



OSAS

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 5 al 11 de febrero de 2011 - Número 225

MODA

Ideas para San Valentín

VALLE DE MENA

Naturaleza salpicada de arte

PATRICIA ROSALES

La zapatera prodigiosa

CAROLINA BANG

**LA MUSA DE
ÁLEX DE LA IGLESIA**

Se buscan Quijotes



Albacete · Ciudad Real · Cuenca · Guadalajara · Toledo

www.turismocastillalamancha.com



Unión Europea

Fondo Europeo
de Desarrollo Regional
Una manera de hacer Europa



Castilla-La Mancha

Descubre y siente



Castilla-La Mancha

www.jccm.es





VALLE DE MENA **_16**
Naturaleza, arte e historia juntos

FOTO: VALDIVIELSO



NÚMERO 225
5 DE FEBRERO DE 2011

LA RECETA ALEMANA

Con todo ya encarrilado para, aseguran sus mentores, garantizar el cobro de la pensión y la sostenibilidad de nuestro sistema de salud más allá de 2040, nadie duda que la creación de nuevos puestos de trabajo es la mejor reforma posible de las llamadas políticas activas de empleo y de un mercado laboral que cada vez tiene menos de mercado y más, con todos los respetos, de tienda de barrio, de ultramarinos de los de antaño, aquellos establecimientos en los que compartían espacio y moscas chorizos, cazos, velas y botes de Zotal.

Sabemos que las cosas no se hacen de un día para otro, y mucho menos en este país tan diferente y tan nuestro, pero bien nos vendría tomar nota de cómo se lo montan en otros Estados, empezando, claro, por la reluciente locomotora alemana, que bate récords de empleo a un ritmo impensable e imposible para nosotros.

¿Y cuáles son las razones que explican tal éxito? Pues, según los expertos, que todavía queda alguno, ellos, los admirados teutones, «han sabido apretarse el cinturón cuando era necesario» y han convertido la austeridad y el ahorro en dos principios insoslayables. Además, ellos, los germanos, vienen ejecutando reformas estructurales en pensiones, mercado laboral, energía, sistema educativo y fiscalidad desde 2003 y, encima, su nivel de endeudamiento ha tenido uno de los menores crecimientos de los países desarrollados y las únicas burbujas que conocen son las de sus cervezas y espumosos, que suben y suben como sus exportaciones, consumo y demanda internos.

En consecuencia y recapitulando, igual es mejor aplicarnos ya mismo la receta alemana que hacer la maleta rumbo a Baviera o la Selva Negra. ¿Estamos?

juanjo saiz
subdirector de OSACA



PATRICIA ROSALES **_7**
La reina de los zapatos



TENDENCIAS **_24**
La nueva NGP de Sony

SUMARIO

NÚMERO 225

HOY FIRMAN EN OSACA

tino barriuso **_4**



alfredo urdaci **_6**

Como primates entre lianas

ramón sánchez ocaña **_27**

bernabé tierno **_28**

pilar riobó **_30**

caius apicius **_31**

CAROLINA BANG **_12**

La actriz, candidata al Goya por 'Balada triste de trompeta', habla de su estreno en el cine

LITERATURA **_22**

Justin Cronin reinventa el género de vampiros

CINE **_23**

'Enredados', la apuesta animada de Disney

SALUD **_26**

Las claves de las enfermedades crónicas

EMBARAZO **_28**

Los pequeños 'pecados' de las futuras mamás

CUIDADO INTEGRAL **_29**

Una buena salud se consigue desde la infancia

ALIMENTACIÓN **_30**

Los médicos deben predicar con el ejemplo

GASTRONOMÍA **_31**

Mujeres de vanguardia en la cocina

CRÓNICA SOCIAL **_34**

Tamara Falcó: cita con una pija amable

MOTOR **_37**

La versión negra del Porsche 911

MODA **_32**

Ideas de regalo para San Valentín



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

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

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

tino barriuso

PARTIDO Y PAÍS

U nas recientes declaraciones del presidente del Gobierno en Zaragoza me hacen meditar mucho. Son palabras impecables: anteponer los intereses de España a los del partido que sustenta su poder. No quiero hacer juicios personales: los partidarios las encontrarán muy adecuadas y los detractores hallarán una nueva *flatus vocis* en un hombre probablemente muy dotado para ello.

A mí me parece una obviedad y recuerdo las palabras de Ortega pidiendo que no se manejaran en el discurso las afirmaciones de Perogrullo. Una obviedad exigible a todos los partidos, que en ese terreno padecen una notable avitaminosis. Pero hay más.

Porque una de las necesidades más evidentes de España en los próximos años va a ser la existencia de un PSOE serio, fiable y fuerte. Suenan voces, incluso dentro del partido, que hablan de refundación. Creo que si las urnas hacen justicia a ocho años de gobernación que han devuelto a España tensiones olvidadas (y olvidables) y unos niveles de paro sencillamente intolerables el batazo va a ser monumental.

Y eso es malo para todos. Para el Partido Popular, que puede llegar a creer que son méritos suyos los deméritos ajenos y consolidar sus mañas, sus complejos y su patente mediocridad. Para el Partido Socialista, evidentemente: sus ocho años fuera del Gobierno (solo ocho

desde 1982, no hay que olvidarlo) fueron un modelo de navegación a la deriva que dio como resultado a José Luis Rodríguez, funesto en cualquier caso sean cuales sean sus intenciones. Para el país, que necesita como el comer una distribución compensada de fuerzas políticas.

Fuerzas políticas que digan lo mismo cuando dicen España. Eso es previo a cualquier pacto: al de la educación, al de la sanidad o al de las pensiones. No conozco nada más patético que un país anclado en el bipartidismo con un modelo escandalosamente divergente de territorio. No de Gobierno: de territorio, de nación como concepto real y operativo.

El bipartidismo es una consecuencia más de nuestra penosa transición, que a su debido tiempo pareció brillante, al modo en que un incendio es brillante. La lucha contra una supuesta *sopa de letras* que dificultaría la gobernación del país dejó como herencia esta tiranía de los mediocres que tanto daño hace. Algo impensable cuando se fabricó la Constitución: buena parte de la crema intelectual y moral del país se implicó en ella. Pero aquí estamos.

El primer aviso de lo que se venía encima lo dio Alfonso Guerra: «El que se mueva no sale en la foto». Por entonces, a los rivales de la extinta UCD le salían todas las fotos movidas. Conviene decir que cuando el PSOE llegó al poder lo ocupó como si fuera suyo: recuerdo a un individuo, entonces diputado y hoy alcaldable, diciéndome tras una objeción mía a la marcha de la educación: «Imposible. Todo está funcionando muchísimo mejor: estamos gobernando nosotros». Una muestra de

candor (real) demasiado próxima a la estupidez: y un modelo de autoanálisis.

Ahora, al borde de una más que posible refundación, esperemos que se haga desde la humildad, que es otro nombre para la verdad. Lo necesitamos todos los que no somos de derechas y hace muchos años que estamos sin casa. Una casa común para la izquierda, que son los sueños, y para la realidad, que se ennoblesce con ellos; para la concordia y para el progreso. Han sido ocho años perdidos: pero aún es tiempo.



tino barriuso
Es profesor, columnista
y escritor



NO CONOZCO NADA MÁS PATÉTICO QUE UN PAÍS ANCLADO EN EL BIPARTIDISMO CON UN MODELO ESCANDALOSAMENTE DIVERGENTE DE TERRITORIO. NO DE GOBIERNO: DE TERRITORIO, DE NACIÓN COMO CONCEPTO REAL Y OPERATIVO

TRAPA

Nueva Colección

www.trapa.com

*Sensaciones a
otro nivel*

Descubre sus nuevos sabores y texturas
que te harán disfrutar como nunca.



alfredo urdaci

COMO PRIMATES ENTRE LIANAS

Contagiado por la entusiasmo general con que se recibieron las redes sociales, abrí una cuenta en *Twitter*, otra en *Facebook*, y una más en *LinkedIn*, la red que pone en contacto a profesionales de todo el mundo. He vuelto a saber de viejos compañeros de colegio, que aseguran haber estado en el pupitre de al lado, a pesar de que la foto que acompaña su perfil no tiene nada que ver con mis recuerdos. La red profesional me asegura que el número de mis contactos alcanza un conjunto máximo de cuatro millones de personas. El *twitter* encadena mensajes mínimos sin descanso, y en el *facebook* se apelonan los mensajes, cada uno con su afán.

Cada mañana recuerdo a Cortázar, y aquel relato utilizado alguna vez por la publicidad en el que advertía que cuando te regalan un reloj eres tú en realidad el que es regalado al objeto. Tendrás que cuidarlo, darle cuerda, reemplazar las piezas averiadas, cambiarle la batería si funciona con pilas, y comprar una correa nueva cada vez que el cuero se agriete por el sudor de tu muñeca. Las redes me reclaman todas las mañanas con su urgencia de obligaciones. Si no respondes eres un maleducado; si dejas pasar el tiempo sin colgar nada alguien se preo-



cupará por tu salud y apuntará la hipótesis de una depresión. Si atiendes cada día a tus amigos, verás cómo la mañana avanza y no has hecho otra cosa más que atender a tu patio de vecinos, cada vez más numeroso. Una tarde descubrí que llevaba una vida distraída y estéril, que había dejado de leer, que me aburrían los textos largos, y cuando encontraba un artículo como este que tú, lector, estás leyendo, picaba tres párrafos, del inicio, de la zona media y del final. Y con eso daba por concluida la lectura.

A cambio de tanta dedicación, la red me ha regalado la amistad con un joven parapléjico de Valencia, que cada día le dicta a su madre los mensajes para todos aquellos que le siguen. Tiene observaciones inteligentes y amables sobre todo y sobre todos. Siembra su muro de afecto sincero, de ganas de vivir. Cuando tarda en colocar sus repuestas, siento que algo falta en el mundo para que las cosas tengan un orden aceptable.

Las redes han llegado para quedarse y cambiarán nuestra forma de pensar, nuestra manera de leer, nuestro estilo de acercarnos al conocimiento. El primero que lo ha estudiado se llama Nicholas Carr. Fue director del *Harvard Business Review* y ha escrito *Superficiales*. ¿Qué está haciendo *Internet* con nuestras mentes? Y su primera constatación es que nos ha vuelto ligeros. Picamos de aquí y de allá, no profundizamos en nada, y no soportamos ningún discurso que incite a la meditación y al pensamiento. Saltamos de un tema a otro como primates enredados en un bosque de lianas. Y, sin embargo, Carr se confiesa un fanáti-

co de los ordenadores, un adicto a las redes y a su tráfico emocional. Leyendo su libro me venía el recuerdo de *El discurso del rey*, esa película que triunfará en la ceremonia de los Oscar, porque a Hollywood le encantan las historias de discapacitados. El rey Jorge VI era tartamudo. Y aprendió a hablar, porque había llegado la radio, y había llegado para quedarse, para cambiar sus vidas, sus emociones. Y el rey no podía ser un pobre balbuciente, como nosotros ya no podemos ser seres silentes en un mundo con dos mil millones de internautas.



LAS REDES ME RECLAMAN TODAS LAS MAÑANAS CON SU URGENCIA DE OBLIGACIONES. SI NO RESPONDES ERES UN MALEDUCADO; SI DEJAS PASAR EL TIEMPO SIN COLGAR NADA ALGUIEN SE PREOCUPARÁ POR TU SALUD Y APUNTARÁ LA HIPÓTESIS DE UNA DEPRESIÓN

'PATRICIOS'

ALTA COSTURA PARA MUJERES QUE SE VISTEN POR LOS PIES

CALZARSE UNOS ZAPATOS DEL TALLER DE ALTA COSTURA DE LA JOVEN ALMERIENSE PATRICIA ROSALES ES UNA EXPERIENCIA ÚNICA QUE IMPLICA SENTIRSE EXCLUSIVA, DIFERENTE Y, SI UNA SE ATREVE, ORIGINAL. PORQUE PARA ESTA DISEÑADORA LA IMAGINACIÓN A LA HORA DE CREAR SUS PIEZAS NO TIENE LÍMITES. AUNQUE CALZA A ESTRELLAS COMO MADONNA O NAOMI

maría albilla

texto

luis lópez

araico

fotos

CAMPBELL Y TIENE EN PROYECTO UN PAR PARA LADY GAGA, SU MAYOR CARTERA DE CLIENTAS ESTÁ ENTRE LAS MILLONARIAS RUSAS Y LAS PRINCESAS DE ARABIA SAUDÍ, UN MERCADO EN EL QUE SE HA ABIERTO UN HUECO A RAÍZ DE UNA CASUALIDAD. PARA PODER IDENTIFICARLOS, OJO A LA PERLA QUE SUS DISEÑOS LUCEN EN EL TACÓN.



A los siete años Patricia Rosales se colgó del cuello una fina cadena de plata de la que pendía un pequeño zapato destalonado de tacón. Desde entonces, y hasta lograr conseguir su sueño, ese colgante la ha acompañado cada día. Ahora ya no es la niña que soñaba con zapatos. Ahora es una joven emprendedora que vive subida en los tacones del calzado de alta costura que ella misma diseña y comercializa bajo su nombre entre las *celebrities*, millonarias rusas, las casas reales, sobre todo la saudí, y todas aquellas mujeres que quieran sentir en sus propios pies la experiencia de ser únicas.

Piel de sapo, pitón o raya, barriga de oveja, plumas de aves exóticas como el emú, pieles acharoladas, ante y, por supuesto, piedras preciosas como zafiros, esmeraldas y diamantes, por los que Rosales siente fascinación, son los materiales con los que cada día trabaja la diseñadora en su taller y con los que ha seducido a sus clientas; mujeres con las ideas muy claras que cada mañana se visten por los pies y «que saben lo que quieren», por lo que repiten la experiencia de ponerse en las manos de Patricia.

Para conseguir los seductores materiales hay una larga tarea de investigación y muchos kilómetros que recorrer, como reconoce ella

misma: «Yo nunca voy de viaje por placer. Si vuelo a Malasia, es porque quiero comprar corales; si me apetece lava, cojo un avión a Lanzarote, en Londres busco hormas... Ahora estoy sumergida en Rusia, el tema de mi próxima colección», explica.

Óleo en los tacones, masillas, plataformas talladas por ebanistas... la imaginación de esta joven no tiene ningún límite ni artístico ni técnico. Ella solo cree en el trabajo duro y confía ciegamente en su poder creativo. «Para mi es sencillo ofrecer originalidad, necesito expresarme y tener mi mente en constante actividad. Si tuviera que hacer solo dos colecciones al año estaría totalmente frustrada», explica. De hecho, uno de los aspectos más positivos para las mujeres que se acercan a su taller es que Rosales está dispuesta a experimentar con cualquier tipo de forma y material.

«Una vez me trajeron arena de las playas de Bali. Aquella persona la quería sentir bajo sus pies constantemente así que tuve que ingeniarlas para diseñar unos tacones de metacrilato que llevaran dentro la arena. Lo mismo les hice a otras clientas de Catar, solo que ellas los prefirieron con cristales de Swarovsky», cuenta.

