

OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 13 al 19 de agosto de 2011 - Número 252

DOÑANA

Historia de un
enclave natural único

ÁFRICA

La extraordinaria
vida de los Masai

CULTURA

75 años sin Federico
García Lorca

TATUAJES

ARTE EN LA PIEL



**Este verano que tu viaje
comience siempre aquí.**



Guía Repsol.com



Descubre los 81 lugares con encanto que este verano te proponemos.
Entra en guiarepsol.com, juega y gana fantásticos premios.



PARQUE DE DOÑANA **_12**
La historia de un paraíso natural



LOS MASAI **_7**
Eternos pastores del Rift



VIGILA TUS OJOS **_26**
Evita los riesgos al volante

EL ARTE DEL TATUAJE **_18**

De origen milenario, lucir estos diseños en la piel es un signo de rebeldía que está de moda

CULTURA **_22**

Se cumplen 75 años de la muerte de Lorca, un referente de las letras que acumula homenajes

CINE **_23**

Ryan Reynolds encarna en la gran pantalla al superhéroe de DC Comics, *Linterna Verde*

TENDENCIAS **_24**

Nokia abarata el mercado de los *smartphones* con un terminal *Symbian* libre de 150 euros

SALUD **_28**

Nuevos fármacos que elevan la tasa de curación de la hepatitis C al 80 por ciento

SUMARIO

NÚMERO 252

HOY FIRMAN EN OSACA

alfredo urdaci **_4**



antonio pérez henares **_6**

El 'boomerang' del 15-M

ramón sánchez-ocaña **_27**

bernabé tierno **_28**

maría jesús álava **_30**

caius apicius **_31**

EDUCACIÓN **_30**

Consejos para sacar lo mejor de uno mismo y combatir la incertidumbre y el desánimo en tiempos de crisis

GASTRONOMÍA **_31**

El vino espumoso español vence la pugna al *champagne* francés

CRÓNICA SOCIAL **_34**

Marbella recupera el *glamour* de sus años dorados con la gala Starlite

MOTOR **_37**

La nueva berlina híbrida de Audi: máxima potencia sin contaminación

ZAPATOS **_32**
Seducción y comodidad



FOTO: DIEGO PELAEZ



NÚMERO 252
14 DE AGOSTO DE 2011

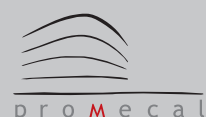
SIN ORO NI PATRÓN

El oro, vil metal convertido de nuevo en sólido refugio para muchos inversores, que todavía quedan, no aporta nada a la economía, no es un bien en sí mismo, no produce ni genera puestos de trabajo, no se puede cocinar ni hay forma humana de hincarle el diente, descontento Rafa Nadal, pero sigue siendo, y parece que por mucho tiempo, el último refugio cuando asoma la galerna.

Sin embargo, visto desde, pongamos Júpiter, cualquiera que por allí more e intente comprender el cielo, la pasión y el deseo generalizado de los humanos por poseer unos gramos del reluciente metal, fisque en las cajas de seguridad repletas de lingotes amarillos o en las cámaras acorazadas, refrigeradas e hipervigiladas de los bancos centrales donde se almacenan las reservas más preciadas de un país, que no son, qué va, su capital humano, ni sus materias primas ni la calificación de su deuda, así lo digan los matones de Fitch, Standard & Poor's o del Carajo Money Exchange, pensará, sin duda, que por aquí abajo estamos como chotas, perdidos, atolondrados, definitivamente hundidos en un monumental, amoral e insufrible desaguado financiero, crediticio, especulativo o como quieran llamarlo, y también vale crisis de valores no dinerarios.

El modelo, si es que alguna vez tuvimos uno, se ha roto, no hay patrón; esto es un sálvese quien pueda, aunque, dicen las almas cándidas del universo, no todo está perdido si nuestros gobernantes se bajan de sus naves siderales, escuchan al pueblo y hacen piña para descabalgarse por siempre jamás a las agencias de calificación, a los mangantes, los bonus, los jockers y allegados. O sea, un milagro.

juanjo saiz
subdirector de OSACA



Director: Óscar del Hoyo.
Subdirector: Juan José Saiz.
Jefe de Fotografía: Alberto Rodrigo.
Redacción: Javier M. Faya, Marta Ruiz, María Albilla, Maricruz Sánchez, Adriana Rodríguez e Iván Juárez (SPC).
Diseño: Carlos Lozano y Esther Matias.

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

alfredo urdaci

EL ARTE DE VIAJAR

Viaje de madrugada. Cruzo la Soria pura de Machado. El coche que conduce Miguel lleva incorporado un GPS que tiene el detalle culto, literario, de marcar el camino por San Esteban de Gormaz, como si siguiera un satélite orientado hacia la estrella del Mio Cid (*de siniestro San Estevan, una buena ciudad, de diestro Alilón las torres, que moros las han*). Pasamos por pueblos que desde fuera parecen dormidos, pero estallan de vida en las terrazas de los bares, repletas, y con las sombrillas abiertas, como si fuesen las siete de la tarde. Pasan muchos minutos de la medianoche y España vive en las calles, como en un campamento de zingaros.

