medidas de apoyo adecuadas que incrementen las posibilidades de éxito. Conscientes de esto, el año pasado el mercado de medicamentos para la deshabituación del tabaco creció un 11 por ciento con respecto a



2008 y se vendieron más de 1,1 millones de unidades.

Según Rafael García Gutiérrez, director general de la Asociación para el Autocuidado de la Salud (Anefp), «las posibilidades de éxito al dejar de fumar si recurrimos al apoyo farmacológico son mayores».

UNA PEQUEÑA AYUDA Entre los medicamentos que pueden ayudar a dejar de fumar figuran aquellos basados en la terapia sustitutiva con nicotina. Este tipo de fármacos se fundamenta en la administración controlada de esa sustancia con el fin de reducir gradualmente los síntomas de abstinencia y facilitar, de esta forma, la deshabituación del fumador. Esta terapia sustitutiva con nicotina se comercializa en forma de parches transdérmicos, chicles y comprimidos para chupar.

La entrada en vigor de la nueva ley antitabaco quizá haya animado a muchos ciudadanos a intentar dejar de fumar, ante la prohibición total de este hábito en bares y restaurantes. Según García Gutiérrez, ello va a poner a quienes disfrutaban con el humo en una «situación incómoda».

Y si tomar la decisión de dejar el vicio es dura, peor se lleva mantenerse sin volver a caer en él. Entre los que lo intentan, un 25 por ciento solo aguanta un día sin fumar; el 40 por ciento, entre dos y siete días y solo un 12 por ciento supera los tres meses. Según el doctor Camarillos, «es importante que la población conozca las ayudas que existen para dejar este hábito, que los médicos de familia podemos ayudarles y que el tratamiento farmacológico triplica las posibilidades de éxito, ya que alivia el síndrome de abstinencia a la nicotina, que es la primera causa por la que los fumadores vuelven a caer en el hábito». La gran mayoría lo intenta en diferentes ocasiones hasta que finalmente lo consigue. Para este experto, «cada intento es un paso más hacia el éxito, ya que son muchos los que quieren ser más fuertes que el tabaco, pero no saben cómo hacerlo y tampoco tienen confianza en lograrlo».

Por otro lado, el doctor Plácido Gascó, miembro del GAT, subraya que «no todos los tratamientos para dejar de fumar son eficaces. Por ejemplo, no disponemos de ningún estudio que demuestre la efectividad de terapias como la acupuntura, la hipnoterapia, la acupresión, el tratamiento con láser, la electroestimulación y otros procedimientos similares. Sin embargo, en el intento de abandono pueden ser muy útiles una serie de consejos sobre cómo afrontar las dificultades».

ES NOCIVO, Y LO SABEMOS Si descendemos a los efectos secundarios podremos comprobar hasta qué punto puede mermar la calidad de vida este desaconsejable hábito. En el caso de los varones, se estima que más del 60 por ciento de los fumadores acaba sufriendo disfunción eréctil y entre un 30 y un 40 por ciento tiene problemas de fertilidad. En palabras del doctor Ignacio Moncada, coordinador del Grupo de Andrología de la

Asociación Española de Urología (AEU), «generalmente, el que ha fumado muchos años tiene cambios en el sistema cardiovascular que son irreversibles y que afectan también a su función sexual. La producción de espermatozoides también se deteriora con las sustancias malignas de los cigarrillos y, por eso, es muy importante que el varón tome conciencia de su situación y que consulte al urólogo a fin de descartar cualquier posible complicación».

La nicotina está directamente relacionada con la incapacidad del varón para tener una erección y con el aumento del riesgo cardiovascular. Esto se debe a que esta sustancia actúa como vasoconstrictor, disminuyendo el flujo sanguíneo hacia el pene. Y, en cuanto a los problemas de fertilidad, según determina el doctor Moncada, «los fumadores tienen una concentración menor de espermatozoides, sobre todo aquellos que consumen más de 20 cigarrillos al día».

Por otro lado, el cambio en los hábitos de vida, como son la mala alimentación y el sedentarismo, unido al tabaquismo, han aumentado significativamente la incidencia del cáncer de riñón y de vejiga. El tabaco incrementa un 35 por ciento el riesgo de desarrollar un tumor renal y es la causa principal en el 80 por ciento de los carcinomas de vejiga. El peligro aumenta cuanto mayor es el número de años fumando y de cigarrillos consumidos. En este sentido, el doctor Bernardino Miñana, coordinador del Grupo de Urología Oncológica de la AEU, afirma que «la relación entre el tabaco y el cáncer de vejiga es muy clara, ya que, al ser un órgano de almacenamiento, las sustancias malignas derivadas de los cigarros permanecen más tiempo en contacto con esta zona, hasta que se expulsan a través de la orina». Y en cuanto al tumor de próstata, el especialista añade que «estudios epidemiológicos recientes demuestran una mayor incidencia y peor pronóstico en varones fumadores que en los que no tenían ese vicio».

En cualquier caso, en cánceres tan prevalentes como son el de vejiga y el de próstata, en los que se ha encontrado una relación clara con el tabaco, las medidas adoptadas desde la Administración encaminadas a disminuir este hábito ofrecen unas ventajas sociales indudables a largo plazo, ya que al bajar su incidencia se reducirán los costes sanitarios asociados».

CUANDO ABANDONA EL TABACO, QUÉ PUEDE HACER SI...

- **Siente un deseo muy fuerte de fumar:** respirar profundamente, intentando relajarse; masticar chicle sin azúcar o coma algún producto bajo en calorías.
- **Padece insomnio:** evitar el café y las bebidas con cafeína, sustituyéndolas por infusiones relajantes. Hacer ejercicio también ayuda.
- **Sufre estreñimiento:** enriquecer su dieta con fibra, beber mucha agua y tomar varias piezas de fruta y zumos.
- **Está nervioso:** camine, tome un baño... Intente encontrar técnicas de distracción.
- **Se siente cansado:** aumente las horas de sueño y descanso.



EN PEQUEÑAS DOSIS

EL TABAQUISMO SE FEMINIZA

Apenas fuma un dos por ciento de las mayores de 65 años, pero lo hacen el 43,5 por ciento de las que tienen entre 25 y 44 años. En la adolescencia, ellas consumen más tabaco que ellos. Y ahora, mientras se espera que tres millones de españoles intenten dejar este vicio, comprobaremos que en el sector femenino el abandono de este mal hábito solo se produce -estadísticamente hablando- en las universitarias de mediana edad.

Pero aunque es evidente que cuando las mujeres fuman como los hombres, mueren como los hombres, hay un dato preocupante: de los cuatro tipos de tumores pulmonares relacionados con la nicotina y el alquitrán (epidermoide, de células pequeñas, de células grandes y adenocarcinoma) los tres primeros se asocian histológicamente con el consumo de cigarrillos. Pues bien, hoy aumenta la incidencia de adenocarcinomas entre las mujeres, quizá porque son el colectivo que consume más las marcas *light*. Aunque ya está prohibida su comercialización en nuestro país, es curioso que el tipo *light* aparezca ahora con toda su nocividad. Las causas habría que buscarlas en que las personas que optaban por esta clase de cigarrillos, a pesar de que lo hicieron para disminuir la agresión nicotínica, no lo lograron. Primero, porque este tabaco contribuye a que quien lo consume fume más para conseguir la dosis requerida de nicotina. Y, en segundo lugar, porque quizá de forma inconsciente, se hacen unas caladas mucho más profundas.