La labor para plantear y fabricar un par de zapatos de alta costura empieza en su exquisito *atelier*. Allí, las muestras de sus diseños anteriores, los bocetos y los materiales con los que trabaja dejan volar la imaginación hasta hacer, cada vez, un par de zapatos que será único. La clave del éxito del producto que ofrece es que la almeriense lo fabrica como una prenda de *haute couture* que se inicia con un sistema de digitalización del pie de cada clienta. «Antiguamente, los zapatos artesanales partían de hormas que se fabricaban con moldes de escayola, pero me parecía algo muy sucio para el siglo XXI. El sistema que utilizo es un escáner con cuatro cámaras que recoge en tres dimensiones las medidas del pie», determina. De esta manera, se puede crear la forma del calzado de manera individual, con lo que el zapato se adapta totalmente al pie. Tan convencida está Patricia del buen resultado de sus diseños que, hablando entre bromas, asegura que con su calzado no habrá horas suficientes en una boda o dura jornada laboral que no se pueda aguantar subida a unos tacones de Rosales. Aunque, gran observadora del entorno, avanza que va a comercializar zapatos de altísimo tacón para ceremonias acompañados en la misma caja por su versión en manolecina.

Patricia predica con el ejemplo y en un día gris en Madrid, en el que la agenda de la joven empresaria está repleta -su próxima cita en la mañana es el diseñador Miguel Palacio, a cuyas modelos calzará en la Pasarela Cibeles-, rompe



su *look* invernal con unos zapatos de ante de color azul eléctrico y tacón cubano que no se podrá quitar hasta bien entrada la noche. «Siempre llevo tacones, me dan una sensación de seguridad tremenda», apunta.

LA PERLA DE SIETE MILÍMETROS QUE CADA ZAPATO LUCE EN EL TACÓN ES LA FORMA DE IDENTIFICAR LOS DISEÑOS DE ROSALES ESTRELLAS Su perfeccionismo en el trabajo y el exquisito gusto a la hora de diseñar y elegir los materiales para sus obras han

hecho que la conozcan como la *zapatara prodigiosa*, pero «yo no pienso en esas cosas, no me gusta seguir todo lo que dicen de mi y tampoco me veo cuando salgo en la tele... así que no estoy muy al tanto de lo que se cuenta en los me-

dios. No es algo que me preocupe. Prefiero centrarme en mi trabajo y en tener un equipo que funcione para ir avanzando». Y lo hace a toda máquina. Empezó con las mujeres de la casa real de Al Saud (Arabia Saudita), siguió con las millonarias rusas, a las que se unieron las actrices de este país y, poco después, llegó el *boom* entre *celebrities* de la talla de Madonna, Naomi Campbell y Penélope Cruz o las *cercanas* Paulina Rubio, Genoveva Casanova, Nieves Álvarez, Rosario Flores... Ahora los *patricios* causan furor entre las actrices de telenovelas mexicanas e incluso Lady Gaga está interesada en lucir un par, un proyecto con el que la diseñadora está muy ilusionada. «Ella es super atrevida y crear sus zapatos va a ser un reto». Por supuesto, la princesa Letizia también tiene en su vestidor algún par realizado por la almeriense.

TACONES: VIVIR A 11 CENTÍMETROS DEL SUELO



Para Patricia Rosales los tacones son una parte imprescindible en sus zapatos. Esenciales para las mujeres decididas, ella misma asegura sentirse más fuerte sobre los 11 centímetros que la levantan del suelo. «No me da vértigo ver el mundo desde esa altura. Me siento poderosa», afirma categórica, al igual que explica que, cuando tiene que tomar una decisión importante, no duda en calzarse unas buenas alzas, aunque ese día haya salido con planos de casa.

Para la empresaria no hay tacones imposibles siempre que el zapato esté bien hecho. En la imagen se aprecia una fotografía que lleva en su móvil de uno de los prototipos de su próxima colección, que tiene como motivo esencial la cultura rusa. Ese ejemplar lo estuvo trabajando semanas junto a un carpintero y, a pesar de lo aparatosa que parece la plataforma, asegura que se puede caminar sin problema. Para probarlos está ella misma. «Siempre hacemos las muestras en el número 37, el mío, y es habitual verme en la fábrica de un lado para otro con zapatos de distintos modelos en cada pie para asegurarme de que todos son perfectos», apostilla.



También en la alfombra verde de los premios Goya se verán sus obras. Emma Suárez repite la experiencia de ser calzada por Patricia, y Pilar López de Ayala y Belén Rueda, entre otras, también se apuntan a la moda de la alta costura para los pies. ¿Y para los Oscar...? «No lo sé todavía, pero me gustaría ver alguno de mis trabajos en la alfombra roja».

La diseñadora es una mujer de su tiempo y nunca se separa de su ordenador. Nada de bucólicas imágenes de lápices de colores y una taza caliente de te... vectores y tres dimensiones en un portátil que le permiten trabajar mano a mano con la cliente incluso por *e mail*, lo que hace posible que ésta vea de antemano cómo va a ser su par de zapatos antes de que 15 personas trabajen entre 30 y 60 días hasta que los pueda tener en su casa.

Este mismo año Rosales ha fijado su residencia en París porque busca dinamismo para su negocio, así que va a dividir su vida entre Almería, donde está su familia; Elda-Petrer (Alicante), donde tiene su fábrica; Madrid, ciudad en la que creó en 2004 la Escuela Superior de Moda y Empresa y donde tiene su oficina de prensa y *atelier*, y la ciudad del Sena, en la que tendrá como compañera a su inseparable perrita Nefertiti Ekaterina II. Pero Patricia se debe a sus zapatos, y también a sus clientes, así que ve más operativo establecerse en la capital gala porque es el punto de encuentro con las princesas árabes que adquieren sus pequeñas obras de arte. «Es que ellas van a París a hacer sus compras y, de paso, vuelan a Madrid para verme a mí, así que creo que es más cómodo trabajar allí. No tengo problema en vivir un poco en los aeropuertos. Nefertiti y yo estamos acostumbradas. Ella se sube a las maletas en cuanto las ve», dice acariciando a su mascota.

En una oficina rodeada de revistas de moda,

prototipos y zapatos y en la que sus propias cajas funcionan también como archivadores, Patricia echa la vista atrás para recordar cómo las casualidades pueden cambiar la vida. «Cuando yo empezaba a montar mis primeros zapatos, una de mis amigas se convirtió en princesa de Arabia y ella se los llevaba allí. Gustaron y en-

tonces empezaron los encargos». Así se inició este proyecto, que tiene como seña de identidad la perla que sus modelos lucen en el tacón. «Hace años estudié Gemología y me fascinaron las perlas. Entonces compraba muchas y hasta las hacía radiografías para ver si eran auténticas! Siempre llevaba collares con estas piedras

Sus trabajos de alta costura (arriba) destacan por la riqueza de los materiales que usa y las joyas que incluye.





y en Elda me llamaban *la nueva Chanel*. Ahí decidí que quería que esa fuera mi seña de identidad», cuenta.

La demanda de los *patricios* ha sido tanta, que a la empresaria no le quedó más remedio que sacar una edición *prêt-à-porter* para satisfacer la gran cantidad de peticiones que le llegaban, sobre todo de *boutiques* del extranjero. Para estos diseños tomó como inspiración *Los tesoros de Egipto*, verdaderas joyas que dan nombre a esta colección. Además, el pasado año lanzó la nueva marca *Régne Français*, fruto de la colaboración con el modisto Ángel Schlessler, un producto más accesible al público y que abrirá la puerta a la línea masculina de la diseñadora, proyecto que la ilusiona mucho y del que presentará colección este mes de febrero.

De hecho, son muchos los hombres a los que la almeriense ha hecho zapatos a medida, entre los que se encuentran los futbolistas Cristiano Ronaldo e Íker Casillas o su entrenador, José Mourinho. Además, Patricia se permite su único *momento fan* al reconocer que le encantaría realizar un diseño para el cantante mexicano Alejandro Fernández.

Aunque en un principio no se había planteado trabajar en una línea para ellos, Patricia logró cautivar casi sin querer a los millonarios rusos, esos cuyas esposas lucen los magníficos pares de *haute couture*; y ellos fueron quienes



En estas páginas aparecen varios modelos de su colección 'prêt-à-porter' basado en el enigmático Egipto.

le pidieron que les hiciera modelos especiales para ir a jugar al golf. Desde entonces, el mundo de la moda masculina pulula en la cabecita de Rosales. «Me apetece un montón hacer ropa para hombres, y la verdad es que no lo descarto», cuenta. Y es que, aunque en un principio aparcó este género, se ha dejado seducir por el mundo masculino. «Ahora tengo en proyecto unos cinturones de piel de cobra para ellos preciosos, y es que los chicos son más agradecidos. Todo les encanta», añade



ZAPATERA DESDE LA BASE Rosales ha logrado hacer de su pasión su trabajo y, aunque tuvo que estudiar Económicas por eso de que en casa no entendían que quisiera ser zapatera, a los 23 años cogió las maletas y se trasladó de Almería a Alicante para aprender el oficio de manera artesana en la cuna del calzado hecho en España. Pero, crítica con la situación que el sector está viviendo, asegura que no encontró lo que esperaba. «Las fábricas de esta zona se han convertido en los chinos españoles, y esto no es lo que yo quería para

mis zapatos. Yo buscaba un método artesanal y ningún fabricante me lo daba. Nadie estaba dispuesto a para una producción de 2.000 pares semanales para realizar uno solo mío», explica. Ni corta ni perezosa, la situación le llevó a reafirmarse en sí misma y en que su idea era buena e inició las gestiones necesarias para montar su propio taller, el cual inauguró hace apenas un par de meses. Antes, se molestó en buscar quien le enseñara los entresijos del gremio y logró aprender lo que quería: montar cada par de

zapatos de alta costura a mano.

Menos de cuatro años ha necesitado Rosales para consolidar su negocio. Discreta, sencilla y lejos de ser una *it girl*, aunque podría, la firma que gestiona ha logrado en 2010 premios, el reconocimiento del mundo de la moda y que el público identifique los *patricios*, pero ella sigue manteniéndose a ras de suelo. «No es oro todo lo que reluce. Si solo me dedicara al diseño te diría que ha sido un año maravilloso, pero cuando también llevas la gestión de tu propia empresa... hay que luchar mucho cada día, sobre todo



Patricia Rosales luce en una mañana invernal uno de sus diseños en ante azul eléctrico y con tacón cubano, muy adecuados para romper el gris de la ciudad.



en un sitio en el que te sientes incomprendida, como me pasa a mi en Alicante», explica. Conocida en Elda-Petrer como *La extranjera* por sus ideas, a Patricia no le importa lo que puedan decir. Ella es exigente con sus compañeros de profesión y no consiente que a su puerta llamen trabajadores dispuestos a ser empleados sin contrato, como denuncia que sucede en otras industrias.

Discreta, organizada, disciplinada, imaginativa y con un exquisito gusto basado en el ba-



rruquismo del siglo XVIII francés, Rosales es también coleccionista de «pares que ni siquiera llego a usar porque no son mi número» y en su haber hay más de un millar de piezas «que guardo por todas partes».

Recién cumplidos los 30, la diseñadora luce desde hace unas semanas un tatuaje en su antebrazo izquierdo en el que está escrito con letras árabes el lema que le guía en la vida: *Cada día es un nuevo comienzo*. Proyectos, ideas nuevas e iniciativas no le faltan para seguir recogiendo éxitos de lujo.

> ENTREVISTA

CAROLINA BANG actriz

«ME ENCANTARÍA QUE ÁLEX DE LA IGLESIA SE OBSESIONARA CONMIGO»

daniel
huerta
textovaldivielso
fotos

Unos ojos de un verde grisáceo hipnótico, 1,78 de altura y unas curvas con más desnivel que las del Alpe d'Huez (100-60-90) han convertido a **CAROLINA BANG** (Tenerife, 1985) en la nueva rubia explosiva del cine español. Cuando comienza la sesión de fotos, la actriz, madrileña de adopción, maneja con naturalidad todas esas poderosas armas que sedujeron a Álex de la Iglesia para convertirla en su musa particular, dándole el papel protagonista en la muy premiada 'Balada triste de trompeta'. Un regalo de un director que ella siempre había admirado y que logró sacar adelante con solvencia interpretativa. En la entrevista, esta aparejadora reciclada en el celuloide se muestra simpática y relajada: 2010 ha sido su año y el que ahora empieza, con el reciente estreno de la comedia 'La daga de Rasputín', espera que sea el de su confirmación.

Con una belleza nórdica poco vista en el panorama cinematográfico nacional, la incipiente carrera de Carolina Bang tiene sus orígenes en la publicidad, los cortometrajes, la televisión -en *El intermedio* y en la serie *Plutón BRB Nero*- o el teatro. La diferencia con otras actrices es que ella ha llegado y, gracias a *Balada triste de trompeta*, ha obtenido el reconocimiento de crítica y público con premios como el Top Glamour Women of the Year 2010 o su reciente nominación al Goya a Mejor Actriz Revelación.

Acaba 2010 protagonizando una de las películas del año y empieza 2011 con el estreno de la comedia *La daga de Rasputín*, ¿cómo se lleva lo de ser la actriz del momento sin haber pasado por series de adolescentes?

Muchas gracias por lo de actriz del momento. Yo creo que no he participado en series juveniles porque nunca he dado el perfil de adolescente. Cuando tenía 16 años ya parecía que tenía 25, entonces nunca he tenido esa oportunidad. La mía es otra manera de empe-

zar, está claro que la televisión es un comienzo que te da el estrellato y la fama muy rápido, pero no es el único camino para llegar. Hay muchas actrices que no han empezado por televisión tampoco.

***Balada triste de trompeta* es una película brutal en la que la violencia cobra tanta importancia como los propios protagonistas, ¿cuál es el método para no desensibilizarse cuando escena tras escena se está cubierto de sangre?**

Las secuencias eran tan brutales y, de verdad, lo pasábamos tan mal que lo sentías todo muchísimo. Cuando te están arrastrando en la película, te están arrastrando de verdad. Yo acabé amoratada por todas partes. Vives las secuencias una tras otra porque las estás sintiendo.

No era la primera vez que rodaba con Álex de la Iglesia, participó en la serie *Plutón BRB Nero de La 2*, ¿cómo es un rodaje con el presidente de la Academia de Cine?

Es muy estresante la verdad, porque casi nunca hay tiempo. En cualquier rodaje falta el

tiempo, pero encima Álex es una persona muy muy perfeccionista. Tiene muy claro qué es lo que quiere, lo tiene en su cabeza, y hasta que no lo ve no te deja en paz. En eso insiste mucho. A su vez, es una persona muy graciosa, muy simpática, por lo que los rodajes son también muy divertidos. Anima a todo el equipo y es buen capitán, logra sacar el máximo partido de todos.

En ese perfeccionismo del que me habla y al haberse convertido en su última musa, ¿no teme que Álex de la Iglesia desarrolle una obsesión parecida a las que experimentaba Alfred Hitchcock con sus rubias fetiche como Tippi Hedren o Grace Kelly?

Al contrario, me encantaría. Sí que es verdad que Álex tiene mucho del estilo de Hitchcock, como de otros muchos directores con los que él ha crecido, igual que los actores hemos crecido viendo a actores clásicos. Todo lo que sea trabajar con él, para mi estupendo, siempre que me llame estará ahí.