Venimos del Burgo de Osma, donde hemos dejado, interrumpida, una animada conversación con su alcalde, Antonio Pardo, y algunos concejales, sobre casi todo lo humano. Los pueblos y ciudades de Soria multiplican estos días sus habitantes, y se hacen tres y cuatro veces mayores que en invierno, como si esponjaran. Vienen los emigrados a la gran ciudad. Llenan los callejones con sus *audis* y sus *volvos*, y sus todoterreno. Se hacen notar. Traen a su vieja casa familiar y al bar de toda la vida una prosperidad que este año es algo disimulada y cosmé-

tica, como de ricos venidos a menos, que es lo que somos todos gracias a la crisis y a algún gobernante que no se enteró.

La recesión nos ha obligado este año a hacer un viaje interior. Volvemos a la provincia, que es como hacer un regreso a nuestra infancia. Retornamos a aquella viva claridad de los veranos en los que casi nadie hacía vacaciones de viajar o de apartamento en la playa. Rememoro con Miguel, que sigue concentrado en la

carretera, la libertad de aquellas tardes de río y de chicharras, las frutas agraces robadas en las huertas y el espacio mítico de los pajares, tan propicio para descubrir lo que los mayores se empeñaban en ocultar.

No sé cuándo perdimos el arte de viajar, pero debió ser pocos años después, cuando nos dijeron que ya éramos nuevos ricos, europeos de pleno derecho, habitantes de una burbuja que no era solo inmobiliaria. Fue entonces cuando nos lanzamos a la carrera de hacernos fotos en todos los monumentos que aparecían en los prospectos desplegados de las agencias de turismo. Fue Pascal el que señaló como el origen de todas las desgracias humanas nuestra inquietud, nuestra incapacidad para estar quietos en una habitación. Esa ansiedad es también la causa de muchas satisfacciones. Pero en la loca carrera por coleccionar lugares, nos olvidamos de que el viaje es una experiencia interior y no un programa en el que estamos obligados a completar todos los puntos ineludibles que aparecen las guías.

Una tarde romana, mientras tomaba un café en el Greco de Vía Condotti, entró un grupo

de japoneses. Algunos se sentaron con parsimonia y poco después dormitaban sobre el mármol de las mesas. La chica que hacía de guía los contempló con piedad: «Pobres -dijo ayer vieron Venecia, esta mañana han estado en Florencia y, por la tarde, Roma. Mañana se van a Madrid, y en dos días estarán en Japón». Quizá el mejor momento de aquella tortura fue la siesta en el Greco.

Este verano tengo pensado emular a Xavier de Maistre, que en 1790 escribió el *Viaje alrededor de mi habitación*. Pararé en Pla y en Barroja, en Nietzsche y en Agustín de Foxá, en la China de Mateo Rici y en Martín de Riquer y en Virgilio, y en cualquier taberna que me salga en el camino.



LA RECESIÓN NOS HA OBLIGADO ESTE AÑO A HACER UN VIAJE INTERIOR. VOLVEMOS A LA PROVINCIA, QUE ES COMO HACER UN REGRESO A NUESTRA INFANCIA. RETORNAMOS A AQUELLA VIVA CLARIDAD DE LOS VERANOS EN LOS QUE CASI NADIE HACÍA VACACIONES DE VIAJAR O DE APARTAMENTO EN LA PLAYA

XXI EDICIÓN PREMIOS GRAN SELECCIÓN 2010

VUELVE A EMOCIONARTE



Premio Gran Selección VINO DE CALIDAD DIFERENCIADA

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

CANFORRALES SELECCIÓN

Tempranillo

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



Premio Gran Selección QUESO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Quesos madurados: curados, untados

EL PESEBRE

QUESERA CAMPO RUS, S.L.

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



Premio Gran Selección ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE CALIDAD DIFERENCIADA

Aceite de Oliva Virgen Extra ecológico

PAGO DE QUIRÓS

E.A. LA MONCLOA, S.A.

Finca La Moncloa, s/n 45430 MASCARAQUE (Toledo)
Tel: 925 594 080 Fax: 925 113 970
www.olivaquirós.com
info@olivaquirós.com



Premio Gran Selección MIEL DE LA ALCARRÍA

Miel con D.O. La Alcarria

COLMENEROS ALCARREÑOS

SDAD. COOP. DE CASTILLA LA MANCHA
APICULTORES DE LA ALCARRÍA CONQUENSE
C/ Camino de Uclés, s/n 16465 HUÉLVES (Cuenca)
Tel: 969 136 757 Fax: 969 136 752
apicultoresalcarria@hotmail.com



Premio Gran Selección AZÚCAR DE LA MANCHA

Azúcar de la Mancha

LA ROSERA

BEALAR, S.L.