Otra realidad que constata el Comité para la Prevención del Tabaquismo es que hay más exfumadores que exfumadoras y crece a un ritmo más rápido el número de hombres que lo dejan respecto a de ellas. Y, mientras la epidemia tabáquica en los varones ya está en declive, en las mujeres no ha alcanzado todavía su techo y no lo hará hasta bien entrado el siglo XXI.

La preocupación por el peso y su posible aumento al dejar de fumar parece frenar la decisión de cesar el consumo de cigarrillos entre las mujeres. Y es que la nicotina hace que las personas fumadoras pesen unos tres kilos menos de lo que sería su peso normal, ya que disminuye el apetito y aumenta la tasa metabólica. Al abandonar el tabaco se tiende a recuperar el peso normal previo con un aumento aproximado de 2,5 kilos en los hombres y tres en el colectivo femenino. Y, además, el 40 por ciento de las adolescentes cree que fumar es una forma de controlar el peso. Es verdad que cuando deja esa ganancia ponderal se nota más en ellas, no tanto por los gramos de más, como por su distribución: en las chicas se aprecia en las caderas y, en ellos, en la cintura. Pero se puede luchar contra esos kilos poniéndose en manos de un experto en deshabituación tabáquica.

Sobre todo, cuando los datos confirman algo impresionante: si hasta hace pocos años el cáncer de pulmón ocupaba el tercer o cuarto lugar en cuanto a incidencia entre las mujeres, hoy es el primero. Pero resulta más dramático si se analiza la mortalidad. El peor pronóstico del cáncer pulmonar (por la dificultad de detección precoz y de tratamiento) lo sitúa, al igual que en el caso de los varones, en el primer lugar de causa de muerte por tumor. Es evidente que se lucha mejor contra unos kilos que contra un cáncer.

ramón sánchez ocaña
experto en salud

EL RASTRO DE LA ENFERMEDAD

Los 'daños colaterales' de ciertas alteraciones son, en ocasiones, tan perjudiciales como la afección en sí. El mejor ejemplo de ello son los cuidadores de los enfermos de Alzheimer.



Diagnóstico: enfermedad de Alzheimer. Recibir esta noticia puede ser devastador y más que en el paciente, en sus familiares, que son quienes presenciarán en el futuro el lento declive mental y físico de la persona afectada. Decidir entonces si los cuidados requeridos por el paciente se le suministrarán en el seno de su propia familia o en alguna institución especializada es uno de los primeros pasos a seguir. Lo primero que hay que saber es la dificultad que entraña este tipo de atenciones, tan complicadas en ocasiones que han llegado a ser objeto de estudio, de forma paralela a la propia alteración. De hecho, la Fundación Alzheimer España (FAE), ha realizado un trabajo que se presentará en los próximos días, con motivo de la celebración del Año Internacional de esta patología. En él se pone de manifiesto que el 30 por ciento de los excuidadores de enfermos de Alzheimer mantiene el tratamiento con psicofármacos que les fue recetado cuando estaban a cargo de un familiar con esta demencia tras el fallecimiento del paciente.

clara
guzmán
texto

Según se desprende de este estudio, estas personas dedican una media de 125 horas semanales (casi 18 horas al día) al cuidado de su familiar enfermo durante seis años consecutivos y presentan un estado de salud físico y mental «considerablemente peor» que el de la población en general. Por otro lado, se supone que en una situación semejante, el fallecimiento del

familiar enfermo supone un descanso para ambos; sin embargo, no es así. En esos momentos, la mitad de los cuidadores reconoce que sufre «un fuerte estado de ansiedad» porque no estaban preparados para afrontar la pérdida y aseguran que volverían a cuidar a su persona allegada «de la misma manera».

En esta línea, la investigación subraya la necesidad de trabajar con estas personas para hacer frente a un duelo muy específico, propio de esta enfermedad y que, según explican los expertos, se desarrolla en varias etapas que empiezan con un *duelo latente* y un *duelo anticipatorio*, antes incluso del fallecimiento, cuando comienza el aislamiento del enfermo.

Por otro lado, en este informe queda claro que el perfil del excuidador de un paciente de Alzheimer en nuestro país se corresponde al de una mujer mayor de 60 años (52 por ciento) con unos ingresos familiares anuales inferiores a los 20.000 euros que no trabaja fuera del hogar y que se dedica durante los mencionados seis años consecutivos al cuidado de su familiar.

En general, hay que decir que la mayoría de las familias optan por no ingresar al afectado en una residencia específica. Sin embargo, de las que lo hacen, el 44 por ciento acude a visitarlo diariamente durante un período de 15 meses. No obstante, en estos casos, ente los familiares aumentan los sentimientos de culpabilidad, la ansiedad e incluso pueden llegar a manifestar los síntomas de una depresión.



LA VERDADERA FELICIDAD

Comenzar un nuevo año es siempre motivo de reflexión para todos y, en buena parte de las entrevistas que me hacen en los medios de comunicación en los últimos días, el tema de la felicidad a pesar de la crisis que padecemos y lo que se avecina, es el argumento estrella: ¿se puede ser feliz en tiempos de crisis? La respuesta es que todo depende de la actitud de cada cual, porque la felicidad verdadera no tiene que ver demasiado ni con las posesiones materiales, ni con el éxito y la fama e, incluso, tampoco con que nos toque la lotería.

Es cierto que necesitamos unos mínimos recursos materiales como un lugar donde vivir y comida suficiente, ropa y todo aquello que hace posible subsistir, pero lo que verdaderamente nos produce felicidad es saber vivir con menos cosas, tener gente que nos valore y nos quiera de verdad y formar parte de un grupo humano acogedor que nos proporcione seguridad y afecto en nuestro entorno.

Nuestros antepasados más remotos disponían de pocas cosas materiales y de escasas o nulas comodidades y riquezas, pero cultivaron especialmente el espíritu de tribu, el valor de la acogida y la generosidad para compartirlo todo y ser *todo de todos* en los momentos y situaciones más críticas y extremas y la voluntad de superación y una tenacidad inteligente que nos ha llevado hasta el día de hoy. No tengo la menor duda de que superaremos esta crisis que se está prolongando en nuestro país y se ha agravado, como de todos es sabido y reconocido, por la economía mundial y la gestión tardía del Gobierno.

Bien digo en el principio fundamental de mi libro *Sabiduría esencial* que «nuestros actos tienen siempre consecuencias». La fórmula de ser feliz a pesar de la crisis está en saber el pensamiento, el sentimiento y la actitud positiva y activa de forma consciente, siendo cada uno el mejor gestor de su propia situación, de su propia vida. No esperar a que los que mandan nos solucionen el problema, sino ser nosotros la misma solución, la que sea, al problema personal que nos afecta, aplicando la fórmula de Terencio: «Todas mis esperanzas están en mí». Es la experiencia acumulada la que nos ayuda a vivir mejor, a cometer menos errores y ponérselo más fácil a la felicidad.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

LA SALUD FUTURA DE LOS HIJOS

Una dieta paterna baja en proteínas podría afectar la salud hepática de los hijos, según sugiere un estudio realizado en ratones por investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts, en Estados Unidos. En su estudio, los investigadores descubrieron que cientos de genes cambiaban en la descendencia de los ratones que habían sido alimentados con la dieta escasa en estos componentes. Estos mostraban cambios distintivos en la actividad de los genes metabólicos clave en sus hígados, que se producían a pesar del hecho de que los progenitores nunca vieron a su descendencia ni pasaron tiempo con sus madres, lo que sugiere que la información nutricional pasa a la siguiente generación a través del esperma y sin ninguna clase de influencia social. Eso sí, el estudio, como se ha señalado, se ha realizado por el momento en animales.