Natalia, su personaje en *Balada triste de trompeta*, se divide entre el amor de



«NO HE PARTICIPADO EN SERIES JUVENILES PORQUE NUNCA HE DADO EL PERFIL DE ADOLESCENTE. CUANDO TENÍA 16 AÑOS YA PERECÍA QUE TENÍA 25»

«CUANDO VES ESAS COLAS DE CASTING QUE DICES ME VOY A MI CASA, PUES NO, QUÉDATE. SIGUE ESPERANDO HORAS Y HORAS, QUE A VECES SALE BIEN»

«EL RODAJE DE 'LA DAGA DE RASPUTÍN' HA SIDO MUY DIVERTIDO, PERO PORQUE EL GUIÓN TAMBIÉN AYUDABA»

Una rubia peligrosa
Marilyn Monroe

Un payaso
Pompo y Teddy

Un género
Comedia

Un arma de seducción
Los ojos

Una película
'Uno, dos, tres'

Un libro
'El arte de la guerra'

dos payasos: uno visceral, que la maltrata, pero le sacia su apetito carnal, y otro feo, introvertido, que la quiere proteger. La chica parece decantarse un poco más por este último, ¿es esa la parte más ficticia de la película?

El final queda un poco abierto a la interpretación de cada uno. Que se queda con el personaje de Carlos Areces, bueno, más bien huyen, pero tampoco se queda con él. En ningún momento Álex nos dijo con cual de los dos se queda al final. No se sabe qué hubiera pasado.

En una reciente entrevista aseguraba que en su vida personal no es sumisa, que prefiere mandar y que los hombres se dejan. Eso es completamente contrario a su personaje...

Efectivamente, soy totalmente lo contrario. Natalia es una persona que necesita siempre alguien a su lado, muy insegura y muy infantil. No es consciente de sus actos y de la repercusión que tienen.

Dado que Carolina Herrera -nombre que figura en su DNI- ya estaba cogido como nombre artístico, ¿le ha condicionado el adoptar un apellido tan sonoro como Bang a la hora de embarcarse en películas de acción?

Nunca lo había visto así. A mí es verdad que es un apellido que me gusta, pero, aunque todo el mundo piensa que es artístico, es el apellido de mi madre, es noruego y me parece sonoro. Que remite a la violencia, pues no sé, es la primera vez que me lo dicen.

En la película hace de trapealista y tiene escenas muy físicas, ¿qué preparación siguió?

Estuve durante tres meses seis horas al día con una profesora de tela aérea y luego, aparte, gimnasio con un entrenador personal para coger musculatura. En realidad, hacer las figuras tiene su complicación, pero es ensayo, lo más complicado de la tela aérea es sujetar tu propio peso con los dos brazos. Aparte de las clases de tela tenía pesas todos los días, así que acabé mazada.

Su cuerpo ha tenido una importancia fundamental en todos los trabajos que ha realizado hasta ahora, ¿qué cuidados le da para mantenerlo atractivo para la cámara?

Me gusta mucho el deporte. Como soy muy glotona y me resulta imposible seguir una dieta, todo lo que como lo intento quemar en el gimnasio, que es para mí el pan de cada día. Como lo que

quiero, si me paso algún día prefiero echarle una hora más en el gimnasio.

Licenciada en Arquitectura Técnica por la Politécnica de Madrid. Viendo cómo está la situación parece que la elección de dedicarse al cine fue la acertada.

Yo en realidad lo tenía muy claro. Empecé a estudiar en la Escuela de Arquitectura y en el Instituto de Cine a la vez. Quería ser actriz, pero mi madre me dijo que estudiara algo serio aparte. Cuando terminé me salió trabajo como reportera y así metí la cabeza en este mundillo. Luego justo coincidió toda la crisis inmobiliaria, así que...

¿Se plantea ejercer de aparejadora?

Lo retomaré cuando no tenga trabajo como actriz. No me gustaría.

Se acaba de estrenar *La daga de Rasputín*, una película en la que actúa junto a los tres protagonistas de *Los Serrano* (Antonio Resines, Antonio Molero y Jesús Bonilla, que también la dirige). ¿No habrá faltado jamón en el rodaje?

Como rodamos buena parte en Rusia, lo que no faltó fue el vodka y el caviar, pero el de salmón. Lo del jamón estaba más complicado de conseguir... Fue un rodaje muy divertido.

Se trata de una película coral, en la que no tiene tanto protagonismo como en *Balada*, ¿ha favorecido eso que disfrutara más en este rodaje?

En sí la película es una locura. Es verdad que somos más compañeros, que es muy coral. Es una comedia más clásica, en la que estamos todo el rato corriendo de un lado para otro. El rodaje de *La daga* ha sido muy divertido, pero porque el guión también acompañaba. No hubo ninguna secuencia de acción complicadísima o un superdrama. Simplemente pasarlo bien.

Hábleme de su personaje

Hago de una rusa que guía a los españoles cuando llegan a Moscú para buscar la daga.

Viéndola en persona, no parece que se hallan tenido que gastar mucho en caracterización...

(Risitas). Nada.

¿Qué recomendación le daría a una joven actriz que sueña con llegar algún día a la gran pantalla?

Hay que trabajárselo. Desde luego las oportunidades no llegan hasta el sofá de tu casa. Hay que currárselo día a día porque esta es una carrera de fondo.

¿Y cómo es ese día a día?

He sido muy pesada. He llamado mucho, he mandado mucho *videobook*, he vuelto a llamar, he vuelto a mandar... Hay que insistir, insistir e insistir.

¿Le asusta que después de dos películas seguidas de género parecido se le encasille en la comedia negra?

En absoluto, la comedia negra me encanta. Como estoy empezando no me cierro a ningún género: el drama me gusta y la comedia también. Hoy por hoy me gusta todo y me apetece experimentar de todo. A lo mejor dentro de 10 años ya te digo: 'oye, prefiero tal o cual cosa', pero ahora no.

¿Hay algún director con el que le gustaría rodar especialmente?

Lo bueno que tenemos en España es que cada uno de los directores posee un estilo muy marcado. Uno no tiene nada que ver con otro. Si existiera la oportunidad, me gustaría trabajar con todos. Es como lo que me preguntabas antes ¿con qué te quedas con drama o con comedia?... Yo creo que puedo aprender mucho de cada uno de ellos. No me mojaría por elegir uno.

Entonces, ¿no es fetichista de directores como otras actrices que enseguida se postulan para chicas Almodóvar?

Por supuesto que me gustaría ser chica Almodóvar, todas las actrices lo firmaríamos, pero es que siempre he sido muy fan de Álex de la Iglesia. De todas formas, con Almodóvar trabajaría gratis.

¿Qué se siente cuando un director como Quentin Tarantino le reconoce en una fiesta en la Mostra de Venecia, grita su nombre y le ovaciona?

Me quedé en *shock*, no pude ni hablar. Estaba petrificada, ahora lo piensas y te dices le debería haber dicho algo. El caso es que estábamos en la barra del hotel después de la entrega de premios, yo estaba pidiendo una copa y él se me acercó y dijo «¡Carolina Bang!». Y me empezó a aplaudir y entonces el jurado que estaba al lado se arrancó también a aplaudir. Y yo me quedé alucinada.

¿Qué proyectos tiene para el futuro?

Hay cositas, lo que pasa es que no suelo decir nada, ni siquiera al haber firmado, hasta que no he rodado, nada. Cuando yo empecé en *Plutón BRB Nero*, mis amigas no se enteraron de que estaba en la serie hasta que después de la primera secuencia dijeron corten.

Menciona *Plutón BRB Nero* -la serie de La 2 dirigida por De la Iglesia y que supuso su primer trabajo juntos-. Para un público determinado, al que algunos llaman friki, usted es y posiblemente seguirá siendo Lorna, la atractiva humanoide.

Friki no me gusta nada, llamémoslos público fiel. La serie fue una locura, rodábamos un montón de horas de seguido en el mismo set porque no había exteriores y en *Plutón* hicimos muy buena familia. De hecho, casi todos los actores y todo el equipo técnico ha estado luego en *Balada*. Jugábamos con ventaja porque ya nos conocíamos. Formamos mucha pifia.

¿Cómo contacto Álex de la Iglesia con usted para este trabajo?

Por casting, además fuimos una barbaridad de aspirantes, como 250. Pasé tres pruebas y al final me quedé yo. A todas las chicas que empiezan les diría que cuando ves esas colas de casting que dices me voy a mi casa, que yo he estado a punto de hacerlo, pues no, quédate. Sigue esperando horas y horas, que a veces sale bien.

¿Qué le pide a 2011?

Que sea un poquito mejor que el 2010. Con quedarme igual yo ya me conformo, pero si puede ser un poco mejor...





VALLE DE MENA

UN ESPACIO DE VIDA, CULTURA Y NATURALEZA

EL VALLE DE MENA SE UBICA EN LA COMARCA DE LAS MERINDADES, EN EL EXTREMO NORTE DE LA PROVINCIA DE BURGOS, LIMÍTROFE CON VIZCAYA, ÁLAVA Y CANTABRIA. ENTRE 1860 Y 1900 LLEGÓ A ALBERGAR MÁS DE 7.300 ALMAS. EN LA ACTUALIDAD SUMA 134 NÚCLEOS HABITADOS Y SU POBLACIÓN RESIDENTE RONDA LAS 4.000 PERSONAS, DISTRIBUIDAS EN 263 KILÓMETROS CUADRADOS DE SUPERFICIE. ESTA TIERRA DE CONTRASTES, PARAÍSO NATURAL, FAUNÍSTICO Y BOTÁNICO, ADEMÁS DE CORREDOR ECOLÓGICO VITAL, SE ENCUENTRA SALPICADA DE SORPRENDENTES CONJUNTOS ARQUITECTÓNICOS, MUCHOS DE ELLOS EXPONENTES DE UN LEGADO ARTÍSTICO Y MONUMENTAL BIEN CONSERVADO QUE OFRECE AL VISITANTE ALGUNOS DE LOS MEJORES EJEMPLOS DEL ROMÁNICO TARDÍO Y DE LOS ALBORES DEL GÓTICO.

juanjo saiz
texto

ángel ayala
fotos



Ancha, agreste y esteparia, y más allá de su consideración como despensa cerealista de España, Castilla y León es también un crisol de paisajes y de espacios naturales. Una reserva mundial, valga la expresión, por la calidad, riqueza, conservación y variedad de su patrimonio monumental y arquitectónico; un oasis para cientos de especies animales y vegetales; un universo singular en el que, todavía hoy, es posible encontrar reductos apenas hollados, zonas que se han mantenido a salvo de los desmanes, la codicia y el insaciable apetito de bienes y recursos que caracterizan al mayor depredador conocido sobre la Tierra: el hombre.

Tomando como punto de partida el libro *Valle de Mena, un encuentro natural*, editado por la Concejalía de Medio Ambiente del Ayuntamiento de la localidad y elaborado por Felipe Canales, Mario Sáenz de Buruaga y Miguel Ángel Campos, y con el asesoramiento y el entusiasmo de Judith Trueba, responsable de la Oficina de Turismo del valle, y la colaboración de Rocío Santamaría y Juan Antúnez, les animamos a recorrer uno de los rincones más sorprendentes y desconocidos del norte de la comunidad más extensa de Europa.

Gracias a los vestigios arqueológicos que han llegado hasta nuestros días, se ha podido establecer que los primeros asentamientos humanos en el Valle de Mena datan del Neolítico Final (V-IV a. C.), presencia confirmada por la existencia de diversas estructuras megalíticas (dól-

menes, sepulcros de corredor y cámaras simples bajo túmulo, entre otras). Una presencia que tuvo continuidad durante las edades del Cobre y el Hierro y que se ha mantenido en el tiempo, dejando su huella autrigones y romanos, nobles y señores feudales afincados en un territorio objeto de disputas, ocupaciones y dominios desde tiempo inmemorial.

SINGULARIDADES Ubicado a caballo entre la España atlántica y la mediterránea, la primera sensación que obtiene el visitante es la de encontrarse en medio de un gran cráter, dada la imponente depresión de génesis diapírica que dio origen al valle, una estructura geológica casi circular de unos ocho kilómetros de diámetro formada a lo largo de millones de años. No obstante, conforme se avanza por la zona queda patente que la naturaleza quiso ser generosa con este territorio burgalés, escenario de una variedad de hábitats poco común, posada y fonda de no menos de 300 vertebrados, 200 de ellos aves, como el buitre leonado, el halcón peregrino, el águila real o el alimoche, 65 mamíferos, 16 reptiles, 12 anfibios y seis especies piscícolas, además de 1.200 taxones (subdivisiones biológicas) florísticos.

Pero las singularidades de los ecosistemas presentes en el Valle de Mena no terminan aquí porque, además de constituir uno de los últimos refugios del añorado cangrejo de río autóctono o del amenaza-

En un cráter de ocho kilómetros El Diapiro de Mena es una intrusión salina de tipo chimenea que forma una estructura casi circular de 8 kilómetros de diámetro. En estas feraces tierras prosperan decenas de especies animales y vegetales.

do visón europeo, en los Montes de La Ordunte, sierra que acota Mena por el norte, perviven extensos brezales y una de las contadas turberas de tipo cobertor existentes en el mundo, todo ello favorecido sin duda por la profusa red fluvial del valle, vertebrado por sus dos ríos principales, Cadagua y Ordunte, cursos que se benefician de un abundante régimen de precipitaciones acumuladas a lo largo del año (no inferiores a los 1.500 litros por metro cuadrado), lo que propicia la existencia de extensas y bien conservadas masas forestales de pinos, tanto silvestres como cultivados, hayas, quejigos, robles, castaños, encinas y noceales, además de colonias de árboles relictos como tejos y acebos, así como praderas naturales que sirven de pasto a una importante, aunque en imparable declive, cabaña ganadera integrada por dos centenares de explotaciones de bovino que suman casi 10.000 reses, 140 granjas de equino, 88 de ovino y 37 de caprino. A este respecto, merecen destacarse los esfuerzos y el tesón de varios ganaderos de la zona por evitar la desaparición de la raza de vaca Monchina (autóctona del valle y en peligro de extinción).

Y es que en este privilegiado rincón hay sitio para casi cualquier especie animal, incluidos los lobos (cuyos ataques se vienen a sumar a los ya habituales





quebraderos de cabeza que soportan los ganaderos por la caída de los precios y la falta de incentivos de su actividad), sin descartar tampoco que en un futuro no muy lejano vuelvan los osos a campar por estos derroteros como ya lo hicieron tiempo atrás.

Antes de adentrarnos por el segundo mayor reclamo que ofrece la comarca, como es su contrastada riqueza arquitectónica y monumental, no se puede pasar por alto que nos encontramos en una tierra que en su día (finales del siglo XIX y principios del XX) proporcionó un amplio abanico de recursos minerales, entre los que figuraban yacimientos de cobre, hierro, plomo, lignito, hulla, sílice, alúmina y caolín, permitiendo a su vez la instalación de numerosas ferrerías, algunas de las cuales aún conservan parte de su primigenia estructura. Cuenta la leyenda, comenta Rocío Santamaría, que las puertas del madrileño parque del Retiro fueron forjadas en alguno de aquellos antiguos talleres de Mena.

PATRIMONIO CULTURAL Empapados, literalmente hablando, por una fina lluvia y después de recorrer algunos de los enclaves naturales más sobresalientes del valle, con especial atención al nacimiento del Cadagua, un río de aguas cristalinas en las que aún prolifera sin grandes dificultades la trucha común y hasta el visón, retornamos al mundo «civilizado» en compañía de nuestros anfitriones para descubrir parte del inesperado, al menos para el visitante foráneo, patrimonio histórico-artístico que se conserva en la zona, empezando por las iglesias románicas de Santa María de Siones y de San Lorenzo de Vallejo, destacados exponentes de la fase de transición entre el final del románico y el gótico emergente o protogótico.

Erigidas ambas durante las últimas décadas del siglo XII y las primeras del XIII, el templo enclavado en la localidad de Siones consta de una única nave con bóvedas de crucería dividida en tres tramos, correspondiendo el tercero de ellos a un falso crucero. El acceso se puede realizar a través de dos portadas, de concepción y ornamentación cisterciense.