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



Premio Gran Selección JAMÓN SERRANO ESPECIALIDAD TRADICIONAL GARANTIZADA (ETG)

Jamón Serrano Reserva Especialidad Tradicional Garantizada

ESPAÑA E HIJOS

EMBUTIDOS Y JAMONES ESPAÑA E HIJOS, S.A.

Ctra. Tarrijos-Pueblo de Montalbán, km. 9,1
45517 ESCALONILLA (Toledo)
Tel: 925 758 223 Fax: 925 758 443
www.espanahijos.com
info@espanahijos.com



Premio Gran Selección BERENJENA DE ALMAGRO

Berenjena de Almagro

ALMAGREÑA

VICENTE MALAGÓN, S.A.

C/ Ejido San Juan, 39 13270 ALMAGRO (Ciudad Real)
Tel: 926 860 806 Fax: 926 861 029
laplaza@telefonica.net

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

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

Experiencias que despiertan tus sentidos.



www.jccm.es

antonio pérez henares

EL 'BOOMERANG' DEL 15-M

Puede que la próxima encuesta del CIS dictamine que la población los adora, pero los madrileños empiezan a estar de ellos hasta los pelos más bajos. El 15-M como movimiento de rebeldía ante una situación económica, social y política cada vez más deteriorada concitó muchas simpatías, pero, en la actualidad, provoca cada vez mayor repulsa.

Que los jóvenes se *movieran* era un síntoma positivo, al menos, de vitalidad. Que fueran contradictorios y que hubiera mucho de utópico era consustancial con el propio fenómeno, y eso incluso permitía mayor comprensión. La percepción muy sustentada en hechos reiterados de los políticos como *casta privilegiada* y unas leyes electorales que consagran desproporcionada y desigualdad les cargaba de razones.

Luego ya hubo otras cosas. Arrojar la *representación* en exclusiva del pueblo, pretender suplantar la soberanía democrática con supuestas soberanías asamblearias y acosar a los representantes electos por los ciudadanos mostraron ciertos ribetes ideológicos.

Pronto se vio, y eso no tenía nada de peyorativo sino de descriptivo, que el 15-M se inscribía claramente en el campo de la izquierda, como un rebullir y una búsqueda en el seno de esa esfera de pensamientos y sentimientos. Algo, por otro lado, lógico y alentador. Pero el verano está socarrando el movimiento y este mes puede agostarlo. Quizás porque se ha quedado en cueros y se le han visto las carnes reales al desnudo. Las gentes de a pie les est n no solo volviendo la espalda, sino manifestando crecientemente su desagrado y su irritación porque se sienten cada vez más agredidos y menospreciados por ellos. Su pretensión de que la

ciudad sea suya, de tomar el espacio público, de saltarse cualquier ley que los demás han de cumplir, de, en suma, campar a sus anchas imponiendo su deseo a las libertades y derechos de los demás han acabado, primero, con la simpatía y ahora con la paciencia de quienes los sufren. Que unos centenares, unos miles si me apuran, impongan su voluntad y bloqueen el normal discurrir de una ciudad de cuatro millones de habitantes no es de recibo. Derecho a manifestarse y reunirse tienen como todos, pero como todos siguiendo y cumpliendo la ley.

Puede que ellos no detecten el cambio de aire que se está produciendo. Se les observa ufanos y crecidos, reacción lógica, por otro lado, ante la permisividad gubernamental que les ha tolerado conculcar las leyes y, encima, les ha sobado el lomo. Pero todo el entramado

está empezando a venirse abajo. Porque si bien es muy cierto que la opinión pública aplaudió lo que quizás fue su acción más eficaz y que producía mayor empatía: su oposición a los desahucios, otras como los ataques a los policías en Lavapiés cuando pretendían detener a delincuentes empezaron a minar las complicidades.

Y lo que ahora está sucediendo en la capital está ya logrando que el viento empiece a darse la vuelta de manera radical. Las imágenes del paseo del Prado *okupado* y tomado por las bravas por unas cuantas decenas de cada vez más crecidos y chulescos personajes junto a las algarradas cotidianas colapsando el centro de Madrid han sido el punto de inflexión. Como lo fue en Barcelona el intento de asalto al *Parlament*. Ya no hay simpatía. Hay

cabreo. La razón más evidente se abre paso entre todas las demás. Uno, centenares, unos miles, no pueden mearse, y no es metáfora, encima de toda la ciudadanía y que además las fuerzas de seguridad del Estado tengan que aguantar que les salpiquen las botas. Y las sospechas de que esos grupos no son *ingenuos indignados* sino profesionales de la *okupaci n* y la marginalidad social y política crecen ante las imágenes explícitas y cotidianas.

Los presuntos *indignados*, que cada vez muestran más una teatral cara de *indignados de oficio*, vamos que tienen como oficio el ser *indignados* que viven de ese sistema al que vituperan y lo único que parecen exigirle son crecientes privilegios, no est n siendo conscientes de la creciente hartura que provocan en una sociedad que sí tiene problemas de verdad y que no son los suyos, porque parece que la conclusión práctica de todas esas miles de asambleas es que Madrid ha de cederles la Puerta del Sol para su exclusivo uso, sus jardines como segunda residencia y sus fuentes como piscinas.