LOS EFECTOS DE LA RISA

Los beneficios de la risa son múltiples y se extienden a todos los niveles, tanto físicos como psicológicos. Para el psicólogo y pionero en risoterapia en España, José Elías, «aprender a reír o tener buen humor es aprender a percibir las cosas desde ópticas más agradables». Asimismo, reírse proporciona beneficios a nivel físico, en concreto «fortalece el corazón y reduce la presión arterial, porque aumenta el calibre de los vasos sanguíneos y relaja los músculos lisos de las arterias, ayudando a superar cualquier problema respiratorio, ya que la ventilación respiratoria alcanza hasta cuatro veces más de lo habitual». Además, aunque no se ha demostrado científicamente, refuerza el sistema inmunológico.

LA REGLA DEL TRES

Cuidar la salud de un niño empieza por atender todos y cada uno de sus movimientos, con el fin de evitar posibles accidentes. Por eso, quizá una de las cosas más importantes sea controlar qué es lo que se lleva a la boca.

En ocasiones, el más leve descuido puede ocasionar importantes lesiones en los más pequeños. Atendiendo a esta premisa, recientemente cirujanos pediátricos del Hospital Universitario i Politecnico La Fe de Valencia advertían del peligro que entraña para los menores de tres años comer frutos secos. La razón es su reducido tamaño, que puede llegar a causar asfixia o infecciones pulmonares si se queda alojado en el sistema respiratorio. De hecho, la aspiración de cuerpos extraños es la segunda causa de fallecimiento doméstico en niños de entre uno y tres años, según refleja un estudio de este centro sanitario.

Los niños no pueden tragar adecuadamente los frutos secos, utilizados en la elaboración de muchos platos o bien servidos como aperitivo, puesto que no tienen adecuadamente maduro el aparato deglutor.

Según el doctor Carlos Gutiérrez, del servicio de Cirugía Pediátrica del Hospital La Fe, «para ellos es muy fácil que pequeños fragmentos de estos alimentos y otros objetos menores de tres centímetros pasen a la vía respiratoria, obstruyendo la entrada de aire y provocando procesos infecciosos o incluso pudiendo llegar a la muerte».

Por eso, este especialista insta a los padres y tutores a tener en cuenta la llamada *regla del tres*: «Prohibido dar objetos de menos de tres centímetros a menores de tres años». Los frutos secos resultan especialmente peligrosos por ajustarse en su mayoría a este tamaño, sin embargo son igualmente perjudiciales todos los objetos que puedan ser aspirados con facilidad debido a sus reducidas dimensiones, como pue-



den ser pequeños juguetes. No obstante, añade Gutiérrez, «en los artículos de entretenimiento está debidamente etiquetada su potencial peligrosidad, pero hay una total carencia de información en los envases de artículos comestibles, que de incluirse ayudaría en gran medida a evitar estos accidentes».

Los especialistas abogan así por advertir en el etiquetado de los paquetes de frutos secos sobre las restricciones del producto para determinados grupos de edad.

En el citado centro hospitalario, el servicio de Cirugía Pediátrica atiende al cabo del año a

unos 50 niños con cuerpos extraños alojados en el pulmón y las vías respiratorias, cuyo método de extracción pasa por un delicado procedimiento quirúrgico. Los especialistas de este servicio insisten en la necesidad de concienciar a la población y a las autoridades correspondientes sobre estos riesgos, advertencia que trasladan especialmente a los colegios y escuelas infantiles que suelen celebrar antes de las vacaciones fiestas en las que en muchas ocasiones hay frutos secos, a los que aprenden a conocer y que resultan muy beneficiosos, sí; pero a partir de cierta edad.

julia
martínez
texto



maría
jesús
álava
psicóloga

CÓMO SE TRABAJAN LOS PROBLEMAS SEXUALES

La psicología ofrece herramientas útiles para afrontar estas alteraciones que, generalmente, se esconden por pertenecer al ámbito más íntimo de la pareja.

Según la psicóloga Ángeles Sanz Yaque, la incidencia de los problemas sexuales es mayor de lo que en general se cree, ya que es muy frecuente que esta temática se mantenga en la más estricta intimidad.

Actualmente, los grandes grupos de problemas sexuales son:

1. Las disfunciones sexuales: de deseo, de excitación, de orgasmo, de resolución...
2. La insatisfacción sexual.
3. El vaginismo y/o dispareunias.
4. Las desviaciones sexuales: invasión de los derechos personales del individuo.
5. Los deprivados y víctimas de los abusos sexuales.

QUÉ HACER CUANDO APARECE UN PROBLEMA O DIFICULTAD SEXUAL

- Tener unas expectativas realistas y no dramatizar cuando, en algunas situaciones, el funcionamiento sexual no es tan satisfactorio como nos gustaría.

- Empezar a preocuparse cuando el proble-

ma aparece en diferentes situaciones o contextos de una manera permanente y no se relaciona con ninguna otra causa.

- Intentar aislarlo del resto de situaciones de pareja o de la vida cotidiana.

- Comentarlo con la pareja teniendo en cuenta las siguientes normas:

• Importancia de elegir un momento tranquilo y agradable.

• Describir lo que preocupa sin responsabilizar o reprochar al otro.

• Dejar que el otro exprese su punto de vista, tener en cuenta las dificultades personales que pudiera tener para hablar del tema.

• Buscar soluciones conjuntas, aportando ideas y apoyándose mutuamente.

• Intentar algunos cambios.

• Valorar los progresos, por pequeños que sean, y el esfuerzo que están haciendo, dejando de lado los problemas pendientes. Seguir apoyándose.

• Reforzar y expresar la sensación de enriquecimiento de la relación.

- Cuando los problemas no se solucionan y

la persona o la pareja se siente bloqueada, ansiosa o insegura es muy probable que dicho malestar les lleve a distanciarse emocionalmente y a evitar los encuentros íntimos. Es en ese momento cuando se debe consultar a un psicólogo profesional.

En cualquier caso, el tiempo no arregla los problemas, los enquistando y distancia emocionalmente a la pareja. La pasividad y permanecer a la espera de que se produzca el cambio deseado tiende a aumentar la sensación de ineficacia, impotencia y desánimo.

Por el contrario, cuando las dificultades sexuales se resuelven la sensación de autoeficacia personal y de compromiso con la pareja aumentan, a la par que la satisfacción y el bienestar individual y de la relación entre las dos personas se disparan.

FASES DEL TRATAMIENTO

- La primera fase en el tratamiento es la evaluación del problema concreto.

- Posteriormente, el psicólogo ofrece a la pareja toda la información relevante al problema, así como las directrices generales del plan de intervención.

- A continuación, se produce la intervención específica. La psicología cuenta en la actualidad con una gran solidez científica y una metodología que le permite intervenir muy eficazmente en estos problemas.