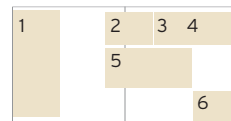
Por su parte, la iglesia de San Lorenzo de Vallejo, que al igual que la de Siones conserva en arcos, frisos, columnas y capiteles un rico programa iconográfico en el que predominan los motivos escultóricos vegetales y geométricos, así como inquietantes representaciones zoomorfas y distintos pasajes bíblicos, destaca, entre otros aspectos, por sus tres portadas, especialmente la occidental, en cuyas dos arquivoltas exteriores se encuentran representadas figuras de centauros, caballeros, peregrinos y una curiosa escena del pecado original. Igualmente, su fachada sur, que consta de tres arquivoltas, luce una galería con 14 arcos de medio punto sustentados por columnas prismáticas. Estos dos templos constituyen, según los especialistas, ejemplos aristocráticos del románico burgalés.

Otras construcciones dignas de reseñar son el Santuario de Cantonad, patrona del Valle de Mena, edificado entre los siglos XVI y XVII en la localidad de Vivanco; el Convento de Santa Ana, principal manifestación de estilo



EL VALLE DE MENA ES UNA DE LAS ÚLTIMAS RESERVAS PARA ESPECIES TAN AMENAZADAS COMO EL CANGREJO AUTÓCTONO O EL VISÓN EUROPEO

LAS IGLESIAS ROMÁNICAS DE SIONES Y SAN LORENZO DE VALLEJO SON DOS EXPONENTES DE SU RICO PATRIMONIO HISTÓRICO-ARTÍSTICO



- 1 Esta casa ubicada en la pequeña localidad de Irús es un ejemplo de arquitectura popular bien conservada.
- 2 Interior de la iglesia románica de Santa María de Siones.
- 3 Bóveda estrellada de la iglesia de San Millán en Irús, que conserva parte de su policromía.
- 4 Exterior de la sorprendente iglesia de San Lorenzo de Vallejo.
- 5 Escuela para niñas pobres del valle abierta en el siglo XIX en Siones y ya en desuso.
- 6 Tapa labrada del sarcófago románico del abad de Vivanco y Arceo (siglo XII)

ción con sus casi 20 metros de altura y unos muros de gran espesor que la convertían en un refugio prácticamente infranqueable en caso de ataques y en inmejorable atalaya para sus moradores. Por su parte, la torre de Villasana (segunda mitad del siglo XIII), desprovista de su almenado superior original, cuenta con la particularidad de que sus muros mantienen idéntico espesor (1,40 metros) desde el arranque hasta su remate final. Por último, la torre de Maltraniella (mediados del siglo XVIII) presenta algunos vanos apuntados y saeteras como elementos más significativos.

Al margen de las construcciones típicamente defensivas, la casa cúbica menesa constituye otro ejemplo de arquitectura popular muy presente en todo el valle. Estas sólidas edificaciones, levantadas en piedra y con tejados a cuatro aguas, servían al mismo tiempo como residencia familiar, establo y granero. También se conservan en la comarca algunas casonas indianas sufragadas en su día y mandadas edificar por emigrantes meneses que consiguieron hacer fortuna en el Nuevo Mundo. La más significativa es la que perteneció a la familia de los Gómez-Mena, naturales

mudéjar de toda la cornisa cantábrica, fundado en 1517 y actualmente de propiedad municipal y sometido a un profundo proceso de rehabilitación; el palacio de Sancho Ortiz de Matienzo (finales siglo XV, comienzos del XVI), que fue un destacado miembro de la nobleza local y concentró en su persona cargos tan dispares como el de Abad de Jamaica, Tesorero Mayor de la Casa de Contratación de Indias y canónigo de la iglesia-catedral de Sevilla; la Torre de los Velasco (segunda mitad del siglo XII) y la iglesia parroquial de Nuestra Señora de las Altices (s. XIX), edificaciones emplazadas todas ellas en Villasana de Mena.

También reclamará la atención del viajero la Iglesia de San Millán, erigida en el pequeño municipio de Irús, pues se trata de una cons-

trucción tardogótica (último cuarto del siglo XV) que fue sufragada por la poderosa familia de los Vivanco Angulo y se caracteriza por sus dos portadas, una de ellas enmarcada con alfiz, y una bóveda estrellada que conserva parte de una rica policromía con elementos vegetales, geométricos y soles flamígeros propios del gótico final.

ARQUITECTURA FORTIFICADA

Por su origen medieval y por tratarse de claros ejemplos de ostentación y del poder que ejercían sobre el pueblo llano los distintos linajes nobiliarios de la zona, capítulo propio merecen las construcciones fortificadas que han logrado aguantar en pie el paso de los siglos, como la torre de Lezana (siglo XIV), imponente construc-



NATURALMENTE



El valor ecológico, la singularidad y el buen estado de conservación de los bosques del Valle de Mena ha propiciado su inclusión en la Red Natura 2000 y la declaración de estos espa-

cios como Lugares de Interés Comunitario (LIC), dos figuras que redundan en una mayor protección administrativa y reafirman, según Judith Trueba (foto), encargada de la Oficina de Turismo de Villasana, el atractivo de unos recursos, botánicos y faunísticos, fundamentales para toda la comunidad menesa.

Además de la bien ganada fama del valle como entorno ideal para la práctica de la caza, la pesca y el senderismo, la acertada gestión de estos recursos naturales y los proyectos ideados para su mejor promoción y conservación fue reconocida hace unos meses con el tercer premio nacional de Capital de la Biodiversidad en la categoría de Población.

El aprecio y respeto de los meneses por su medio natural viene de lejos ya que en las Ordenanzas de Villasana (1831) se obligaba a cada vecino a plantar anualmente tres árboles frutales en terreno propio o del común.

CIELO Y CHACOLÍ



El último reconocimiento que ha recibido el Valle de Mena tiene que ver con algo tan poco habitual como la contemplación de su cielo, declarado Parque Estelar por la Unesco (foto), ya

que la ausencia de contaminación, lumínica y ambiental, permite contemplar entre 1.000 y 1.300 estrellas.

Y una cuestión mucho más terrenal y tangible para terminar, sin entrar en polémicas de última hora. Porque justo es reconocer, como aparece recogido en la monografía escrita en 1925 por el párroco de Villasana, Ángel Nuño, que en estas tierras del norte se hacía ya en el siglo XIV «un vino blanco algo ácido, de 7 a 8 grados de alcohol, designado con el nombre de chacolí», un caldo peculiar que todavía hoy es elaborado por una veintena de productores locales.



de la localidad de Cadagua, donde se mantiene un palacete erigido a finales del XIX, hoy reconvertido en posada rural.

En el apartado de caminos históricos destaca la existencia de una vía secundaria o alternativa del Camino de Santiago, posiblemente utilizada por los peregrinos que arribaban a las costas del Cantábrico y que tras alcanzar la meseta enlazaban con el camino Francés. La Calzada de Ordunte o Camino Real de las Enderrozas, pretendida huella romana cuyo origen, ahora revisado, no sería anterior al XVI, fue utilizada durante siglos para el transporte de mercancías y de viajeros. El tramo mejor conservado discurre entre los municipios de Irús y Arceo y se encuentra señalizado como ruta de senderismo.

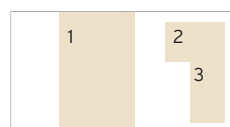
ES HISTORIA Hasta finales del pasado siglo el valle contó con una importante planta de fabricación de productos fotográficos, Valca, industria que revolucionó económica y socialmente la comarca como no se había visto desde la construcción del pantano de Ordunte (1923-1934), hasta que llegó su cierre definitivo, con la consiguiente pérdida de empleos y sueldos en una zona sin más industrias de nivel.

Otro hito en la historia del valle fue la llegada del ferrocarril de vía estrecha Bilbao-La Robla a finales del siglo XIX, ya que permitió conectarlo con la modernidad y acercar a su población a áreas de, por aquel entonces, frenética actividad económica como el País Vasco. En este sentido, es bien elocuente la explicación de Judith cuando rememora que antes de que el ferrocarril arribara a Mena, se necesitaban dos días para cubrir el trayecto de ida y vuelta hasta Bilbao y no menos de tres jornadas para desplazarse hasta Burgos o Santander, mientras que a bordo del tren se podían cubrir estos trayectos en una única jornada.

Las ferrerías que se instalaron en el cauce del Cadagua para fundir el mineral de hierro procedente de Somorrostro entre la segunda mitad del XVIII y la primera del XIX también tuvieron un notable impacto en la economía menesa, lo mismo que la creación de hasta cinco centrales hidroeléctricas en Maltrana, Nava (la única que se mantiene activa en la actualidad), Haedillo, Villasana y Villasuso, sin bien los primeros molinos hidráulicos documentados en el valle datan del siglo IX, según consta en el acta fundacional del monasterio de Taranco, fechada en el año 800. Hoy, inevitablemente y salvo contadas excepciones, ferrerías, molinos y centrales han pasado a formar parte del patrimonio etnográfico, industrial y cultural menés.

PRESENTE Y FUTURO Gracias justamente a la preservación de su importante patrimonio histórico-artístico y a su riqueza natural y paisajística, el turismo, junto con el comercio y la hostelería, son hoy los ejes sobre los que gira la actividad económica de buena parte de la población menesa, quedando la ganadería y la agricultura en un segundo plano.

Sin embargo, los responsables políticos del valle van más allá y a su decidida apuesta por un modelo de desarrollo que privilegia el sector servicios, unido al lento pero progresivo au-



1 En las aguas del río Cadagua medra la trucha común y algunos ejemplares de visón europeo.

2 Viviendas medianeras de origen medieval ubicadas en Villasana de Mena, capital administrativa del valle.

3 Torre fortificada de los Velasco, erigida en la segunda mitad del siglo XIII en Villasana.

LA CREACIÓN DE UN ECOMUSEO INTEGRAL AL AIRE LIBRE PERSIGUE VALORIZAR EL TERRITORIO Y SUS RECURSOS NATURALES Y TURÍSTICOS

mento de la población con la llegada de nuevas familias y una tasa de desempleo sensiblemente inferior a la media provincial y nacional, su proyecto más ambicioso en la actualidad pasa por la creación de un Ecomuseo integral al aire libre que favorezca la valorización del territorio y sus recursos, partiendo para ello de la consolidación del valle como destino turístico sostenible, integrado y diversificado, además de recuperar su patrimonio industrial y crear nuevas rutas y ofertas orientadas a los aficionados al turismo geológico, geocientífico, natural u ornitológico, entre otras posibilidades.

Tan decidida apuesta por el turismo como principal motor de desarrollo cuenta ya con una sólida infraestructura hostelera repartida por todo el valle y compuesta por dos hoteles y tres casas rurales y una docena de restaurantes y mesones donde se puede degustar alguno de los platos típicos de la gastronomía local, como el puchero menés o las siempre reconfortantes patatas a la menesa, para ir haciendo boca.



> LIBRO



ÉPICA Y TERROR

El norteamericano Justin Cronin reinventa el género vampírico con 'El pasaje', la primera entrega de una trilogía que adaptará al cine Ridley Scott, y que tras cautivar a millones de lectores en Estados Unidos llega a España de la mano de Umbriel.

«**T**odo transcurrió muy deprisa. En tan solo 32 minutos, murió un mundo y nació otro». Así resume el norteamericano Justin Cronin, en las páginas de su tercera novela, *El pasaje* (Umbriel, 24,50 euros), la brutal transición entre la sociedad global que conocemos y una realidad radicalmente diferente, marcada por el terror y la épica. Tras publicar dos libros que le valieron un somero reconocimiento y más bien pocos lectores (*Mary O'Neil*, en 2001, y *The summer guest*, en 2004), su vida comenzó a cambiar hace cinco años, mientras hacía *footing* por su vecindario de Houston, acompañado por su hija Iris, de 9 años, montada en bici.

Esa mañana otoñal Cronin le sugirió a su hija que comenzasen a escribir una novela juntos, y ella le pidió que empezara con algo sobre una niña que salva al mundo. Esa niña se ha transformado, un lustro después, en Amy Harper Bellafonte, y es la protagonista de una trilogía cuya primera entrega ya ha barrido entre las listas de ventas de Estados Unidos, y que ha sido elegida por la revista *Time* como una de las 10 mejores novelas de ficción del año.

El pasaje es un relato envolvente, hipnótico y poliédrico, repleto de personajes bien contruidos que evolucionan ante los ojos del

lector con sutiles pinceladas, y que ayudan a dar forma a una historia donde la pervivencia de la Humanidad es la cuestión de fondo. Partiendo del año 2014 (se supone que Cronin estrenará *The twelve*, la segunda parte de su trilogía, en 2012 y *The city of mirrors*, la tercera y última, en 2014), asistimos en este volumen a los acontecimientos que derivaron en la propagación letal



de un virus que convierte a los hombres en monstruos brutales y despiadados, y al mundo en un paraje desolado y en ruinas.

Una expedición a la selva boliviana, encabezada por un científico de Harvard obsesionado con resolver el misterio de la muerte, se salda con la irrupción de un virus letal que pronto despierta el interés del aparato militar norteamericano. Con la supervisión del FBI, se inicia un proyecto secreto para experimentar con hombres sin nada que perder a los que recluyen y

aislan en un centro de máxima seguridad, donde se fragua un desastre de imprevisibles proporciones.

Con precisas y escalofriantes descripciones, Cronin nos empuja a su mundo, poblado de depredadores chupasangres, de vampiros a los que él prefiere referirse como virales, pitillos, brincos, voladores o infectados, antes de recurrir al término que inmortalizó Bram Stoker. Seres dominados por una docena de gurús, capaces de introducirse en la mente humana y dominarla a su antojo, superhombres condenados y poseídos de una sed insaciable.

Tras el éxito desproporcionado de Stephanie Meyer con su saga *Crepúsculo* (que se inició en 2005), que ya estuvo precedido de la espléndida novela *Déjame entrar*, del sueco John Ajvide Lindqvist (publicada en 2004), Cronin da una vuelta de tuerca más al género con un relato roto en dos partes. En la primera de ellas describe el proceso que condujo al colapso, mientras que en la segunda nos traslada 100 años adelante en el tiempo, para que acompañemos a uno de los últimos reductos de supervivientes en medio de la nada, los habitantes de la Primera Colonia después de El Tiempo de Antes.

Mitología, misterio, drama, algún romance y buenas dosis de terror mediante, Cronin da forma a un espectacular viaje de supervivencia abriendo una caja de Pandora imposible de cerrar, que será llevada al cine por Ridley Scott con guión a cargo de John Logan (*Gladiator*).

> ARTE

HUELLAS DEL PASADO

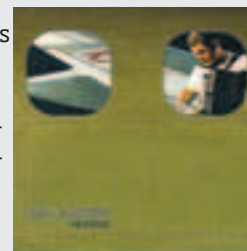
Las Cortes Regionales de Castilla y León, con sede en Valladolid, acogen hasta el próximo 18 de febrero la exposición *Sueños de plata*, que reúne 130 instantáneas seleccionadas por el director del Museo Etnográfico de Castilla y León, Carlos Piñel. La muestra exhibe imágenes de un pasado no tan lejano, que reflejan desde los juegos infantiles en el patio de un colegio en Burgos a mediados de los años 30 hasta una pareja de burros aparcada en un carga y descarga de Ávila a comienzos de los años 80, pasando por las aulas de un colegio soriano en la década de los 20, retratos de familia en pueblos de Palencia o una merienda campestre en Silos. Instantáneas que rescatan la memoria rural y urbana de las nueve provincias de la región a lo largo del último siglo, y que han llegado a Valladolid tras su paso por Zamora y antes de recalar en el Museo Etnográfico Provincial de León, en Mansilla de las Mulas.