El comportamiento de los últimos días es cada vez más insufrible para todos. Su desprecio a las gentes cada vez más evidente, su prepotencia tras las apariencias de *hippysmo* ya no engañan, la deriva de sus provocaciones, insultos y vejaciones a una policía maniatada est n logrando que la población haya cambiado radicalmente su percepción sobre ellos.

Al Gobierno ya no le queda otra que actuar y restablecer su autoridad. Los excesos de los presuntos *indignados* comienzan a volverse contra quienes los han permitido y alentado. Y quienes han hecho de ellos bandera e inspiración acaban por hacer un roto a los intereses que creen apoyar. Si alguien piensa que la recuperación del PSOE va por esos caminos comete el peor de los errores. Puede que gusten a unos cuantos *progrechitos* nuevos y sin transición, que delirar n con un sucedáneo de luchas libertadoras, y a los que creen que la España de izquierdas la representa un tipo que se hace llamar Wyoming. Puede, pero esa escueta minoría hasta de la izquierda choca cada vez más con la gente de a pie, la de la izquierda que está en sus afanes, trabajos y desvelos. La actitud meliflua del Gobierno ante el 15-M me parece que no va a darles ningún voto, pero s  que puede quitárselos.



AL GOBIERNO YA NO LE QUEDA OTRA QUE ACTUAR Y RESTABLECER SU AUTORIDAD. LOS EXCESOS DE LOS PRESUNTOS 'INDIGNADOS' COMIENZAN A VOLVERSE CONTRA QUIENES LOS HAN PERMITIDO Y ALENTADO



PUEBLO MASAI

LOS PASTORES SAGRADOS DEL RIFT

ASENTADA EN LAS VASTAS LLANURAS DEL
ÁFRICA ORIENTAL, ENTRE LOS LÍMITES DE
KENIA Y TANZANIA, ESTA MILENARIA

maricruz
sánchez
texto

osaca
fotos

ETNIA LUCHA POR CONSERVAR
UN ESTILO DE VIDA MANTENIDO
DURANTE SIGLOS, CON LA
GANADERÍA COMO FUENTE
PRINCIPAL DE SUSTENTO. SUS
PRIMITIVOS RITOS DE PASO Y
EL PECULIAR ASPECTO QUE
CARACTERIZA A SUS GUERREROS,
CONVIERTEN A ESTE CLAN EN UN
RECLAMO PARA ANTROPÓLOGOS Y
TURISTAS ÁVIDOS DE AVENTURA.



cuerpo completamente rígido, las manos pegadas a los costados, las rodillas juntas y un puñado de hierba fresca debajo de cada axila. Un ritual repetitivo e hipnótico que puede prolongarse durante horas, hasta que sus protagonistas caen exhaustos al suelo, lo que demuestra la resistencia motora de este pueblo milenario; fortaleza que también queda patente en el plano intelectual, por su manera de afrontar la muerte: al no existir para ellos el más allá, no practican ningún tipo de enterramiento, por lo que abandonan a sus enfermos agonizantes en plena selva.

DE ASPECTO PECULIAR Las características físicas de los masai, fundamentalmente de origen sudanés, son las más idóneas para la actividad guerrera, pues son altos, fuertes y ágiles. Conscientes de la belleza que poseen, adornan profusamente su cuerpo con elegancia y coquetería. De facciones finas, son un pueblo bien parecido. Su holgada indumentaria es de colores atractivos, de tal manera que las vaporosas telas, teñidas de vivos tonos rojizos y azulados, envuelven gracilmente sus ágiles cuerpos. Ellas suelen adornarse con cintas de pelo y grandes collares, que llevan colocados uno encima del otro hasta el exceso. Algunas veces, ellos se ciñen los brazos y los tobillos con gruesos filamentos de cobre. En cualquier caso, hombres y mujeres por igual



acostumbran a alargarse los lóbulos de las orejas colgándose pesados pendientes y ornamentos de cuentas, siempre en agujeros enormes con el dibujo del hierro candente con el que marcan el ganado. También es habitual que decoren artísticamente sus cuerpos con una mezcla de sebo de vaca y ocre, mineral rojo que trituran hasta convertirlo en polvo fino.

DESPUÉS DE LA BODA, LA MUJER PASA A SER UN BIEN PERSONAL DEL HOMBRE, QUE PUEDE OFRECERLA A OTROS COMO SÍMBOLO DE AMISTAD

Mención aparte merece la situación de las féminas del pueblo, que siempre llevan la cabeza rapada y viven sometidas al dominio del hombre, dentro de su sistema social de carácter patriarcal. Para ser consideradas aptas

para el matrimonio y la procreación, antes tienen que pasar por un rito de iniciación que coincide con su entrada en la pubertad, consistente en la extirpación del clítoris. Después se las enseña a cuidar del ganado y se las mantiene bajo la tutela paterna hasta su enlace con un hombre (normalmente de otro clan, para evitar problemas de consanguinidad), habitualmente decidido durante la infancia de la chica o incluso antes de su nacimiento.