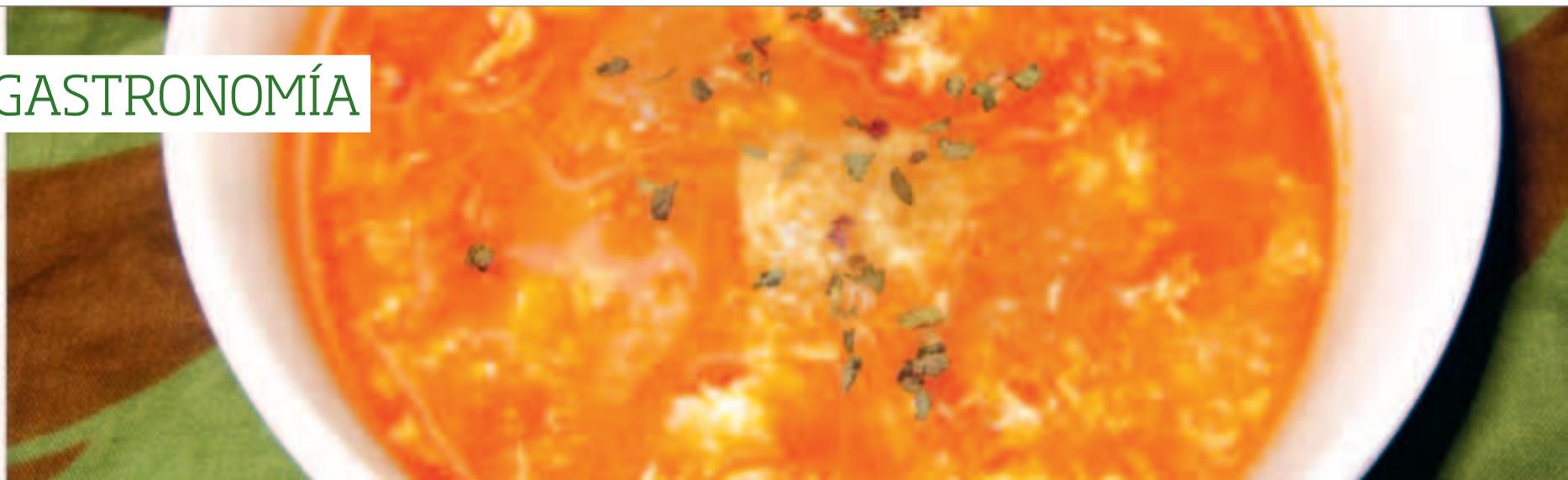
- Finalmente, se realiza el seguimiento de los resultados obtenidos y la finalización de la terapia.

Cuando el tratamiento termina, la persona o la pareja han aprendido no solo a resolver sus problemas originales, sino a identificar aquellos hechos, situaciones o estados de ánimo que pueden afectar a su relación. Igualmente, saben cómo hacerles frente de una manera positiva para mantener su satisfacción.

Sin duda, la contribución de la psicología científica en los últimos decenios a la mejora del conocimiento, evolución y tratamiento de la sexualidad humana y los problemas o disfunciones derivadas de ella han abierto un nuevo marco de actuación clínica para la mejora y tratamiento de la respuesta sexual humana de una manera más libre y sana.



GASTRONOMÍA



EL AÑO EMPIEZA CON AJO

Este condimento esencial de la gastronomía española se deja el alma en platos tradicionales como las sopas de ajo, una buena manera de presentarse ante el recién llegado 2011.



Seguro que muchos de ustedes vieron el primer amanecer de este nuevo año, de esta nueva década, reponiendo fuerzas tras una noche de bastante intensidad... y eligiendo para ese menester algo tan tradicional en esa circunstancia como las sopas de ajo. Está muy bien empezar el año con ajo. En teoría lo empezamos con uvas, pero ése es el comienzo, digamos, astronómico: el primer día del año nuevo comienza, como todos los días, cuando alborea. Recuerden el Génesis: *Y llamó Dios a la luz día y a la oscuridad la llamó noche*. Pues eso.

El ajo, por mucho que les pesase a autores tan eminentes incluso en el terreno gastronómico como Julio Camba o Josep Pla, es un elemento importantísimo de la gastronomía mediterránea. Es la cuarta planta de la civilización romana, el D'Artagnan que acompaña a Athos, que sería el olivo; Porthos, la vid, y Aramis, el trigo. Por cierto: Alejandro Dumas, en *Mon Dictionnaire de Cuisine* no se define ni a favor ni en contra, quizá un poco más a favor que en contra, al menos al hablar de la Provenza y su cocina. Eso sí, le gustaron las sopas de ajo españolas... y hasta incluyó en su libro una receta propia. Con todo, Camba, que había escrito aquello tan citado de que la cocina española *está llena de ajo y de preocupaciones religiosas*, no era para nada partidario de suprimir el ajo de la receta de las sopas de ajo. Pla, tampoco.

«Villano, comedor de ajos...», apostrofaba don Quijote al pobre Sancho. La verdad es que el ajo tiene dos partes muy definidas: cuerpo y alma. El alma es, claro, su aroma, que bien dosificado es la alegría de muchos platos que, sin él, parecerían insípidos. El alma del ajo es lo único que de él debe llegar a la mesa, quedándose el cuerpo en la cocina, aunque haya alguna manera de que ese cuerpo pierda su natural villanía y resulte hasta agradable de comer.

Pero, en principio, el ajo, físicamente, no debe traspasar el umbral de la cocina. Ni siquiera

en caso de sopas de ajo, plato villano, si se quiere, pero que dos ilustres paisanos del hidalgo manchego han elevado a la categoría de manjar: las versiones de Manolo de la Osa en *Las Rejas*, en Las Pedroñeras, y de Pepe Rodríguez Rey en *El Bohío*, de Illescas. Son sopas con soles Repsol y estrellas Michelin, y se salen bastante de lo que al fin y al cabo no es más que una manera de calentar el estómago y entonarse al comienzo del día de Año Nuevo.

EL HUEVO, IMPRESCINDIBLE Ni siquiera propondríamos una sopa castellana, con su picadillo de jamón y chorizo; eso sí, el huevo es irrenunciable. Como el ajo, del que partiremos en mitades unos cuantos dientes, a los que haremos tomar color en la sartén. Logrado este objetivo, es conveniente añadir un poco de pimentón, que sería agrídulce y ahumado. Mientras, habremos secado unas rebanadas de pan asentado, y las habremos distribuido en los cuencos individuales.

Volcamos el contenido de la sartén sobre un buen caldo. A ver, se puede hacer con agua, pero, claro, no es lo mismo; un caldo de ave es estupendo, y aún mejor, si por casualidad lo hubiere, un caldito del cocido. Dejamos que se caliente bien unos minutos, mientras vamos cascando en cada cuenco un huevo. Si, como en nuestro caso, juzgan que el ajo ya ha cumplido su misión, cuelen el contenido de la cazuela, repártanlo, bien caliente, en los cuencos, pongan éstos en el horno para que se cuajen las claras... y a la mesa.

Ciertamente, hay muchas versiones. Hay a quienes les gusta que sean, en efecto, sopas, entendiendo por tales lo que dice el Diccionario: rebanadas de pan empapadas en un líquido; harán unas sopas muy espesas. Otros las preferimos menos sólidas, sobre todo en este caso, en el que, más que nada, son un tentempié, y nunca mejor dicho, para acabar la fiesta en condiciones, no un primer plato contundente. A esas alturas de la madrugada, y más de una madrugada como ésa, los estómagos agradecen una caricia, no que se les ponga a trabajar.