> MÚSICA

TRADICIÓN VASCA

El músico bilbaíno Kepa Junkera ha culminado su *Trilogía de la Música Tradicional Vasca* con la publicación de *Herría*, el doble álbum que, tras *Etxea* y *Kalea*, cierra un proyecto tremendamente ambicioso que comenzó hace tres años para ofrecer nuevas miradas a la cultura y los sonidos de su tierra de origen. Así, tras haber colaborado con artistas como Miguel Bosé, Loquillo, Santiago Auserón, Estrella Morente o Dulce Pontes en la primera entrega, y tras contar con Juanes, Lito Vitale, Viticus, Pablo Milanés o Julieta Venegas en la segunda, en esta ocasión ha contado como colaboradores con músicos del circuito folk de Estados Unidos, Madagascar, Grecia y Corea, que en *Herría* aportan ritmos de las tribus indias, texmex, jazz neoyorquino, gospel o el sonido de la lira.



✓ **LO MEJOR**

La **madrastra** de Rapunzel, que es capaz de hacerle creer que la quiere cuando no le importa que sea una desgraciada. Es una villana con mayúsculas.

✗ **LO PEOR**

No aporta **nada nuevo** a las historias Disney. Es correcta, sin más. No entusiasma y es muy fácilmente olvidable cuando se abandona la sala.

ENREDADOS



AL FIN LLEGA RAPUNZEL

Una chica permanece encerrada en una torre con una inmensa melena de pelo mágico. Acaba de cumplir 18.

javier m. faya
coordinación

Mientras se están ultimando dos de los que seguramente serán auténticos bombazos en taquilla en 2012, las respectivas segundas partes de **Cars** y **Monstruos**, dos de sus éxitos más sonados de los últimos años, y después de haber deslumbrado a propios y extraños en 2010 con **Toy Story 3**, Disney presenta este mes de febrero una adaptación, en dos y tres dimensiones, del conocido cuento escrito por los hermanos Grimm, **Rapunzel**. Sin tratarse de una de sus obras más conseguidas, estamos ante una propuesta nada desdeñable, con impresionantes imágenes, bromas ingeniosas y unos personajes elaborados con inteligencia, lo que no es poco. Los directores de la cinta, Nathan Greno y Byron Howard, quienes ya habían tenido la oportunidad de trabajar juntos en **Bolt**, nos regalan un producto idóneo para acudir en familia al cine, ya que incluye todos los ingredientes de la factoría. Mientras los más pequeños disfrutarán con las gracietas de las mascotas de turno (en esta ocasión un vivaracho camaleón y un caballo muy terco), los mayores podrán recordar no sin cierta nostalgia aquellos míticos títulos donde comedia, musical y romance se fundían en perfecta armonía.

Todo ello aderezado con la tecnología más puntera (aunque el filme es igual de disfrutable tanto en dos como en tres dimensiones) y el humor contemporáneo más irreverente, sobre todo en las escenas que tienen como protagonistas a una banda de forajidos realmente tronchantes. En su esencia, **Enredados** es un cuento tan intemporal como oportuno. Es una historia de autodescubrimiento, el vuelo desde el nido, y la mayoría de edad; y es también una película que habla de alguien que se ha enfrentado a las pruebas y tribulaciones de crecer. El filme se centra en la figura de Rapunzel (a la que pone voz de una manera exquisita Mandy Moore en su versión original, siempre recomendada antes que la doblada), quien

acaba de cumplir 18 años y no ha visto más mundo que el que le cuenta su madrastra, Gothel (voz de Donna Murphy, actriz vista en filmes como **La fuente de la vida** o **World Trade Center**). La chica ha sido dotada con una melena de pelo mágico que hace que la mujer de su padre sea inmortal. Todo cambiará cuando el apuesto ladronzuelo Flynn (voz de Zachary Levi, visto en **Alvin y las ardillas 2**) descubra el lugar donde mantienen raptada a nuestra heroína y le enseñe todo lo que se está perdiendo allá en el exterior.

El personaje de Rapunzel mantiene la inocencia y la dulzura de las princesas Disney de toda la vida y, sin embargo, representa el espíritu independiente y el ingenio de una heroína moderna, aspecto que le acerca a la princesa Fiona de **Shrek**. Lo que también fascina en esta cinta es que la villana oculta su maldad bajo el disfraz del amor. No tiene ni la riqueza de Cruella de Ville ni la magia de la bruja de **La bella durmiente**. Sus únicas armas son la manipulación emocional y la autoestima, diseñadas para mantener a la muchacha alejada del mundo y de sí misma. Como tal, es un arquetipo increíble de madre devoradora muy parecida al papel que interpreta Bárbara Hershey en la genial **El cisne negro**, de Darren Aronofsky, una de las firmes candidatas a los Oscar de este año.

Enredados también viene acompañada de unos personajes muy frescos que no dicen una sola palabra durante todo el metraje: Maximus, un corcel tan implacable a la hora de buscar la justicia como leal y amoroso, y Pascal, un expresivo camaleón que siempre está dispuesto a ser una especie de Pepito Grillo para Rapunzel, e incluso para Flynn. También hay que destacar el uso magnífico que se hace de la luz como motivo visual, además de la gran banda sonora compuesta por Alan Menken, quien ya demostrara su talento en producciones Disney como **El jorobado de Notre Dame**, **Encantada**, **La historia de Giselle** (de la que ya se prepara una continuación) y **Aladín**.

PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Ya era muy raro en **El imperio del sol**, esa película de Steven Spielberg que hizo que la mitad de los niños de Cádiz se tiñera de rubio.



CHRISTIAN BALE vuelve al cuadrilátero con el dramón boxístico, **The fighter**, por el que conquistó el Globo de Oro al mejor secundario. En esta película no le vemos tan cuadradete como en **Batman**, **Terminator 4** o

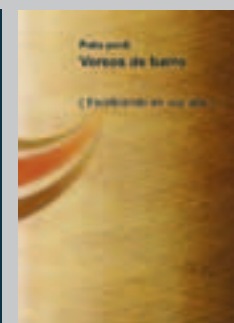
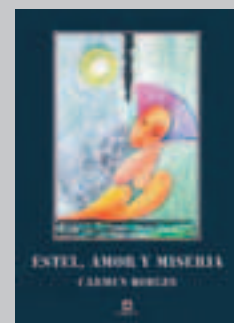
American Psycho. Se parece mucho al tremendamente inquietante **El maquinista** (en la foto).

franc nieta
texto

LECTORES

¿A qué no sabes quién fue la primera opción para ser Indiana Jones? Igual te puedes llevar uno de estos libros: **Estel, amor y miseria**, o **Versos de barro**. Escribe ya a: cine@serviciosdeprensa.com.

EL CONCURSO



TENDENCIAS

SONY MUEVE FICHA Y RENUEVA SU CONSOLA PORTÁTIL

La firma nipona presenta en sociedad la NGP, sucesora de la PSP, que aparecerá a finales de año con una pantalla táctil de cinco pulgadas y conectividad WiFi y 3G.



SONY PLAYSTATION NGP

Después de que Nintendo presentara su nueva consola portátil, la 3DS, Sony ha hecho lo propio y algo más, porque la compañía nipona no se ha conformado con mostrar al mundo el que será su lanzamiento estrella, la NGP, sino que también ha añadido el anuncio de una plataforma de contenidos para móviles Android, dos apuestas que lanzan al gigante japonés a la conquista de los juegos en cualquier parte.

Analizándolo por partes, nos encontramos con la Next Generation Portable (NGP), sucesora de la PSP. Este dispositivo cuenta con una pantalla OLED táctil de cinco pulgadas y una resolución cuatro veces superior a su antecesora.

Cómoda de transportar, tiene un tamaño de 18,2 centímetros de anchura y 8,3 de altura y vendrá con conexión 3G y WiFi, con lo que podrás estar conecta-

do continuamente a redes móviles y localizar a otros jugadores para disfrutar más la experiencia, así como descargarte los títulos que más te gusten de internet.

Además, su parte trasera también es táctil y tiene integrados dos cámaras y tres sensores de movimiento, que te permitirán controlar algunas funciones de los juegos moviendo la propia consola.

Cuenta también con una pequeña tarjeta de memoria flash, capaz de almacenar programas de software, complementos para juegos y guardar datos de tus partidas.

En cuanto a la tienda de contenidos, la plataforma se llama PlayStation Suite y a través de ella te podrás descargar juegos de PlayStation en tu teléfono móvil Android.

La nueva consola portátil de Sony llegará al mercado a finales de año, pero aún no se ha hecho público cuál será su precio.





ASUS U36, UN ULTRAPORTÁTIL DE GARANTÍAS

ASUS U36

Asus continúa renovando su gama de portátiles y ha lanzado al mercado su última incorporación, el U36, un ordenador con procesador Intel Core i3/ Core i5 y un grosor de apenas 19 milímetros, que lo convierte en el modelo más delgado de entre todos los dispositivos con rendimiento superior, después de que la mayoría de portátiles ultrafinos incorporen procesadores de bajo voltaje con el fin de reducir el consumo y la temperatura.

El chasis en aleación de aluminio y magnesio de este aparato, junto con su batería de cuatro celdas, permiten, además, reducir también su peso, que no llega a 1,5 kilos, por lo que su comodidad a la hora de transportarlo es magnífica.

Además, con vistas a una amplia cantidad de viajes, su exterior incluye una suave capa protectora que repele el agua y la suciedad.

En cuanto a sus prestaciones, incorpora una tarjeta gráfica Nvidia con tecnología Optimus, una pantalla de 13 pulgadas y una batería que dura 10 horas.

Está ya a la venta a un precio de 950 euros.

UN TOQUE 'FASHION' PARA LAS HERRAMIENTAS DE BRICOLAJE

BOSCH IXO

Pocas veces hemos traído a estas páginas instrumentos de bricolaje. Principalmente, porque no nos resultan atractivos. Pero hoy vamos a hacer una excepción, porque consideramos que desde Bosch se lo han merecido con su nuevo lanzamiento.

Con motivo de la venta de 10 millones de unidades de su atornillador IXO, la firma ha decidido celebrarlo con una edición limitada de este dispositivo, que incluye un acertado toque de *glamour*.

Así, la compañía ha incrustado más de 700 cristales de Swarovski en este aparato inalámbrico y con batería de litio.

El diseño de la herramienta seguirá siendo el mismo, ergonómico y de fácil manejo, pero su empuñadura, con una función antivibraciones, contará con esta sofisticada decoración.

Pese a ello, el IXO continuará pesando menos de 300 gramos, pero lo que no sabemos es cuál será su precio.



MEIZU TAMBIÉN IMITA AL IPHONE

MEIZU M9

Cuanto más pasa el tiempo, más nos damos cuenta de que el iPhone es el modelo a seguir (o a imitar) para muchas compañías. Continúan apareciendo nuevos smartphones y más del 50 por ciento de ellos tienen como punto de partida el teléfono de Apple.

Es el caso del Meizu M9, cuya apariencia nos recuerda al móvil de la firma de la manzana (tiene la misma resolución de pantalla que el iPhone 4), aunque, obviamente, su interior no tiene nada que ver, ya que integra como sistema operativo el Android 2.2.

Su monitor es táctil, tiene 3,5 pulgadas y cuenta con una resolución de 960x640 píxeles. En cambio, su hardware (el S5PC110) lo comparte con el Samsung Galaxy S.

Pesa 120 gramos, tiene unas dimensiones de 59,8x113x11 milímetros, cuenta con Bluetooth 2.1, Wi-Fi y existen dos versiones, una de 8 y otra de 16 Gb.

Por el momento, solo ha hecho su aparición en China, por lo que nos tememos que no llegue a España.

LLEVAR TUS DATOS ES MÁS FÁCIL GRACIAS A TRANSCEND

TRANSCEND STOREJET 25

Algunos compañeros de la redacción nos demandan más información acerca de lo último en discos duros externos portátiles y, por eso, hoy traemos lo nuevo de Transcend, los StoreJet 25, una amplia serie que nos presentan diferentes capacidades y prestaciones para todos los gustos.

Los primeros de los que hablamos son el 25D2 y el 25M2, dos modelos USB 2.0 con un tamaño bastante cómodo (abultan más o menos lo mismo que un pasaporte) y que cuentan con un interesante diseño a prueba de golpes.

Dentro de la gama USB 3.0 encontramos el 25D3 y al 25M3, los hermanos mayores de los anteriores, que permiten copiar grandes cantidades de archivos sin malgastar un precioso tiempo esperando a que se complete la transferencia.

Todos ellos son compatibles con Windows y Mac y lucen un atractivo diseño, además de ser ultrarrápidos.

Con una capacidad interna de 750 Gb, ya están disponibles a un precio que oscila desde los 123 euros de los modelos USB 2.0 a los 130 de los más avanzados.



TRANSCEND STOREJET 25

CARACTERÍSTICAS

TAMAÑO: 2,5 PULGADAS

PESO: 200 GRAMOS

CAPACIDAD DE MEMORIA: 750 GB

PUERTO USB 3.0

PRECIO: 130 EUROS

PARA ADAPTARNOS A LA NUEVA SITUACIÓN SANITARIA, DEBERÍAMOS...

- Potenciar el seguimiento activo del paciente utilizando las nuevas tecnologías para evitar las visitas ineficaces.
- Incentivar el autocuidado, desarrollando herramientas para ello e impulsando la toma de decisiones compartidas entre los profesionales sanitarios y los pacientes.
- Desarrollar y mejorar los sistemas de información clínica que permitan que ésta sirva para mejorar la práctica.
- Apoyar la toma de decisiones por los especialistas ayudados por guías y protocolos compartidos entre las diferentes áreas.

ENFERMEDADES CRÓNICAS: NUEVA PERSPECTIVA ASISTENCIAL

Es un hecho que la población está envejecida, especialmente en determinadas partes del mundo, lo que lleva aparejada una serie de particularidades a la hora de afrontar las condiciones sanitarias de los países en los que más personas longevas habitan.

julia
martínez
texto

Cada vez vivimos más y mejor, pero llegar a edades más avanzadas también tiene consecuencias, como que muchas personas padezcan ciertas patologías durante mucho más tiempo, de modo que el número de enfermos crónicos es cada vez mayor.

Nos podemos hacer una idea de este aspecto si atendemos a las estadísticas, que muestran que en la Unión Europea el porcentaje de personas mayores de 65 años crecerá de un 16,1 por ciento que había en 2000 a un 27,5 por ciento en 2050. España, junto a Italia y Japón, está a la cabeza en el envejeci-

miento de la población en el ámbito mundial, estimándose que para dentro de 40 años cerca del 35 por ciento de los ciudadanos nacionales superará los 65.

El doctor Domingo Orozco, vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), aporta una



descripción de las enfermedades crónicas. Según su definición, «son patologías que duran 20, 30 o 40 años y en las que el paciente requiere un importante nivel de información, que no es necesario en otro tipo de problemas de salud. Asimismo, en su atención se producen situaciones muy distintas que suponen un continuo reto para el profesional».