En la sociedad masai no está mal vista la promiscuidad, ni masculina ni femenina, y al igual que el hombre suele tener varias esposas, ellas pueden tener relaciones con otros



varones del mismo grupo de edad que sus maridos. Después de la boda, la mujer pasa a ser un bien personal del hombre, formando parte de su patrimonio hasta tal punto que puede ser ofrecida por el marido, como gesto de hospitalidad, a un amigo guerrero que esté de paso. Eso sí, entre sus derechos de esposa se incluye la exclusividad del ordeño de algunos animales y la asignación de cabezas del ganado familiar a sus descendientes.

RITOS Y FUTURO Además del proceso antes mencionado, que marca el inicio del período fértil de las mujeres masai, es muy común en esta etnia la celebración de diversas ceremonias fuertemente vinculadas a la edad. Compuesta por cuatro grupos: amburu, arbusa, baraguru y masai (siendo estos últimos los que dominan militar y socialmente a los demás), existen en su estructura tres clases sociales bien diferenciadas. La primera, la de los niños, la segunda, formada por los guerreros de 15 a 30 años, y la tercera, de los ancianos, máximos responsables del orden político y religioso. Los intervalos entre ellas se establecen en ciclos de siete años y medio, gozando de diferentes derechos y deberes en cada uno de ellos, otorgados a través de rituales.

Uno de los más importantes es el de iniciación, que convierte a los muchachos (16 años) en guerreros o *moran*. Durante la ceremonia, los jóvenes son circuncidados al amanecer y recluidos todos juntos para pasar un período de convalecencia, que terminará cuando cicatrice su herida y el pelo les haya crecido lo suficiente como para recogerlo en pequeñas trenzas. A lo largo de esta etapa, aprenderán las tradiciones y ejercitarán la fuerza y el valor, cualidades trascendentales para los masai. Según la tradición, el guerrero que logre matar a un león con su lanza lucirá la melena del animal y será respetado, algo impensable bajo las actuales leyes proteccionistas de la fauna vigentes en Kenia y Tanzania. Otro rito clave es el de paso a la edad adulta, en el que se deja atrás el período como guerrero y se adoptan las responsabilidades sociales propias del poblado: familia, hijos y ganado. Simbólicamente, las madres cortan el cabello trenzado de sus hijos *moran*, que desde ese momento ya pueden casarse.

El pueblo masai, que aún mantiene su lengua nilótico oriental denominada *maa*, fue muy temido hasta finales del siglo XIX, momento en que comenzó su proceso de decadencia. El grupo pasó de dominar al resto de pueblos del este de África, con los mejores pastos y ganado de la zona, a sufrir una merma considerable, por la penetración de ingleses y alemanes en sus territorios. A ello se sumó el azote de varias epidemias: una de viruela, que les redujo en número, y la peste bovina, que diezmo sus rebaños; además, las guerras con otros pueblos de la región debilitaron enormemente su sociedad, haciéndoles más vulnerables a los colonizadores extranjeros.

LOS MASAI FUERON UNA TEMIDA CASTA GUERRERA HASTA FINALES DEL SIGLO XIX, MOMENTO EN QUE COMENZÓ SU DECADENCIA



LA TIERRA PROMETIDA

Hacia 1904, los ingleses regalaron a los masai dos reservas creadas exclusivamente para ellos, situadas una al sur de las colinas de Ngong Hills y otra al norte, en los altiplanos de Laikipia, para que ocuparan sus territorios mientras existieran como pueblo. Pero pronto los compromisos quedaron en el olvido y, en 1911, se las arrebataron.

Kenia y Tanzania son hoy día dos países con muchos atractivos para el turismo, motivo por el que algunos guerreros han abandonado sus poblados y sus armas para integrarse en la vida moderna y buscar otros recursos para subsistir. Atraídos por el progreso, los masai se han visto envueltos en una profunda

quebra de su sociedad y cultura original, siendo utilizados en muchos casos como reclamo de visitantes con los que posan a cambio de dinero.