EL VINO

ALONSO DEL YERRO
D.O. RIBERA DEL DUERO

Alonso del Yerro es una bodega relativamente reciente en la Ribera del Duero -2002-, pero el matrimonio Javier Alonso y María Yerro ha sabido rodearse de un gran equipo, y de expertos como Stephane Derenoncourt (Burdeos), que buscan potenciar las labores en el viñedo por encima del trabajo en bodega con el fin de ofrecer vinos finos y equilibrados. Los caldos de esta bodega situada en la Finca Santa Marta, cerca de la localidad burgalesa de Roa de Duero, gustan a la crítica y a un público cada vez más amplio, por su buena relación calidad precio.

Cata:

Alonso del Yerro 2008 es un vino rojo intenso con ribetes azulados. En nariz se muestra en toda su expresión la fruta negra bien madura y una madera fina con notas de caramelo. En la boca es equilibrado y con toques de regaliz.

Recomendación:

Este caldo, de unos 20 euros la botella, es una buena oportunidad para probar las nuevas tendencias vitivinícolas de la nueva Ribera del Duero.



EL PODER DE LOS COMPLEMENTOS

Tienen la capacidad de crear un estilo... y de destruirlo. Los accesorios son fundamentales a la hora de definir una imagen, y las rebajas un momento óptimo para adquirirlos. Los precios rebajados permiten comprar buenas piezas básicas a las que se dará uso año tras año, o apostar por los complementos de la temporada para seguir las tendencias sin que se resienta el bolsillo.

Brazaletes de plata de **Monet**, de venta en **El Corte Inglés**.

Gorro de **Esenciales** de **El Corte Inglés**.

Anjara. Pasarela **Cibeles**.

Gargantilla de **BDBA**.

Cuñía de goma de **Coccinelle**.

'**ToyWatch dressed by Missoni**' reloj ToyWatch vestido por los inimitables tejidos de **Missoni**.

Bandolera de **Hoss Intropia**.

Botas de ante de **Mango**.

Bolso bandolera de **Cortefiel**.

Diadema con plumas de **Cortefiel**.

Gargantilla de lágrimas de **Mango**.

Collar tipo babero de **Hoss Intropia**.

Hannibal Laguna. Pasarela **Cibeles**.

Cartera de **Coccinelli**.

Cinturón de tachuelas de **Springfield**.

Raso y plumas para los pies, de **Stuart Weitzman**.

EXCESO BARROCO. Los brocados, las plumas y los brillos y, en definitiva, los excesos, firman otra de las tendencias de este otoño-invierno. Los colores oro y plata son sus básicos, y los tejidos como el raso, el terciopelo y el encaje marcan su opulencia. Los complementos que recrean este look se caracterizan por estar ornamentados con plumas y lazos, tachuelas y brillos. En él se hacen imprescindibles las carteras de mano y los tacones.

'LOOK' SETENTERO. Una de las imágenes de moda de este otoño-invierno es el look juvenil de los 70, con vaqueros acampanados y una gran pamelita o abusando de las prendas de punto. Para conseguir esa imagen *70's total* se hacen imprescindibles las botas, de ante o con cuñía, y los bolsos bandolera. Las joyas en plata y los accesorios de colores animados son bazas seguras. La cabeza, siempre a cubierto.

+ INFORMACIÓN Anjara www.anjara.com Bdba www.bdba.es Coccinelle www.coccinelle.com Cortefiel 902453545 Cuple www.cuple.com El Corte Inglés 901122122 Gc Watches 93 218 68 56 Hannibal Laguna www.hannibal-laguna.com Lemoniez www.lemoniez.com Hoss Intropia 913993112 Longchamp www.longchamp.com Mango 900150543 www.mango.com Pura López 966655050 Springfield 902452545 www.spf.com Stuart Weitzman 966950126 Tommy Hilfiger 914298113 ToyWatch www.toy-watch.it

Broche de Monet, en El Corte Inglés.



Borsalino con pluma, de Esenciales de El Corte Inglés.



Modelo Precious de GC Watches, con delicados diamantes tallados.



Collar de BDBA.



Lemoniez. Pasarela Cibeles.



Bolso de Tommy Hilfiger.



Bolso dorado modelo Cabaret de Mango.



Bolso de diseño intemporal, de Longchamp.



Zapatos con plataforma de Cortefiel.



Plataforma con tejido de encaje y lazada de Cuple.



Salones con plataforma de Pura López.

ROMÁNTICA 'LADY' Las divas de los años 30, 40 y 50 marcan uno de los estilos más románticos de esta temporada. Las faldas, bien tubo o en forma de A (con vuelo y ceñidas a la cintura), los sastres en *tweed*, las románticas camisas con lazada... marcan el aire de auténtica *lady* que requiere esta tendencia. Sus complementos fetiche son dos, los salones de altísimo tacón y los bolsos que se llevan de la mano. Las estolas y sombreros, los broches y las joyas antiguas completan el estilismo.

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

RETIRA

Los brillos de fiesta.

Paillettes y lentejuelas vuelven al armario.

RESCATA

Los tejidos intemporales.

Sobre todo el *denim* o vaquero, que este invierno está presente en prendas de todo tipo y que en verano seguirá imbatible. La chaqueta de la imagen, de doble botonadura, pertenece a la colección primavera-verano 2011.



LOIS.

compras clave compras clave

Un fondo de maquillaje de acabado natural. El primer paso para lucir un rostro perfecto es, tras la crema hidratante, aplicar una buena base de maquillaje. Son perfectos los maquillajes de textura fina y flexible como el fluido de Maybelline New York o el de Dior, que proporcionan un acabado satinado natural. El de Capture Total, además de maquillaje, es tratamiento, y da luminosidad a la cara y genera una piel cada día visiblemente más joven y resplandeciente.

EL CHOLLO



DREAM SATINÉ FLUIDO, de MAYBELLINE NEW YORK (12,99 euros).

EL CAPRICHIO

FOND DE TEINT SERUM RÉGÉNÉRATEUR, de la línea CAPTURE TOTALE DE DIOR (80 euros).



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

¿Qué colores se van a llevar la próxima primavera?

A pesar del frío, no está de más pensar en la paleta de la temporada que viene a la hora de ir de rebajas, ya que permite comprar prendas a las que se va dar uso durante muchos meses y que van a estar de actualidad. A toda la gama de los tonos tierra y al blanco, colores de la primavera, se va a unir con fuerza el rojo pasión.



DUYOS.



CRÓNICA SOCIAL

«SOY INMENSAMENTE FELIZ»

El último especial navideño (las fiestas han pasado ya, pero quien esto escribe lo hizo la noche de Reyes) lo protagoniza una mujer grande. Bueno, en realidad es pequeñita y débil, muy, muy mayor, anciana en realidad, pero su sonrisa, permanentemente dibujada en sus labios, es enorme, y eso la hace grande a ella también. Porque cuando se murió **Paco Rabal**, su marido, podría haberse quedado llorando en su casa, pidiéndole a Dios -ella cree en Dios- que le llevara con él. De hecho, lo hizo, pero al poco tiempo, gracias al trabajo, se levantó, y comenzó a sonreír de nuevo.