Actualmente, estas patologías son, además del principal motivo de fallecimiento y discapacidad en el mundo, la primera causa de gasto sanitario, ya que los costes en los pacientes con más de una enfermedad crónica llegan a multiplicarse por seis. Este hecho es lo que ha motivado la organización de la Primera Conferencia Nacional para la Atención al Paciente con Enfermedades Crónicas, en la que ha participado el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. El objetivo

del encuentro celebrado en Sevilla era, por un lado, elaborar un documento de consenso que recogiera y desarrollara las líneas básicas de actuación a seguir en los próximos años y, por otro, firmar la *Declaración de Sevilla para la Atención al Paciente con Enfermedades Crónicas*, en la que se resumen las principales estrategias propuestas.

Para el doctor Josep Basora, presidente de semFYC, esta conferencia ha representado un auténtico hito por su carácter pionero. Y, en este sentido, afirma que «el reto sanitario que representa hoy la atención a estas enfermedades, supone, por una parte, actuar de forma proactiva sobre los factores que influyen en su aparición y, por otro, tal como reconoce la Organización Mundial de la Salud (OMS), subrayar la actitud activa que debería tener el paciente en todos los procesos relacionados con las enfermedades crónicas». Sin embargo, y a pesar de ello, el doctor Manuel Ollero, coordinador del comité organizador de este evento, afirma que «los sistemas de salud no cambian al mismo ritmo que lo hace la realidad sanitaria. El aumento de la cronicidad y la pluripatología plantea grandes desafíos tanto a profesionales clínicos como a gestores y políticos. En nuestro país, el cambio de orientación es fundamental, ya que si no se da respuesta a estas necesidades podría estar en juego la sostenibilidad de nuestro sistema actual de salud».

Por esta razón, los médicos apelan a un modelo de atención basado en la prevención y en el autocuidado como eje fundamental del nuevo proyecto sanitario, lo que implica devolver la responsabilidad a los ciudadanos en el cuidado de su salud, a través de su formación y educación.

PERFIL DEL PACIENTE Realmente, esta situación supone un auténtico desafío para los profesionales y para el Sistema Sanitario, diseñado para dar respuesta a los procesos agudos que se diagnostican, se tratan y se curan en un breve período de tiempo y no a largos procesos de tratamiento. Pero, ¿cuál es el perfil de un enfermo crónico? Por regla general es un paciente experto, que conoce y entiende su alteración, que se responsabiliza de su salud y que, además, quiere estar bien informado. Asimismo, tiene una actitud proactiva para poder adaptarse a los cambios necesarios y tener una mejor calidad de vida. A veces, incluso se implica en promover esta actitud entre otras personas con el mismo problema de salud. En opinión del doctor Orozco, no siempre es el profesional el que más motiva, sino que «en muchos casos es más efectivo que se lo cuente alguien que está en la misma situación». Aunque, como argumenta este especialista, «el paciente está cambiando. Vivimos un momento de transición de un afectado más pasivo a otro más activo, y nosotros debemos estar preparados para ello».



**EN
PEQUEÑAS
DOSIS**

ENFERMEDADES PARA LA VIDA

El 65 por ciento de las personas de 65 o más años tiene cuatro o más patologías crónicas. Se ha estudiado la incidencia de la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria, la cardiopatía, el ictus, el cáncer, la diabetes, artritis reumatoide, artrosis, demencia, enfermedad psiquiátrica, osteoporosis, fractura de cadera, Parkinson y enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Pues bien: padecer uno de estos trastornos dobla el riesgo de desarrollar una dependencia funcional nueva; padecer dos, lo incrementa más de cuatro veces y sufrir tres supone un riesgo 13 veces mayor.

Las alteraciones más frecuentes entre los mayores, son las osteoarticulares -osteoporosis, artrosis etc.-, seguidas del deterioro de los sentidos -pérdida de oído y de la visión- e hipertensión arterial, un grupo de trastornos que no necesariamente son los que más discapacidad provocan.

El problema estriba en que si no se contempla al enfermo en conjunto por la geriatría, se puede dar el caso de que el tratamiento de una enfermedad agrave otra ya existente, que aparezca una nueva o que sea necesario un tratamiento adicional porque ambas patologías se potencien. Como dicen los expertos en este ámbito, si no se conocen cuáles son las enfermedades más importantes a tratar, cuál es la fisiología del envejecimiento y las alteraciones farmacocinéticas y farmacodinámicas en el anciano, cómo se absorben y cómo interactúan los medicamentos en las personas mayores, que es completamente diferente que en la persona joven, es fácil equivocarse y hacer las cosas mal.

Los datos de alteraciones crónicas son preocupantes, porque las sufren más de 19 millones de españoles. De ellos, entre cinco y siete millones reciben asistencia de forma continuada, aunque hay un gran número de enfermos con alergias, hipertensión arterial, alto colesterol, glucosa elevada, depresiones, etc. que no acuden a recibir asistencia sistemática y que incluso no están en tratamiento alguno. Todo ello hace que en España la tasa de incidencia de una enfermedad crónica supere los 48.000 afectados por cada 100.000 habitantes.

El perfil del paciente crónico, según los datos, responde al de una mujer mayor de 65 años, casada, con bajo nivel de estudios, jubilada o ama de casa y usuaria de la cobertura sanitaria pública.

Según se desprende de la encuesta, las patologías con mayor incidencia son la artrosis y los problemas reumáticos, que afectan al 29 por ciento, la hipertensión arterial (28 por ciento), las enfermedades cardiovasculares (14 por ciento), la diabetes o la hipoglucemia (14 por ciento) y el colesterol elevado (14,2 por ciento). Puede decirse, además, que la gran mayoría sufre dos enfermedades crónicas a la vez.

La práctica totalidad de los pacientes españoles está en tratamiento farmacológico con medicamentos (96 por ciento), el tratamiento quirúrgico lo reciben 11 de cada 100 y otros tienen dietas pautadas por el médico, ejercicio físico y normas de vida sana.

La franja de edad en la que se consumen más medicamentos oscila entre los 55 y 74 años, y las comunidades en las que se alcanzan mayores niveles son Extremadura, Asturias, Murcia y Aragón.

**ramón
sánchez
ocaña
experto en
salud**

HÁBITOS SALUDABLES EN LA GESTACIÓN

A algunas mujeres les cuesta abandonar ciertas rutinas durante el embarazo. Fumar, beber alcohol o no consumir los alimentos adecuados son algunos de los 'pecados' que las futuras mamás cometen durante esta etapa en la que hay que cuidarse un poco más.



La gestación es una etapa clave en la vida de las mujeres, sobre todo, porque deben prestar más atención si cabe a su salud. Pero el tiempo de cuidarse no solo llega con la feliz noticia de una próxima maternidad, sino que debe empezar incluso antes, cuando se plantea la idea del embarazo. A pesar de que estas nociones son más que conocidas, no siempre se cumplen y, según la investigación que el Consejo General de Farmacéuticos ha elaborado en el marco de la IV Edición del Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico, el 41 por ciento de las mujeres consume alcohol durante el período preconcepcional (tiempo en el que busca quedarse embarazada), el 14 por ciento lo hace durante los nueve meses de la gestación y el 20 por ciento en la lactancia (cuando el bebé tiene menos de 12 meses).

Para este estudio se ha tomado una muestra de casi 14.000 féminas de unos 32 años de edad. De todas ellas, además, fumaba el 20 por ciento de las que deseaba quedarse encinta y el 11 por ciento de aquellas que ya se encontraban amamantando a sus bebés.

clara
guzmán
texto

Según el vocal nacional del área de alimentación del Consejo, Aquilino García, es importante que la futura madre deje estos hábitos nocivos al menos tres meses antes de decidirse a engendrar un hijo y, por supuesto, durante y después del embarazo, ya que el tabaco «puede producir abortos, hacer que el

niño nazca con bajo peso y que, de adulto, tenga obesidad». Asimismo, las bebidas alcohólicas son «un tóxico para el cerebro del bebé, que pueden generar daño fetal, partos prematuros y recién nacidos con bajo peso».

Si atendemos a los hábitos alimentarios, también analizados en este trabajo, el 43 por ciento de embarazadas y mujeres en período de lactancia reconoce ingerir bollería todas las semanas y el 16 por ciento lo hace a diario. Según Roberto Sabrido, presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan), cerca del 40 por ciento de las mujeres encuestadas no consume la cantidad diaria recomendada de verduras o frutos secos, estos últimos por asociarlos al aumento de peso. Y ello a pesar de que «la ingesta semanal de estos productos es importantísima», apunta. A su juicio, estos datos demuestran que «aún queda mucho por hacer» para mejorar la educación nutricional de la población porque, a pesar de que el 80 por ciento de las féminas preguntadas cree que su alimentación es «correcta» o «muy correcta», lo cierto es que aún se cometen muchos «errores».

Capítulo aparte, también analizado en este estudio, es la lactancia materna: menos de la mitad de las mujeres la prolonga más allá de los seis meses de vida del niño, a pesar de que el 60 por ciento de las gestantes querría hacerlo. Aquilino García cree que esta circunstancia puede darse, bien por enfermedades de la madre o bien porque las condiciones laborales «lo hacen imposible».



LOS ERRORES DEL CORAZÓN

En ciertas ocasiones confundimos amor con amistad y lo pagamos bastante caro. El amor humano debería tener casi la totalidad de los ingredientes de una buena amistad, pero si falta la *química*, la pasión y el deseo físico hacia el otro, por más empeño que le pongamos, no habrá verdadero amor.

A lo largo de mi vida profesional como psicólogo han pasado por mi consulta personas que cometieron el error de casarse sin estar enamorados pensando que el roce hace el cariño y que con el tiempo podría despertarse la mutua atracción. Pasaron los años y pudieron comprobar que sin la *química amorosa*, la relación conyugal y de pareja está abocada a la ruptura o a la desgracia de sentirse frustrado.

Que nadie piense que hay garantías por el hecho de que dos personas solamente unan sus vidas porque existe entre ellas una gran atracción física y nada más. Pasados entre tres y cuatro años la rutina de la vida diaria no se soporta solamente porque predomina una extraordinaria atracción física si no se cuenta también con grandes dosis de empatía, complicidad, admiración mutua y amor maduro. Ese amor maduro es el que hace posible, junto a la gran atracción física, que la relación afectiva entre dos personas funcione y tenga esperanzas de éxito.

No hay verdadero amor entre las personas que no tienen nada en común, ni cuando se crea la dependencia, prima el egoísmo de alguna de las partes o se pretende retener al otro a la fuerza. Tampoco garantiza nada la compasión. Mantener una vida en común por pena se puede soportar durante escaso tiempo y conduce a la infelicidad y a los problemas y crisis constantes en la convivencia.

Debemos saber aprender de los errores del corazón y entender que no se puede forzar al amor, que es un sentimiento maravilloso que surge de forma espontánea y natural y no se puede activar por la fuerza de la voluntad.

A veces me dicen los pacientes: «Si yo le quiero tanto a esta persona, ¿por qué no se enamora de mí?». Y mi respuesta es siempre la misma: El amor es mucho más que el *flechazo*, pero sin él; sin ese *sin vivir* que se siente ante la persona amada sin hacer nada para que nos sintamos transportados y enajenados, no hay amor. Hagamos lo posible para que se den cita en nuestros corazones el amor apasionado y del deseo y el maduro, y el éxito estará asegurado.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

DEPRESIÓN

NUEVA FÓRMULA PARA TRATARLA

Un equipo de investigadores de la Universidad de Bristol (Reino Unido) ha descubierto una serie de tratamientos pioneros que consiguen paliar la depresión severa combinando antidepressivos experimentales, la estimulación cerebral profunda (DBS) y la neurocirugía estereotáctica. Los responsables del trabajo consiguieron buenos resultados al estimular las dos zonas diferentes del cerebro que están implicadas en el desarrollo del proceso depresivo. Según explican, la estimulación profunda consiste en la inserción de alambres finos en el órgano que se conectan a un marcapasos. Con ello, se pretende inhibir y estimular los circuitos responsables del trastorno. La depresión es una enfermedad que afecta a casi el 20 por ciento de la población mundial, al menos una vez en la vida.

INFANCIA



TEMORES ADQUIRIDOS

Investigadores de EEUU han observado la conducta de bebés y niños cuando se exponen a agentes asustadizos y han concluido que el miedo a amenazas no es innato, sino que se aprende en las primeras etapas de la vida. En uno de los experimentos se les enseñaron dos vídeos -uno de una serpiente y otro de algo amable como un elefante- a bebés de hasta siete meses. Al mismo tiempo y en ambas reproducciones, los científicos les ponían una voz asustadiza y una voz agradable. Lo que observaron es que solo prestaban mayor atención cuando se les reproducía la imagen de una serpiente junto con la voz asustadiza, pero no presentaban síntomas de miedo.

LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO INTEGRAL

En ocasiones cometemos el error de pensar que cualquier exceso con nuestra salud puede ser subsanado en la consulta de un médico. Y, de este modo, olvidamos los cuidados básicos, que deben comenzar en la infancia misma.

Las condiciones de vida y de trabajo, la educación, el agua y el saneamiento, la vivienda y los hábitos relacionados con la salud inciden de manera determinante sobre nuestro organismo presente y condicionan cómo estaremos en un futuro. Así de tajante se expresa el *Informe 2010* de la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria (Sespas).

Este documento, que se publica cada dos años, recoge un análisis sobre la situación de la salud en el territorio nacional; y, en esta ocasión, está dedicado a las reflexiones de 56 expertos sobre la evidencia contrastada de que el bienestar no depende solo ni fundamentalmente de la asistencia sanitaria, sino de las condiciones de vida y de trabajo; es decir, no mejora solo por incrementar el número de hospitales y centros de sanitarios.

Atendiendo a la infancia, se constata que la educación en esta etapa de la vida juega un papel fundamental en la salud. El grave inconveniente en España es que se encuentra entre los últimos puestos de la Unión Europea en inversión en educación, con una alta tasa de abandono de la enseñanza secundaria. Las condiciones de vida en la infancia temprana, definida como el período comprendido entre la etapa prenatal y los ocho años, son un potente predictor de las condiciones en la edad adulta, según la Sespas, que asegura que éstas pueden valorarse a través de las desigualdades en el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social, así como en el nivel de estudios alcanzado.

Los niños de clases más desfavorecidas tienden a tener peores resultados escolares y, en consecuencia, en la edad adulta su situación laboral y sus condiciones de trabajo siguen en esta línea, y sus ingresos son más ba-



jos. Según los expertos, una de las carencias más importantes en España reside en las escasas facilidades para acceder a las escuelas infantiles (0-3 años), o la ausencia de políticas que favorezcan la conciliación de la vida laboral y familiar con iniciativas que no penalicen a las mujeres. El *Informe Sespas* denuncia que faltan estudios longitudinales que incluyan la perspectiva de las desigualdades sociales desde la infancia.

El documento se refiere igualmente a la obesidad y el sobrepeso infantiles, relacionados di-

rectamente con los mismos problemas en la edad adulta y determinados por factores sociales y económicos como la publicidad, el entorno alimentario, la educación y el ambiente escolar.

De todo lo anterior se deduce que la inversión en el desarrollo de la infancia temprana puede reducir la incidencia de enfermedades crónicas entre las personas adultas. En este sentido es fundamental entender el desarrollo de esta etapa de la vida desde una visión amplia que considere la salud física junto al desarrollo cognitivo, social y emocional.

clara
guzmán
texto



¿MÉDICOS GORDOS?



dra. pilar riobó
médico
especialista en
endocrinología
y nutrición

En plena lucha contra la obesidad, a la que llaman la epidemia del siglo XXI, se plantea la duda sobre si los especialistas deben ser, en este caso, personas delgadas o, por el contrario, pueden ser doctores a los que les sobren unos kilos pero que, sin embargo, sean capaces de empatizar con los pacientes.