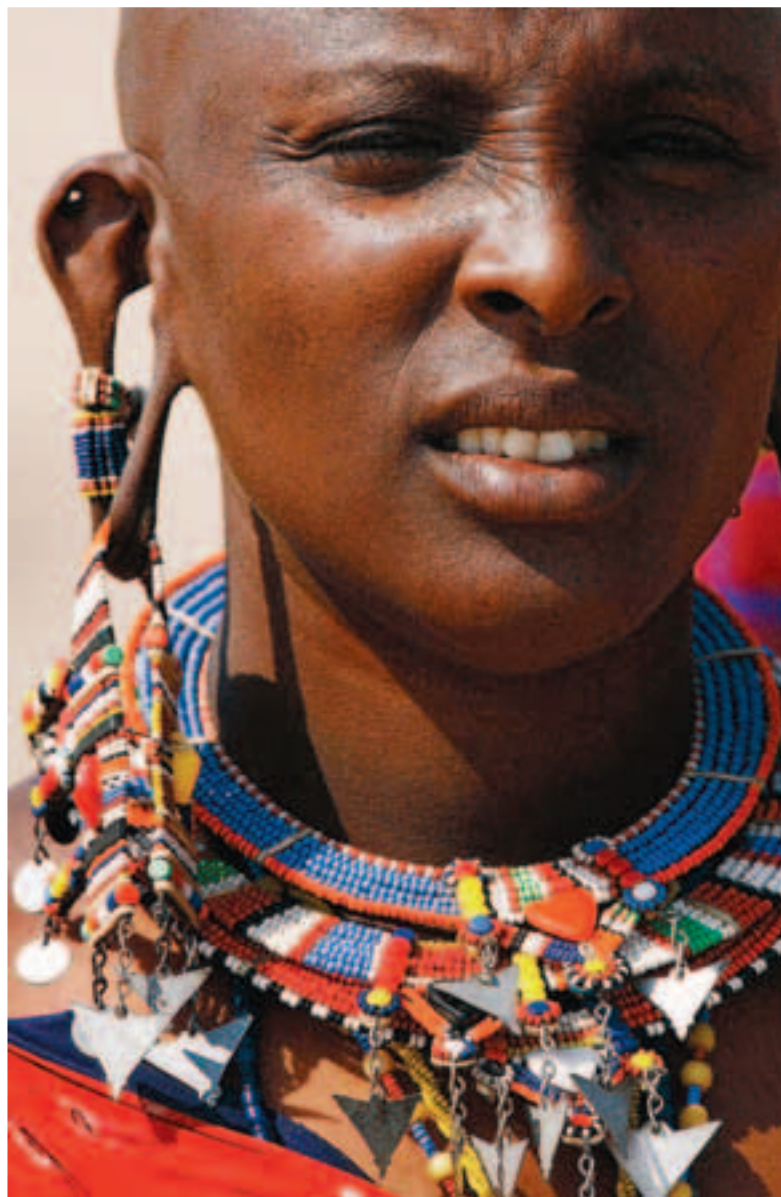
Un claro ejemplo de ello lo podemos encontrar en Masai Mara, una reserva natural nacional situada al sudoeste de Kenia en la región del Serengeti, cuya denominación proviene de los poblados masai que la habitan y del río Mara que la atraviesa. Famosa por su excepcional fauna, ocupa un área de unos 1.510 kilómetros cuadrados del gran Valle del Rift, compuesta por una vasta extensión de sabana salpicada de acacias y poblada por leones, rinocerontes negros, hipopótamos y guepardos.



Cuenta una vieja leyenda masai que al principio de los tiempos el cielo y la tierra estaban juntos, formando un todo absoluto. Hasta que llegó el momento en el que las dos partes tuvieron que separarse, y mientras el dios Ngai se pudo quedar en el cielo, sus tres amados hijos fueron obligados a permanecer en la tierra. En ese momento, la divinidad decidió entregar un valioso presente a cada uno de ellos, a modo de compensación. Al primero le dio una flecha, para que pudiera cazar y alimentarse con la carne de sus presas. Al segundo una azada, para que labrase la tierra y tomara de ella sus frutos. Y al tercero, un cayado, para que guiase los rebaños de animales con mayor destreza. Según la tradición, fue éste último semidiós quien se convirtió en el padre de los masai, razón por la que este pueblo milenarario mantiene la creencia de que todas las reses que existen en el planeta le pertenecen, pues se trata de un preciado regalo recibido de sus antepasados. Esa cultura ganadera, raíz antropológica del perfil de un pueblo que desprecia profundamente el trabajo de la tierra (actividad que considera indigna e impura, rechazando también activamente los productos cultivados como fuente alimenticia), es la que convirtió a los masai en pastores nómadas y aguerridos guerreros. Un modo de vida tradicional que, a pesar del paso de los siglos, se han empeñado en mantener vigente hasta nuestros días. Con la salvedad de algunos pequeños cambios impuestos de manera forzosa, derivados de la creación de las fronteras y los límites territoriales, los masai son los supervivientes de una época remota en la que, despreocupados por el correr del tiempo, la existencia humana se rige por la salida y puesta del sol y el cambio de las estaciones.

Asentados en las vastas llanuras del Gran Valle del Rift (África oriental), entre Kenia y Tanzania, se estima que su población ronda los 883.000 individuos, dedicados en su mayoría al pastoreo trashumante. Para poder mantener esta actividad sin extinguirse, los masais han desarrollado una capacidad de subsistencia que les permite recorrer las largas distancias de sus hostiles territorios a grandes zancadas, en busca de agua y pastos verdes para sus reses. Una labor difícil hasta para los supervivientes por excelencia de la región, las enormes manadas de ñúes, cebras y jirafas, pero que ellos desempeñan a la perfección gracias a su constitución física atlética y esbelta.