«Ahora soy inmensamente feliz», me dijo **Asunción Balaguer**, mientras hablábamos en su casa de Alpedrete (Madrid). Nació en Manresa (Barcelona) en 1925, en el seno de lo que se llama una familia acomodada. Como desde niña le gustaba recitar, su madre, una mujer instruida, la animó a que estudiara teatro, por lo que ingresó en el Instituto de Teatro de Barcelona, donde comenzó a actuar. Algo después, en Madrid, conoció a **José Tamayo**, ese gran director y productor teatral al que le debe no solo su primera gran oportunidad como actriz sino, sobre todo, el haber conocido a la persona más importante de su vida, Paco Rabal, que entró en la compañía «para sustituir a un actor».

«¿Quieres bailar conmigo?», le dijo Paco un día. «Yo no era nada coqueta. Además, aunque todos los chicos eran muy cariñosos conmigo, lo cierto es que ninguno se atrevía a hacer nada. Recuerdo que una tarde, en Granada, los chicos sacaron unas botellas de vino y yo repartí los vasos. Me quedé con el más grande, pues era el más feo, y la carabina, una señora que me acompañaba y que era antipatiquísima, me dijo: 'te has quedado con el más grande para beber más'. A mí me entró tanta rabia que me levanté y le dije: 'Brindo por la libertad', y ella me tiró el café en la cara. Salí corriendo. Todos los chicos se quedaron quietos, salvo Paco, que se levantó. Más tarde me dijo, ¿quieres bailar conmigo? Y bailamos toda la noche. Al día siguiente viajamos para Marruecos con la compañía. Estuvimos juntos, sin parar de hablar, todo el trayecto en barco y regresamos de Marruecos juntos también. Me había enamorado de él. A la vuelta se me declaró, pero él tenía otra novia, una chica que era amiga mía, también actriz, con la que se carteaba. Yo le dije: 'O eres su novio o lo eres mío, pero de las dos no', y él me dijo: 'A ella no la quiero tanto como a tí'. Y así iniciaron un amor por el que ella, más tarde, renunciaría a su carrera. «Pero nunca me he arrepentido», me explica ahora en su jardín.





«Al poco de que comenzáramos a salir yo me fui con Tamayo de gira teatral por América, donde, por cierto, nos trataron maravillosamente, porque allí los actores eran algo como sagrado. En América además descubrimos la libertad. Pero, como decía, Paco no vino, porque le había salido trabajo en una película en España. Nos mandábamos muchas cartas, y quedamos en que si a él le iba mal en España se venía a América y que si le iba bien pues yo me volvía. Y como le fue bien, al año me volví».

Se casaron, tuvieron dos hijos (Benito y Teresa) y después nietos, y viajaron mucho («Paco siempre que podía nos llevaba con él»), y fueron muy felices pero tuvieron muchos problemas también, zonas grises algunas de las cuales, lógicamente, prefiere pasar por alto en esta entrevista. «Durante épocas no teníamos casi dinero. Y a veces Paco se iba y no aparecía hasta el día siguiente y yo no sabía por dónde andaba, eso era lo peor. Pero recuerdo esos años con mucha alegría, porque Paco era muy generoso y llenaba a los niños de regalos. Y hubo un viaje maravilloso que hicimos los cuatro. Estábamos en Italia y Paco, que tenía un coche descapotable rojo muy chulo, me dijo un día: 'Vamos a hacer un viaje por toda la Costa de Italia, y luego Cannes, Montecarlo, París, y dormiremos en los mejores hoteles y comeremos en los mejores restaurantes. Vamos a hacer un viaje de millonarios'. Y lo hicimos. Yo le decía: 'Paco, que nos estamos gastando mucho dinero, que no tenemos tanto'. Y él me respondía: 'Ahora, ahora es el momento, que estamos jóvenes'. Tenía toda la razón».



«YO CREO QUE LO MEJOR QUE ME HA PASADO EN LA VIDA HA SIDO ENCONTRAR A MI PACO Y SENTIR EL AMOR, QUE ES LO MÁS HERMOSO QUE HAY, LO ÚNICO EN LO QUE SOMOS VERDADERAMENTE LIBRES»



«MORIRÉ CUANDO ME TENGA QUE MORIR. MIENTRAS, QUIERO VIVIR BIEN. POR ESO CUANDO ME SIENTO TRISTE ME ARREGLO, COJO EL AUTOBÚS Y ME VOY A MADRID», ASEGURA ASUNCIÓN BALAGUER, VIUDA DE PACO RABAL

Los años pasaron, se hicieron mayores y nunca dejaron de quererse y admirarse mutuamente, lo que prueba una vez más que las verdaderas historias de amor no solo se encuentran en las novelas. «Cuando murió me sentí tan triste y tan sola que me quedé sin fuerzas para nada. Llevaba tantos años junto a él, habíamos compartido tantísimas cosas y luchado tanto juntos, nos habíamos amado tanto, que de repente pensé que la vida no tenía sentido. Porque yo creo que lo mejor que me ha pasado en la vida ha sido encontrar a mi Paco y sentir el amor, que es lo más hermoso que hay, lo único en lo que somos verdaderamente libres. Pasado el tiempo, y sobre todo gracias al trabajo, que ha sido mi salvación, y al cariño del público, me siento tranquila, disfruto de la vida, una vida a la que le estoy muy agradecida porque me ha dado muchas cosas buenas. Soy una mujer muy alegre, aunque me da un poco de miedo el mundo que viene y que le dejo a mis nietos, pues me parece poco noble. Quizás es que no lo entiendo del todo. ¿Miedo a la muerte? Ninguno. Moriré cuando me tenga que morir. Mientras, quiero vivir bien. Por eso, cuando me siento triste, me arreglo, cojo el autobús y me voy a Madrid, a un concierto, al teatro, a ver a amigos.... Además, ahora vamos mucho a ciudades con *El pisito*».

En marzo estrena la película *Vidas pequeñas* y *El pisito* es la obra de Rafael Azcona con la que lleva de gira más de un año. «No sabes cómo es el público. En mi vida había visto yo a un público más entregado», me dice, con la mirada ilusionada propia de los que, tengan la edad que tengan, no envejecen nunca.



ROMEO BECKHAM, hijo mediano de David y Victoria, ha entrado en una lista de los hombres mejor vestidos con solo ocho añitos! La lista la publica la revista *GQ* en Reino Unido. Dicen que al hijo del futbolista le gusta mucho más la moda que el fútbol, pero quizás sea mucho decir, pues, repetimos, solo tiene ocho añitos, así que es de suponer que los encargados de vestirle y de elegirle las prendas sean sus ricos papás. **DAVID BECKHAM**, por cierto, también aparece en la lista, en el número 16, o sea, ocho puestos por delante de su hijo. El matrimonio ahora tiene tres criaturas, pero en verano serán cuatro: sabemos que Victoria está embarazada de nuevo.

UNA MÁS EN LA FAMILIA

La semana pasada nos sorprendía **ELSA PATAKY** (que, por cierto, ofreció una NO exclusiva de su boda al *Hola*, pues vendió un reportaje en el que ¡no había rastro del novio!). Esta semana ha sido **JAYDY MITCHEL**. Ahora sabemos que la ex de **ALEJANDRO SANZ** (y madre de su hija), se ha casado con el futbolista **RAFA MÁRQUEZ** (ex jugador del Barça y ahora jugador en el New York Red Bulls) en una playa mexicana. Parece que lo de las bodas sorpresa va con la personalidad de la modelo mexicana, pues recordemos que ya nos sorprendió en su enlace con Alejandro Sanz en Bali el 30 de diciembre de 1999. Al año de separarse de éste Jaydy conoció a Márquez, que aún compartía techo con **ADRIANA LAVAT**, su mujer entonces, lo que no fue óbice ni cortapisa para que iniciara una relación paralela con su nuevo amor (Jaydy Mitchel), lo que hizo que su ex mujer, enfadadísima al descubrirlo, acudiera a numerosos platós a contar al público su indignación.