Los médicos siempre solemos recomendar que se mantenga una alimentación adecuada para estar en el peso correcto de cada uno. Además, insistimos en que no se fume y en que se adquieran hábitos saludables para prevenir los factores desencadenantes de ciertas enfermedades. A pesar de nuestros esfuerzos, las tasas de obesidad y el sobrepeso afectan ya a más de la mitad de la población española, incluyendo a los médicos. En el Congreso Nacional de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, se sometió a este colectivo a una interesante prueba: pesar a los participantes. Así nos dimos cuenta de que también había un porcentaje de doctores con cierto sobrepeso. ¿Cómo vería usted que el médico que le recomienda adelgazar sea gordo? ¿Y si sabe que es fumador y a usted le anima cada día a dejarlo? Como consecuencia de estas preguntas, me surge una más: ¿los médicos deberíamos ser un ejemplo para el paciente? Si les estamos recomendando que hagan una dieta y ejercicio también nosotros deberíamos realizarlo para ser su modelo. En este caso, entonces, ¿es necesario que los especialistas sean delgados para ser eficaces en la lucha contra la obesidad?

Para aclarar esta duda puede servirnos de ejemplo el caso del tabaco. El empuje definitivo para el conocimiento de los efectos nocivos de los cigarrillos se supo gracias a un pionero estudio epidemiológico inglés en el que se observó un descenso significativo de la mortalidad cardiovascular y por cáncer entre los facultativos de Reino Unido debido a que, como existía la sospecha de que los efectos de la nicotina eran dañinos, los miembros de este colectivo estaban dejando el hábito tabáquico y fumaban en proporción mucho menor que la población general.

Es evidente que el aspecto personal influye en la percepción de los pacientes en cuanto a nuestras capacidades. Una persona que acude a una consulta puede pensar: «Si el médico que me está diciendo cómo adelgazar está gordo es porque esto no funciona». Sin embargo, también puede ocurrir exactamente lo contrario: es más que posible que los doctores que tienen sobrepeso comprendan mejor a la persona que tienen en frente, ya que saben, por propia experiencia, lo difícil que es hacer una dieta y resistirse ante una rica tarta de chocolate.

En esta disyuntiva, lo que es evidente es que la empatía es muy importante en la rela-

ción médico-enfermo, y que un galeno, simplemente por ser delgado, no es mejor profesionalmente, de igual forma que una persona con bajo peso no es mejor persona que una obesa.

Esperemos que dentro de pocos años, la sociedad en general, y los médicos en particular, hayan sido capaces de vencer la gran epidemia del siglo XXI y seamos un ejemplo de alimentación saludable y vida sana.



UN ESTUDIO ENTRE MÉDICOS INGLESES DEMOSTRÓ LOS EFECTOS PERJUDICIALES DEL TABACO, PUES CUANDO DEJARON DE FUMAR BAJÓ EL NÚMERO DE INFARTOS Y CÁNCERES EN EL COLECTIVO

GASTRONOMÍA



¿UN MUNDO DE HOMBRES?

Aunque los platos elaborados por mujeres tienen una sensibilidad especial, lejos del alcance del varón, las guías y los críticos gastronómicos no reconocen el trabajo de vanguardia de las cocineras.

No deja de ser paradójico que, aunque en el reparto de roles más tradicional la cocina se considere asunto de mujeres, al punto de tildar de *cocinillas* al varón que hace en casa sus pinitos culinarios, a la hora de repasar los nombres de los profesionales de los fogones que dominan el circo mediático salgan casi exclusivamente nombres de varones. El fenómeno no es nuevo, claro; quiero decir lo de que nadie parezca tomar en mucha consideración a las cocineras, que lo de los medios sí que es nuevo. Se han aportado cantidad de posibles razones para justificar este dominio masculino, desde las que se basan en la capacidad empresarial de cada cual, a las que citan como causa la fuerza física necesaria para manejar aquellas pesadas baterías de cocina que se usaron hasta anteaayer.

Pero sí que ha habido grandes cocineras, y las sigue habiendo. A mí me gusta mucho la cocina de ellas: tiene un algo, un sentido, una sensibilidad, que parece lejos del alcance de los varones.

Por otro lado, las damas suelen estar sólidamente sustentadas por su propia tierra, por su propio tiempo, y aun las que se aventuran en las difíciles sendas de la vanguardia culinaria mantienen una importante fidelidad al terruño: véase el caso de nuestra cocinera más laureada de ahora, la catalana Carme Ruscalleda.

Hubo, en la historia culinaria de nuestro país, restaurantes con mujeres al frente de los fogones que gozaron de merecido prestigio. Sin llegar al XIX y al bilbaíno *El Amparo*, ahí estuvo *Casa Nicolasa*, en Donostia, fundado en 1912 por Nicolasa Pradera; o el popularmente conocido como *Las Pocholas*, en Pamplona.

En Madrid hubo cocineras míticas: Doña María, de *Aroca*; Victorilla, de *El Figón de Santiago*; Valen Saralegui, de *Príncipe de Viana*... Doña María y Valen fueron premio al mejor jefe de cocina, otorgado por la hoy Real Academia de Gastronomía y la Cofradía de la Buena Mesa, en 1977.

Desde entonces, solo se ha dado ese galardón a la gallega Carmen

Roel, alma de *El Mosquito* vigués; a Marisa Sánchez de Paniego, que fue y es todo en el *Echaurren* de Ezcaray; a las hermanas Rexach, que a tanta gente han hecho feliz en su *Hispania* de Arenys de Mar; a la creadora de la cocina gallega Toñi Vicente (actualmente en el *Laurel*, en Noalla, cerca de la playa de A Lanzada), y a la ya mencionada y plurilaureada Carme Ruscalleda, del *Sant Pau* de Sant Pol de Mar.

Pero es que en las guías gastronómicas de 2011, al menos en sus puestos de honor, hay muy pocas damas. Ruscalleda, claro, con tres estrellas Michelin, tres soles de Repsol y un 9 de la guía *Lo mejor de la gastronomía* (LMG). Luego... está Fina Puigdeval, del *Les Cols* de Olot, con dos estrellas y otros tantos soles. De hecho, aparte de Ruscalleda, en los puestos altos de las tres guías (tres y dos estrellas y soles y al menos 7,5 LMG), solo están la ilicitana Susi Díaz, de *La Finca*, y la pamplonesa Pilar Idoate, del *Europa*.

No vayan a creer que en Francia las cosas son muy distintas. Pasaron los tiempos de las míticas *mères* borgoñonas. En Francia, de veintitantos *tres estrellas* solo una dama: Anne-Sophie Pic, de *La Maison Pic*, en Valence. En Italia van mejor, con tres de seis: Luisa Marelli Valazza (*Al Sorriso*, Soriso), Annie Féolde (*Enoteca Pinchiorri*, Florencia) y Nadia Santini (*Dal Pescatore*, Mantua). Y aquí, ya se ha contado, una de siete.

A ver si van a darle la razón los medios a la tontería (una de tantas) que dijo Paul Bocuse de que las mujeres eran «solamente» buenas para la cocina tradicional. O al cantante americano James Brown, que a mediados de los 60 triunfó con una canción titulada *It's a man's, man's, man's world* (*Este es un mundo de hombres*). No creo ni una cosa ni la otra. Ya he dicho que me encanta la cocina de ellas. Y menospreciarla o ignorarla, valorando solo la vanguardia pura y dura, me parece más relacionado con el título de una película de Stanley Kramer del que tomó Brown el de su canción: *It's a mad, mad, mad world* (*Este es un mundo loco, loco, loco*). Pues a ver si va a ser eso.

EL VINO

TOMBÚ ROSADO

D.O. VINO DE LA TIERRA DE CASTILLA Y LEÓN

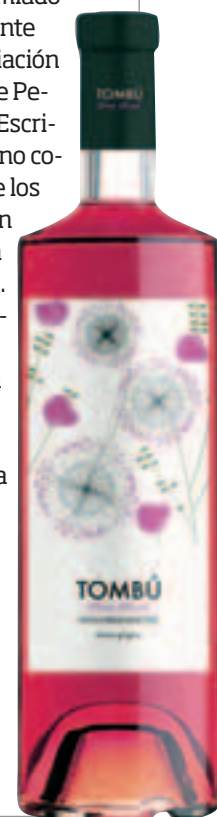
Dominio Dostares es la apuesta del Grupo Dominio de Tares por la variedad Prieto Picudo. En pleno corazón de León, los primeros pasos en la creación de la nueva bodega fueron la identificación y adquisición de viñedos de cepas viejas de esta noble variedad en la zona de Pajares de los Oteros. La casta Prieto Picudo es autóctona de León y Zamora, y de ella apenas existen 1.500 hectáreas cultivadas en total.

Cata:

De un color rojo frambuesa característico, en nariz es intenso con aromas de frutas rojas maduras, propias de la variedad. En boca es seco, fresco, cálido, muy amplio y persistente. Posee un elegante postgusto.

Datos de interés:

Este vino, de unos ocho euros la botella, ha sido premiado recientemente por la Asociación Española de Periodistas y Escritores del Vino como «uno de los mejores» en la categoría de Rosados. La originalidad de la botella y su llamativa etiqueta muestran la apuesta de la bodega por la vanguardia.





1

+ INFORMACIÓN

1,618 Demaria www.jl-salas.com **Bety's cookies** www.betyscookies.es
Bulgari www.bulgari.com **Braun** www.braun.com **Deriveé** www.derivee.es **eNe by Suarez** www.enebysuarez.es **El Corte Inglés** www.elcorteingles.es **Harley Davidson** www.harley-davidson.com **Hotel Hyatt La Manga Club Príncipe Felipe** www.lamangaclub.es-968331234 **Kookai** www.kookai.fr **Naf-naf** www.nafnaf.es **Lacoste** www.lacoste-perfumes.es **María Padilla** www.mariapadilla.es **Perfumerías Julia** www.julia.ad/esp/index.php **Roberto Botticelli** www.robortobotticelli.it **Swarovski** www.swarovski.com

CON LOS CINCO SENTIDOS

Se aproxima el 14 de febrero y, para quienes deseen celebrar San Valentín y sorprender a su pareja, éstas son algunas sugerencias para vivir el amor con los cinco sentidos. ¡Las ideas son para él y para ella!



2



3

AMOR A PRIMERA VISTA

Los flechazos suelen estar íntimamente relacionados con el sentido de la vista, por eso pasamos tantas horas delante del espejo probándonos ropa. Este puede ser el momento de marcar tendencias sin olvidar el poder de los colores: el rojo es el más apropiado para despertar la pasión y el negro siempre seduce.



4



5

1. Besos en el cuello. Pañuelo de Naf-naf (19,90 euros). **2. Llamativo, pero elegante.** Vestido de seda de la firma Naf-Naf (87,90 euros). **3. Para chicas duras.** Gafas de sol de Harley Davidson (277 euros). **4. Para aventureros.** Cazadora de piel de Harley Davidson (525 euros). **5. Glamour atrevido.** Zapatos de Roberto Botticelli (425 euros). **6. Tradición y creatividad.** Anillo de bisutería hecho a mano de la firma eNe by Suarez (30 euros). **7. Rojo pasión.** Boxer de la firma Fórmula (9,95 euros). **8. Lo más 'hot'.** Conjunto de lencería de Énfasis para el Corte Inglés (39,90 euros).

6



7



8



1



2



1



2

miriam
erviti
coordinación

MÁS SUAVE, MÁS BESOS

Enamorarse viene acompañado de caricias y besos, mágicos rituales en los que lo más importante es el sentido del tacto, un aspecto por el que hay que conseguir una piel suave y atractiva que despierte la sensualidad de la pareja.



1. Sensualidad femenina. Aceite corporal Essential Oils de Júlía (75 euros). **2. Piernas que seducen.** Máquina para depilar Braun Silk-épil 7 (160 euros). **3. Besos asegurados.** Maquinilla de afeitar Braun modelo Serie 5 (89,99 euros). **4. Mágico ritual.** Masaje Rajawatu para dos personas a base de piedras calientes en el centro María Padilla (90 euros). **5. Déjate acariciar.** Vestido retro 100 por 100 seda, de la firma Kookai (120 euros).



2



1



1. Romanticismo salado. Dérivée presenta *delicatessen* culinarias para los más sibaritas, como el estuche de pizza especial San Valentín (85 euros).

2. Para volver a enamorarse. Cena romántica en el restaurante Amapola de La Manga Club, unida a un paquete especial de San Valentín (dos noches de alojamiento en La Manga Club Príncipe Felipe 5*, con desayuno, cena y acceso al Spa 260 euros). **3. Díselo dulcemente.** Bety's Cookies quiere celebrar el 14 de febrero con dulzura, y, por eso, nos presenta sus galletas (1 euro cada una) y *cupcakes* (3 euros por pieza) inspirados en el amor.



3



FRAGANCIAS PARA ENAMORAR

En el amor el aroma también marca la diferencia, por eso un detalle que siempre triunfa y que dejará huella es el de los perfumes que salen al mercado en estas fechas con motivo del día de los enamorados, desde los más sofisticados hasta las fragancias más frescas para ajustarse a cualquier estilo.



1. Pequeña y sofisticada. Perfume de la nueva colección 'Jewel Charms Collection' de Bulgari (42 euros). **2. Sensualidad masculina.** Fragancia masculina de Júlía (40,68 euros). **3. Amor embriagador.** Estuche de fragancias Joyo f Pink de Lacoste (54 euros). **4. Para cualquier momento.** Fragancia Bulgari Man, disponible en tres tamaños, (44, 58 y 79 euros).



4



2

1. Melodía controlada. Para tener localizado en todo momento el móvil, corazón en vinilo rojo con una cinta de vinilo de Swarovski (90 euros). **2. 'All you need is love'.** Joyas con corazón de la firma italiana 1,618 Demaria (desde 120 euros).

3. Sofisticado y elegante. Casco Harley Davidson (94 euros).

4. Te doy mi corazón. Llavero Heart de la firma Swarovski, disponible en blanco y en negro (95 euros).

5. Contando las horas. Reloj de Lacoste (145 euros).

SONIDOS EN LA MEMORIA

Las aromas suelen estar cargados de recuerdos, pero también los sonidos se graban en la memoria para recordar los mejores momentos vividos en pareja. El *tic tac* del reloj marcando las horas mientras se espera, la melodía del móvil anunciando su llamada, el sonido de las llaves en la cerradura cuando llega a casa, el inconfundible ruido del arranque de su moto o el tintineo de unas pulseras o de un collar son detalles intangibles que pueden rememorar-se con regalos sugerentes.