Y es que dentro de esta comunidad, la importancia y posición social de sus miembros se mide por la cantidad de animales e hijos que se tienen; de hecho, a un hombre que cuente con menos de 50 cabezas de ganado se le considera pobre dentro del grupo. Con la ayuda de sus numerosos vástagos y esposas, el masai *medio* espera llegar a acumular a lo largo de su vida un rebaño que puede alcanzar los 1.000 ejemplares. Es más, cuando este pueblo entra en relación con otras culturas del entorno geográfico y conocen sus formas de vida, carentes de ganadería, las consideran inferiores. Para ellos los bueyes son sagrados y, por lo tanto,



también lo son la tierra y todos los elementos relacionados con ellos, un concepto de organización social íntimamente ligado a las creencias religiosas monoteístas y austeras que los caracterizan. Así, el ganado provee de todas las necesidades básicas a los masai: leche y sangre para su dieta (con las que elaboran una especie de yogur fermentado), y cuero y pieles para fabricar su ropa y enseres domésticos. Casi nunca comen carne, y menos la mezclan con la bebida láctea, y tampoco ingieren vegetales de tierras o árboles cultivados, solo semillas o frutos de plantas silvestres.

Por eso, las familias sienten un gran cariño por sus animales, que representan la riqueza y el poder del grupo, llegando a estar tan unidos a ellos que conocen bien el sonido y el temperamento de cada uno. Por lo general, marcan las reses con largas líneas curvas e intrincados dibujos que les sirven, además, para realzar su belleza. En sus canciones describen la hermosura de ciertos miembros del rebaño y el afecto que les tienen. Los toros de grandes cuernos curvos son muy apreciados, y los terneros reciben las atenciones y los mimos de un bebé recién nacido. No es de extrañar entonces el sumo cuidado con el que le sacan la sangre a los bueyes (unos dos litros cada ocasión): hinchan la arteria yugular con un garrote, le lanzan un dardo con la punta roma para que resulte indoloro y cierran la herida tras la extracción haciendo un empaste con tierra y heces.

VIDA Y MUERTE Los poblados masai están formados por cabañas dispuestas en círculos, construidas sobre la base de una estructura de ramas y troncos de árboles a la que se





**EL GANADO LES PROVEE DE
TODAS SUS NECESIDADES
BÁSICAS: LECHE Y SANGRE
PARA SU DIETA, Y CUERO Y
PIELES PARA SU ROPA**

le ha dado consistencia embadurnándola por completo con estiércol, dejándola secar después hasta que se endurezca. La forma de estas edificaciones es muy similar a la de los iglúes de los esquimales, con una puerta de acceso muy pequeña y sin ventanas. A su vez, el

conjunto circular de chozas, denominado *boma* y que hace las veces de corral para guardar los rebaños al final del día, está protegido por una empalizada o muralla de afiladas estacas, con el ob-

jeto de impedir la entrada de fieras y alimañas salvajes durante la noche. Es precisamente el afán de este pueblo por convivir permanentemente con su ganado lo que hace que sus habitantes huelan parecido a sus bueyes, algo que lejos de molestarlos, les enorgullece.

En el aspecto emocional, para los masai existe una serie de fenómenos climatológicos de origen mágico, como es el caso de la lluvia, cuyo carácter onírico viene dado por su potencial para hacer crecer los pastos, alimento de sus preciadas reses. En períodos de sequía, acuden a los magos y se reúnen en grupo para practicar sus famosas danzas, en las que claman por el valioso y escaso líquido elemento. Distribuidos en círculo, se mueven acompasadamente a medida que el ritmo de los tambores se intensifica, con el sonido de sus pesados collares de cuentas golpeándoles los hombros como aderezo. Entonces, uno a uno, los guerreros se sitúan en el centro y comienzan a dar unos espectaculares saltos verticales, con el

EN ESTAS PÁGINAS

1	2
3	

1 Una de las señas de identidad de esta etnia son las enormes perforaciones lobulares que se practican, de las que se cuelgan grandes y pesados adornos.

2 Las mujeres masai siempre llevan la cabeza rapada y lucen muchos collares de coloridas cuentas.

3 En los rituales de danza, los pastores dan espectaculares saltos.





Arando en la marisma. El empleo de animales de tiro para el cultivo del arroz era una excepción en Doñana, donde casi todo se hacía de pie y a mano.