SÍ, QUIERO



Si usted quiere cierta estabilidad profesional, no se dedique nunca a la tele. Me entero de que **CRISTINA LASVIGNES** termina su contrato con Antena 3, donde presentó durante más de un año el programa vespertino *Tal cual* dentro de un mes. La presentadora aún maldice el día en que dejó *Hablar por hablar* por la promesa catódica: la tele le dio mucha fama, sí, pero, ahora, ¿qué? Ella no lo sabe. Tampoco sabe aún **RAQUEL SÁNCHEZ SILVA** si será otra vez la presentadora de la nueva edición de *Pekin Express* (que este año se grabará en África). Y la Sexta, que había empapelado todo el metro de Madrid con la cara de **MARTA TORNE** para anunciar a bombo y platillo su *talk show Algo pasa con Marta*, le ha quitado en ¡dos semanas! su tan publicitado programa.

TELEVISIONES MOVEDIZAS

SUDOKU MANÍA

FÁCIL

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

X

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

EL SUDOKU

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

SOPA DE CINE

S	K	N	T	N	H	N	H	N	R	E	K	T	S	X	H	H	S
K	S	H	A	K	H	N	X	H	M	H	H	R	E	H	N	H	H
N	H	P	V	X	D	K	Z	X	C	V	N	U	R	B	K	S	G
A	M	E	I	H	C	K	S	P	H	S	F	K	H	X	B	A	
B	S	H	U	E	S	H	A	V	R	G	R	A	H	H	K	A	S
H	B	Z	A	X	L	K	H	S	N	M	K	U	R	H	R	S	C
A	H	G	H	R	F	B	R	T	G	U	M	T	H	X	R	K	S
H	R	H	K	X	A	Z	E	C	G	K	R	S	P	H	A	D	H
H	A	G	V	B	H	M	D	R	K	U	H	N	X	H	S	B	
P	A	F	N	H	X	N	M	X	G	H	K	M	U	R	A	H	S
H	R	S	F	A	C	K	Z	R	K	H	E	M	P	H	H	S	G
F	A	U	G	K	D	S	B	R	S	S	U	F	Y	E	R	D	Z
H	M	H	K	N	M	A	V	G	X	M	D	X	R	N	A	S	H
S	A	X	C	S	P	F	L	S	H	X	H	N	S	O	N	H	B
H	N	A	X	N	R	H	S	A	B	S	K	X	H	L	Z	K	R
S	C	R	S	X	A	U	H	N	B	R	S	N	A	L	H	G	H
H	M	D	S	C	K	U	R	G	H	B	G	D	O	I	N	S	G
S	H	D	R	S	C	S	A	S	U	H	N	G	R	D	A	H	S

Debe buscar al director y a los actores de la película "ENCUENTROS EN LA TERCERA FASE" (1977): Steven Spielberg, Richard Dreyfuss, François Truffaut, Teri Garr, Melinda Dillon, Bob Balaban y Patrick McNamara.

DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

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

LOS OCHO ERRORES



CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES: 1. Alargarse en el discurso y no decir nada. Luz menguante. 2. Responsables de lo que lee la gente. Aplicar la generosidad. 3. Mostrar el catario. En el suelo se suele barnizar. 4. Vibración acústica. Visión. Caracteriza el castellano. 5. Malvado doctor de Bond. Portadores de utensilios aéreos. La segunda. 6. A la primera. Ayuda a un crédito. Empeño. 7. Chica antigua. Intentar poner de buen humor. 8. Manosear con bisturi. Ser chulo. 9. Calamares rebosados. Máscara. 10. Media radio de Queen. Declaren mutua querencia. De Anais. 11. Coloradas. La que es más fácil de encontrar que la aguja. 12. Situado. La tenemos vacía en casa. El líder.

VERTICALES: 1. Aquello que provoca que una bomba estalle en mil pedruzcos. La nota de retorno. 2. Elvis, por ejemplo. Con él quedamos a oscuras. 3. Permiso del dinero. Células autosuficientes. 4. Ligue en plan sado. Egoísta completa. Antes del almuerzo. 5. El más famoso era albino. Cocida sin grasa extra. 6. Arriba la orden. Relativa al pómulo. El eje del lado oscuro siempre presente. 7. Ayuno de los musulmanes. Deje de tener como empleado. 8. Serie familiar o literaria. Seductor entre los metales. Un poco de nata. 9. Serie televisiva con lagartos. Tema de muchísimas canciones. Empieza a pasar. 10. Tierra virgen y divina, dicen. Rara mariposa en la fauna. 11. Dulce bogar. Género de mercadillo. 12. Hieran levemente con las manos afiladas. Anfíbios saltarinas.



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

MUY DIFÍCIL

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

DIFÍCIL

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

X

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

FÁCIL

S	K	N	T	N	H	N	H	N	R	E	K	T	S	X	H	H	S
K	S	H	A	K	H	N	X	H	M	H	H	R	E	H	N	H	H
N	H	P	V	X	D	K	Z	X	C	V	N	U	R	B	K	S	G
A	M	E	I	H	C	K	S	P	H	S	F	K	H	X	B	A	
B	S	H	U	E	S	H	A	V	R	G	R	A	H	H	K	A	S
H	B	Z	A	X	L	K	H	S	N	M	K	U	R	H	R	S	C
A	H	G	H	R	F	B	R	T	G	U	M	T	H	X	R	K	S
H	R	H	K	X	A	Z	E	C	G	K	R	S	P	H	A	D	H
H	A	G	V	B	H	M	D	R	K	U	H	N	X	H	S	B	
P	A	F	N	H	X	N	M	X	G	H	K	M	U	R	A	H	S
H	R	S	F	A	C	K	Z	R	K	H	E	M	P	H	H	S	G
F	A	U	G	K	D	S	B	R	S	S	U	F	Y	E	R	D	Z
H	M	H	K	N	M	A	V	G	X	M	D	X	R	N	A	S	H
S	A	X	C	S	P	F	L	S	H	X	H	N	S	O	N	H	B
H	N	A	X	N	R	H	S	A	B	S	K	X	H	L	Z	K	R
S	C	R	S	X	A	U	H	N	B	R	S	N	A	L	H	G	H
H	M	D	S	C	K	U	R	G	H	B	G	D	O	I	N	S	G
S	H	D	R	S	C	S	A	S	U	H	N	G	R	D	A	H	S

E	N	M	A	I	E	T	A	S			
H	O	S	A	S	P	A	R	A			
O	A	A	M	E	N	I	N				
H	A	B	A	S	C	A	R	E	T	A	S
O	P	E	R	A	H						
O	M	A	A	N	I	M	A	S			
A	V	A	L	A	A	F	A	N			
N	O	A	L	A	O	S	B	E			
O	L	A	I	M	A	G	E	N			
L	O	S	E	H	M	A	D	E	R	A	
E	D	I	T	O	R	A	S	O	A	R	
D	I	V	A	G	A	R	V	E	L	A	

SOLUCIONES

BMW SERIE 1 M COUPÉ

MOTOR



UN DEPORTIVO DE RAZA

Llega como la versión más poderosa de toda la 'Serie 1'. Con una potencia de 340 caballos y un diseño repleto de atractivos, la firma alemana pretende cautivar a un público mucho más joven. En el mercado, a mediados de año.