1



3



4



5



CRÓNICA SOCIAL

TAMARA FALCÓ CON
VICTORIO Y LUCCHINO.EN LA CAMA CON
TAMARA FALCÓ

La cita era en un lujoso hotel muy cercano al Parque del Retiro. **Tamara Falcó**, contratada para presentar un colchón *anti-aging* que han diseñado los mismísimos **Victorio y Lucchino**, se encontraba sentada sobre una enorme cama. Yo, por supuesto, la había visto en televisión (es ya mítica aquella entrevista en la que reconoció tranquila y naturalmente a **Ana Rosa** que se consideraba una chica pija) y había leído algunas de sus entrevistas en el *Hola* (en la última, de hace un par de semanas, mostraba al mundo el bonito ático en el que se ha independizado). Incluso había coincidido con ella en algún acto, pero nunca la había entrevistado. Mi im-

presión sobre ella, por tanto, era la que tiene cualquiera, usted mismo: la de una niña a la que, precisamente por dársele absolutamente todo, le han quitado algo importante: la posibilidad de ser inteligente, la capacidad de sacar por sí misma las castañas del fuego. Ya lo dice ese acertado dicho popular: la necesidad agudiza el ingenio. Y no, el ingenio no lo tiene muy agudizado la hijita de mamá Preysler, una niña que desde pequeña ha dormido en colchones de oro y que ahora, que es mayor, sigue ajena a la mayoría de los problemas que puede tener una chica de 30 años. Y, sin embargo, reconozco que nuestra Marie Curie particular (perdón por la ironía), me cayó bien. Me gustó. Es pija, pero no engreída. No es

aguda, pero sí muy simpática. Y goza de una cualidad más importante que la inteligencia: es muy, muy agradable. Encantadora. Ella escucha, sonrío y responde, por más impertinente que a veces pueda ser la pregunta y pese a que, como el otro día, 12 periodistas casi le estuviéramos metiendo la grabadora por la boca. Lo confieso: yo fui de los más impertinentes. Le pregunté si se acostaba con su novio. Es una pregunta fuera de lugar, pero prometo que en aquel contexto me pareció de lo más normal. «Pero, ¿algunos días se quedará a dormir contigo, no?», le pregunté exactamente después de que nos dijera que está muy enamorada de su novio. Y, sin embargo, Tamara, en lugar de responderme, «y a ti, ¿qué coño te importa?», se echó a reír y luego dijo: «La siesta, a veces se queda a dormir la siesta». A Tommaso, que así se llama el pimpollo italiano, le conocí porque iba a ser su compañero de piso. Ella no quería vivir sola y se enteró por unos amigos comunes que él, que está haciendo un master en la Universidad Carlos III, buscaba piso. Quedaron, se gustaron, se enrollaron y empezaron a salir. Y decidieron que, ya que salían, no era adecuado que vivieran juntos. «Es demasiado pronto», nos explicó ella. Y siguió hablando de él: «Lo que me enamoró es lo guapo y divertido que es». Además de



JAYDI MICHEL.



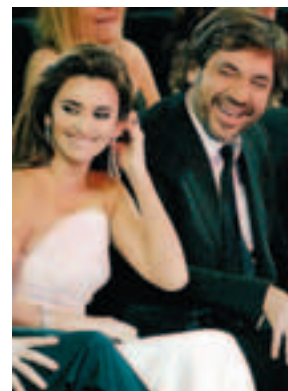
LA CANTANTE EX DE OT VEGA.

detallista: «Me manda flores continuamente». Esta chica no tendrá necesidad ni de trabajar ni de levantarse temprano ni siquiera de ir al supermercado a hacer la compra, pero se nota bastante que es una buena persona, y que es incapaz de hacer daño a una mosca. Así que le deseamos lo mejor.

Del lujoso hotel del Retiro nos fuimos, directamente, a ver a **Jaydi Michel**, que presentaba otro producto. La bella mexicana mandó felicitaciones públicas a **Alejandro Sanz** por su futura paternidad y aseguró que **Manuela** (la niña que tuvo con el cantante) está muy contenta con la idea de tener un hermanito pronto, pero hasta ahí. Quiero decir que se nota que se respetan y que se mueven en la cordialidad, pero que ni son amigos ni tienen complicidad alguna: se hablan lo justo y necesario. «Tenemos una buena relación por la niña», dijo ella. La espectacular modelo y actriz está muy ilusionada con trasladarse a Nueva York con el futbolista **Rafa Márquez**, pero de momento vive en Madrid, en parte para no descolocar a la niña (y no cambiarla de cole a la mitad). Alguien cercano a ella me cuenta que su recién estrenado marido no estaba con su ex mujer cuando comenzó a salir con la rubia mexicana, tal y

como se ha publicado. «Y están muy enamorados, tanto como el primer día que empezaron a salir, y se compenetran tan bien que llegan a dar envidia», me dice mi confidente. Jaydi también contó que si salieron publicadas fotos del enlace fue porque un invitado filtró una foto a un medio y que, para eso, decidieron que era mejor que las tuvieran todas las revistas (podría aprender de este detalle **Elsa Pataky**, por cierto). Jaydi, a diferencia de Alejandro Sanz (que tantas veces la ha armado en *twitter*), pasa olímpicamente de interactuar en las redes sociales. Sí interactúa y mucho, **Vega**. La cantante cordobesa, que es muy lista, me contaba esta misma semana en una fiesta en el restaurante gallego *La Tita Rivera* que ella es muy consciente de lo importante que es para un artista «trabajarse internet». «Tengo un *blog*, *facebook*, *twitter*, *tuenti*, de todo. Y estoy todo el rato con mi *Ipad* contestando comentarios». Vega, monísima con el pelo corto, sabe que discos se venden muy pocos y que la suerte de un cantante depende de sus seguidores y de los conciertos que le contratan. Y que el marketing viral es de las cosas más importantes para sobrevivir musicalmente en estos momentos. Chica lista.

EXTRAÑAS FILTRACIONES



Escribía yo aquí hace dos semanas que el niño de **PE-NÉLOPE** y **BARDEM** ya había nacido. Luego pensé que me había equivocado por dos días, pues hasta el martes 25 por la noche no lo supimos seguro. Y luego comprendí que ¡no me había equivocado! La única publicación que conocía detalles del alumbramiento fue el *Hola*. ¿Por qué? Muy fácil: alguien le filtró la noticia. Y sí, *Hola* siempre les ha tratado muy bien, pero somos muchos los que seguimos sin entender las razones de tanto secretismo ni el hecho de que Bardem, Penélope, sus representantes o sus más directos familiares ofrecieran información exclusiva a una revista del corazón.

EL NUEVO NOVIO DE MONICA CRUZ

Tampoco se entiende, por cierto, el corte de pelo de **ÁLEX GONZÁLEZ**, el nuevo novio de **MÓNICA CRUZ**. Ese pelo largo... ¡qué mal le queda! Una pena, porque mira que el chico es mono (solo le perdonamos semejantes greñas en el caso de que esté obligado a llevarlas por el contrato de una película). El caso es que parece que Álex González, que hace tiempo salió con **CHENOA** y más tarde con una conocida presentadora de televisión (el chico lleva un carrerón importante en lo que a novias famosas se refiere), sale con la hermana de Penélope desde hace algunos meses.



JUEGAS PELIGROSAS



Por todos es sabido que 36 horas de fiesta continuada solo se pueden llevar sin dormirse en el intento con grandes dosis de alcohol y drogas. **CHARLIE SHEEN**, 44 años, uno de los actores del momento en EEUU, también lo sabe. Él ha protagonizado el último escándalo en Hollywood: tuvo que ser ingresado en un hospital de Los Ángeles después de quedar inconsciente tras una sonada juerga. Y es que, según ha reconocido su propio representante, al actor se le fue la mano con la cocaína en una fiesta que organizó en su propia casa. Al principio, todo iba bien, pero después de 36 horas comenzó a sentirse mal hasta que tuvieron que hospitalizarle. No es la primera vez que el protagonista de la serie *Dos hombres y medio* se corre este tipo de juergas, así que esperemos que se cumplan los deseos de su familia y entre en una clínica donde le ayuden a desintoxicarse.

PORSCHE 911 BLACK EDITION

MOTOR



ATRACTIVO SINGULAR

Llegará a los concesionarios el próximo mes de abril. Es una edición limitada a 1.911 unidades en la que el color negro es el principal protagonista. La versión 'coupé' cuesta desde 96.605 euros.



Basado en la versión *Carrera* con motor de 3.6 litros y 345 caballos, la firma alemana ofrecerá esta primavera un modelo con un atractivo irresistible. Se trata del 911 *Black Edition*. Contará con un equipamiento especial y estará disponible tanto en carrocería *coupé* como *cabrio*. Esta serie estará limitada a 1.911 unidades y tendrá el mismo coste final que los modelos originales de entrada a la gama. En España, este precio es de 96.605 euros para la versión deportiva y de 109.217 para el descapotable.

Como no podía ser de otra manera, el 911 *Black Edition* viene de serie en negro, con la capota del *cabrio* en el mismo tono. Destacan las llantas bitono de 19 pulgadas *911 Turbo II*, con un efecto cromático *camaleónico* según la luz que reciban. En el interior, sobresalen las letras con la leyenda *Black Edition* en el marco de la puerta. La configuración del habitáculo resalta los valores deportivos de la marca. Se incide en el esquema

de color del exterior y viene de serie con asientos tapizados en cuero de gran calidad. También se incluye como estándar el volante de diseño deportivo. En cuanto a su equipamiento, el 911 *Black Edition* incluye, de serie, el sistema de sonido *BOSE Surround*. Dispone de 13 altavoces para disfrutar de una experiencia acústica única. El paquete de equipamiento superior también lleva asistente de aparcamiento, control de velocidad, retrovisores exteriores e interior antideslumbrantes y sensor de lluvia.

En lo relativo a su mecánica, bajo el capó trasero se encuentra el motor bóxer de seis cilindros que rinde 345 caballos. Acoplado a una caja de cambios de seis velocidades, consigue alcanzar una velocidad máxima de 289 kilómetros por hora en las dos versiones de la carrocería. En el caso del *coupé*, acelera de 0 a 100 en 4,9 segundos, mientras que el *cabriolet* lo hace en 5,1 segundos. A pesar de estas impresionantes prestaciones, el consumo se mantiene en torno a los 10 litros de combustible por cada 100 kilómetros.

CON TRAJE DE GALA

El fabricante sueco de 'off road' lanza su oferta en accesorios y moda textil.

La firma escandinava pone a la venta para este 2011 novedades en ropa técnica, para sentirse seguro sobre la motocicleta, y una nueva gama de piezas para la mejora de los modelos de Husaberg.

Dentro del catálogo *Part&Wear*, se puede encontrar, en moda textil, camisetas con grandes lo-

gos de la marca así como pantalones confeccionados en algodón, que buscan en todo momento la protección del motero. Cada una de las prendas llega equipada con numerosos bolsillos, ampliando su capacidad funcional. En el catálogo, también aparecen chaquetas y guantes de máxima ca-



lidad en diferentes colores.

Con lo que respecta a los accesorios, toda la gama *Husaberg Part* se dirige principalmente a los modelos de dos tiempos, con numerosas piezas en titanio o fibra de carbono que nos permitirán reducir el peso de la moto al tiempo que mejoramos sus prestaciones y protección. El catálogo se puede consultar en el portal www.husaberg.com.

UNA MOTO QUE ROMPE MOLDES

KTM 125 DUKE

Se presenta como un concepto revolucionario dentro de la firma austriaca. Sobre todo porque es su primera motocicleta de 125 centímetros cúbicos. Presentada en el pasado Salón de Colonia, llega como un producto apto y muy capaz para los que van a dar sus primeros pasos en el mundillo de las *dos ruedas*.

Es una moto ultradeportiva que ofrece numerosas opciones para los que tratan de escaparse de lo convencional. Su propulsor es totalmente nuevo y no se aprovecha de la experiencia de la firma en el ámbito del segmento *off road*. Viste un motor monocilíndrico de cuatro tiempos con refrigeración líquida e inyección electrónica. Con esta mecánica puede



llegar sin problemas a los 20 caballos de potencia, alcanzando una velocidad que supera con creces los 80 kilómetros por hora.

En su proceso de producción, se ha buscado la ligereza, la agilidad y la diversión en su manejo. Algo a lo que contribuyen definitivamente sus 128 kilos de peso. Además, la instrumentación es digital y se puede manipular de manera instintiva. Prima el entretenimiento en una moto que destaca al mismo tiempo por sus gran atractivo estético. A la venta en el mes de abril.



APAGA Y VÁMONOS

SONRISAS Y LÁGRIMAS

Primero, las sonrisas, que siempre entonan y animan el espíritu. El respetable, el público, que siempre tiene la razón, disfruta, sobre todo ellas, y se troncha en directo por la caída del príncipe de Harry de Inglaterra durante un partido de polo celebrado en Nueva York. La crisis, oh, la crisis, también provoca elocuentes vacíos en vallas publicitarias que son aprovechados por rotulistas anónimos para dejar mensajes inocuos a la par que simpáticos. Y por último, lágrimas y desazón al contemplar cientos de aletas de tiburón amputadas y puestas a secar en un acera en Hong Kong como si fueran pimientos o alubias. Y todo por un caldo.



FOTO: Alex Hofford / Efe



FOTO: Kai Försterling / Efe



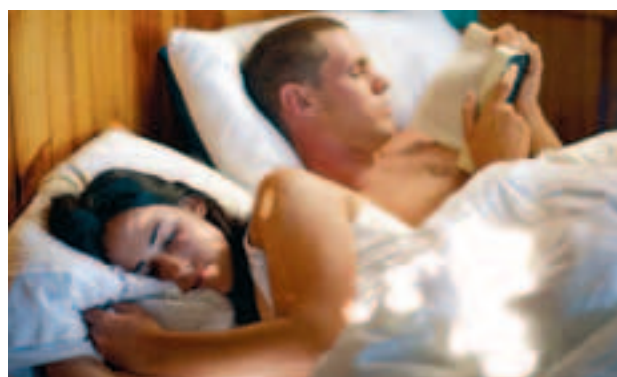
FOTO: S. Lovekin / Reuters

CON REMEDIO

DISCRETO, SIN AGUA Y CON SABOR A MENTA

Ya se encuentra disponible en España el primer tratamiento para la disfunción eréctil (DE) desarrollado por Bayer HealthCare en forma de comprimido bucodispersable, en una dosis única de 10 mg, administrado a demanda y en un novedoso y discreto envase.

A pesar de existir actualmente varios tratamientos para la disfunción eréctil, esta patología sigue estando infradiagnosticada. Se ha demostrado el importante papel que juega el paciente a la hora de decidir la forma terapéutica más conveniente para él en este tipo de alteraciones, por lo que entender sus preferencias es clave para definir las opciones para el tratamiento de los hombres con DE. A tal fin, Bayer HealthCare puso en marcha una investigación de mercado, en la que participaron 300 hombres con esta patología y 240 médicos, sobre el uso y la satisfacción con los tratamientos para la disfunción eréctil. El estudio demostró que más del 90% de los



entrevistados tenían una impresión positiva sobre el uso de un inhibidor de la PDE-5 (tratamiento oral para la DE) en formulación bucodispersable sobre todo debido a la comodidad de administración.

La DE es la incapacidad repetida de lograr o mantener una erección suficiente para una actividad sexual satisfactoria. Unos 152 millones de hombres en el mundo padecen DE, lo que supone el 16% de todos los varones entre 20 y 75 años. Y la predicción es que para el año 2025 esta cifra haya aumentado hasta los 322 millones. Sin embargo, la mayoría de los hombres con DE no buscan tratamiento. Además, la disfunción eréctil puede ser un primer síntoma de comorbilidades cardiovasculares y por tanto debería de ser tomada muy en serio por médicos y pacientes.



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

¿CHINA?

Murallas de Ávila

CASTILLA Y LEÓN

¿ESCOCIA?

Lago de Sanabria (Zamora)

CASTILLA Y LEÓN
en una escapada
VERÁS MUNDO

CASTILLA Y LEÓN

¿MARRUECOS?

Santa Clara, Fordesillas (Valladolid)

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

www.turismocastillayleon.com
902 20 30 30



CASTILLA Y LEÓN