El deportivo de la marca alemana eleva la letra *M*, reservada a los más grandes de la compañía, a una nueva dimensión. Cuenta con la tecnología de un automóvil de altas prestaciones, combinada con la agilidad de un modelo compacto. Todo en una brillante carrocería que envuelve una poderosa combinación mecánica.

El *coupé* de dos puertas se dirige a un público potencial más joven y, con este fin, cuenta con un diseño más atrevido y explosivo. Mide 2,38 y su altura, tan solo de 1,42 metros, pone de manifiesto su perfil deportivo. El frontal enfatiza su agresividad gracias a las tres entradas de aire de gran tamaño típicas en BMW. Además, sus rotundos pasos de rueda, con unas llantas de 19 pulgadas, le aportan una sensación más dinámica y feroz al conjun-

to. En la parte posterior, sobresalen los tubos cromados de escape, exclusivos para este modelo.

En cuanto al interior del habitáculo, cada detalle remarca el estilo *coupé* del auto, con un tablero de mandos ultradeportivo y una combinación de materiales y colores nunca vista en la marca. La seguridad también está presente. Sus asientos acogen con firmeza al conductor y pasajeros ofreciéndoles una gran sujeción en cada curva del trazado. En equipamiento, incorpora la innovadora oferta multimedia BMW *ConnectedDrive*, con sistemas de asistencia integrados, como un fácil acceso a *internet*.

Pero si hay algo que define a este *Serie 1* es la desmesurada capacidad de su motor. Viste un propulsor de gasolina de seis cilindros en línea que entrega 340 caballos de potencia. Se planta en los 100 en 4,9 segundos y alcanza una velocidad máxima de 250 kilómetros por hora.

SONIDO PURO Y NATURAL

El nuevo CT 200h, de la japonesa Lexus, incorpora altavoces compuestos de resina de bambú.



iyán
juárez
coordinación

Es lo último en sistemas de sonido para el automóvil. Desde la división de lujo de Toyota nos recuerdan que su configuración aporta mayor rendimiento y permite un fácil reciclaje.

El nuevo Lexus CT 200h será el primero en incorporar estos altavoces que disponen de diafragmas de carbón con resina de bambú. Un sis-

tema *Premium* que llega de la mano de Panasonic.

Estos altavoces fabricados con el mencionado compuesto específico de fibra y resina de bambú tienen sólo un espesor de entre 0,2 y 0,3 milímetros. Un factor que aumenta notablemente su ligereza y ayuda a reducir el peso total del vehículo.

Este tipo de dispositivos son un 15% más ligeros que los convencionales pero, a su vez, son también un 20% más tirantes. Esto permite aumentar la velocidad de paso de las ondas. Así, se consigue un sonido mucho más puro y natural.

REGRESA POR LA PUERTA GRANDE

OSSA TR 280I

Con 65 kilos de peso, la TR 280i se anuncia como la moto de trial más ligera del mundo. Es una de las buenas noticias que nos acerca este 2011 que acabamos de estrenar. La vuelta a la actualidad de la firma catalana Ossa. Hacía 25 años que la empresa afincada en Gerona no lanzaba un nuevo modelo, por lo que siempre es grato informar de que una histórica de las *dos ruedas* nacional vuelve a la actividad.

Regresa además para hacer ruido. En la factoría catalana se fabrican 20 motocicletas diarias, en su mayoría para ser exportadas a diferentes rincones del viejo continente y a mercados tan dispares como el australiano, el japonés o el canadiense. A lo largo de este año, la producción alcanzará las 2.500 unidades.

La Ossa TR 280i llega como un concepto revolucionario, un soplo de aire fresco en el segmento. En relación a su mecánica, viste un motor de dos tiempos, muy pequeño, de inyección electrónica. Su sencillez ha permitido a los ingenieros de la marca configurar la moto sin tener que mirar de reojo la posición del propulsor. Es un motor convencional que trae consigo un fácil y bajo coste de mantenimiento. La *trialera* ha sido probada por campeones como Marc Colomer que han destacado su conducción intuitiva y cómoda. Este año, Jeroni Fajardo será el piloto de Ossa en el Mundial de Trial *indoor*. El precio, 6.640 euros.



APAGA Y VÁMONOS



FOTO: J. HEON-KYUN (EFE)



FOTO: MIKE CASSESE (REUTERS)



FOTO: Robin Utrecht (EFE)

VARIEDAD

Distintas, distantes y dispares son las imágenes de esta semana. Desde Corea del Sur nos llega la foto de un grupo de soldados «acimatándose» a la nieve. A su lado, jugadores de hockey-suelo. Abajo, montaña de botellas consumidas en Holanda durante las pasadas navidades. Y como colofón, el reciente eclipse parcial del sol, reflejado en el rostro de una niña jordana. Ante todo, variedad.



FOTO: A. Jarekji (REUTERS)

CON MUCHO GUSTO

Escapadas Oh! es un nuevo paquete-regalo singular que ofrece la posibilidad de disfrutar de una experiencia original y de calidad, descubriendo los secretos de Castilla La-Mancha a un precio increíble



ESCAPADAS POR CASTILLA-LA MANCHA

Los Clubes de Calidad Turística de Castilla-La Mancha han puesto en marcha el proyecto Escapadas Oh!, un nuevo servicio con el que disfrutar de una escapada de calidad a un precio asequible de una forma rápida y sencilla. Regalar una Escapada Oh! es tan fácil como entrar en la web www.escapadas-oh.com, elegir tu experiencia, y en 48 horas recibirás tu paquete-regalo de manera totalmente personalizada.

Las Escapadas Oh! son experiencias originales y de calidad que permiten descubrir en un fin de semana los grandes atractivos de Castilla La-Mancha. Con una oferta de más de 70 combinaciones diferentes, esta iniciativa ofrece al viajero una amplia variedad de experiencias para que encuentre su viaje ideal, pudiendo escoger entre activida-

des de turismo enológico, turismo activo y ecoturismo o turismo de salud y bienestar.

Las Escapadas Oh! son viajes sorprendentes respaldados por tres emblemáticos personajes relacionados con Castilla-La Mancha. A través de Sancho, Quijote y Dulcinea, el usuario puede escoger su escapada en función de su tiempo, necesidades y presupuesto. Así, es posible disfrutar de un fin de semana de turismo de alta calidad para dos personas desde 59€ gracias a la Experiencia Sancho, o combinar varias actividades y noches de estancia en los mejores establecimientos de la región por 149€ con la Experiencia Quijote o 239€ con la Experiencia Dulcinea.



0

Nuestro compromiso con el medio ambiente nos ha hecho líderes mundiales en energía eólica.



XACOBEO 2010
Galicia



IBERDROLA

Queremos ser tu energía



CASTILLA Y LEÓN

en una escapada

VERÁS MUNDO

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

www.turismocastillayleon.com
902 20 30 30



CASTILLA Y LEÓN