DOÑANA, UN PARAÍSO

MARCADO POR LA NOBLEZA, EL PALUDISMO Y LA BIOLOGÍA

juanho saiz
texto

b.i.d y csic
fotos

EN LA ACTUALIDAD, DOÑANA ES EL HUMEDAL MÁS IMPORTANTE DE EUROPA GRACIAS A LA RIQUEZA DE SUS ECOSISTEMAS Y A LA EXTRAORDINARIA BIODIVERSIDAD QUE ALBERGAN SUS MARISMAS. SIN EMBARGO, ESTE PARQUE NACIONAL A PUNTO ESTUVO DE SER CONVERTIDO EN UNA INMENSA EXTENSIÓN DESTINADA AL CULTIVO DE ARROZ Y EUCALIPTOS. POR FORTUNA, LA FIGURA DE JOSÉ ANTONIO VALVERDE, BIÓLOGO E INVESTIGADOR AUTODIDACTA, LUEGO TITULADO, SE CRUZÓ EN EL DESTINO DE ESTAS TIERRAS Y LOGRÓ FORJAR UNA ALIANZA EUROPEA JUNTO CON CIENTÍFICOS Y NATURALISTAS DE TALLA INTERNACIONAL (LUC HOFFMAN, MAX NICHOLSON, FÉLIX RODRÍGUEZ DE LA FUENTE Y FRANCISCO BERNIS) PARA LA PRESERVACIÓN DE UNO DE LOS ENCLAVES NATURALES MÁS ATRACTIVOS Y SINGULARES DEL PLANETA.



Hablar de los orígenes de Doñana obliga a recorrer un largo trecho en el tiempo pues no en vano las primeras noticias que se tienen sobre este vasto territorio datan de los asentamientos romanos de siglo II a. C., que se prolongaron hasta el siglo V d. C., dedicados fundamentalmente a la pesca y la salazón. Luego llegaría la reconquista cristiana de la Baja Andalucía. A partir de la ocupación del Reino de Niebla, en 1262, Alfonso X el Sabio establece su cazadero real en Las Rocinas. Más de 200 años después y aunque ya medraban sin problemas jabalíes y reses bravas, se comienza a introducir en la zona especies nuevas para la caza, como el ciervo, además de potenciarse la cría de ganado y su protección, lo que se tradujo en la consiguiente eliminación de los lobos.

En 1585 empieza la construcción en la playa, por mandato de Felipe II, de cuatro torres de vigilancia y protección frente a los ataques de los piratas berberiscos. También se edifica el palacio de Doñana promovido por Alonso Pérez de Guzmán, séptimo duque de Medina

Sidonia, como residencia de su esposa doña Ana de Silva, hija de la princesa de Éboli, donde se destierra voluntariamente. Desde 1599 pasa a llamarse Palacio de Doña Ana o Doñana, que acabará dando nombre a todo el territorio marismefío.

En 1624, Felipe IV visita el lugar en compañía del conde-duque de Olivares y Quevedo. Una cena en honor del monarca reúne nada menos que a 12.000 personas. Entre 1748 y 1752 el Ministerio de Marina hace un inventario de los árboles de Almonte, contabilizándose 214.000 pinos nuevos y 8.000 crecidos, y 10.500 alcornoques viejos y 9.050 nuevos. En 1773 se plantan 70.000 cepas de viñas en Marismillas, pero dos años más tarde el cultivo se abandona y desaparecen las viñas en Doñana.

En 1797 Francisco de Goya se aloja en el palacio invitado por los duques de Medina Sidonia, mecenas del artista. Aquí pinta el *Álbum de Sanlúcar* y, al parecer, la maja vestida y la desnuda. Entre 1783 y 1787 se suceden en la zona tremendas plagas de langosta. Ya en 1808 los franceses confiscan Doñana y construyen 24 lanchas cañoneras de madera para tomar Cádiz,

Arroceros. El gesto de los retratados no hace justicia a la dura realidad que se vivía en los arrozales, donde el paludismo diezmaba a jornaleros y familias.

madera que obtienen serrando la mitad de los pinos inventariados tiempo atrás.

Casi un siglo después, 1900, Guillermo Garvey adquiere el Coto a los Medina Sidonia tras morir el duque de Niebla, poniendo fin así a 600 años de posesión. Se inicia la construcción del palacio de Marismillas. En 1912, María Borghetto, duquesa de Tarifa, es la nueva propietaria del Coto. Su marido, el duque de Tarifa, ingeniero de montes y cazador, se vuelca en su gestión, introduce nuevas especies, planta pinos y arbustos y traza cortafuegos y líneas de tiro. Para acabar con el mosquito causante del paludismo, se importa desde Estados Unidos la gambusia (pez de agua dulce devorador de insectos).

El 21 de marzo de 1926 nace en Valladolid José Antonio Valverde, que se convertiría en el principal impulsor de la creación del Parque Nacional de Doñana. En 1929 abre la fábrica de caviar. En 1933 hereda el Coto la marquesa del Borghetto, tras fallecer su hermana, la duquesa de Tarifa. Este mismo año la falta de riego arruina la cosecha de arroz y surgen conflictos entre colonos y empresa.

El terrateniente Rafael Beca, por encargo del

general Queipo de Llano, otorga un nuevo impulso al cultivo marismeño. La cosecha en 1937 alcanza los 4,5 millones de kilos de arroz.

Corre el año 1951 cuando el guarda José Chico abate a la última loba en Doñana. Un decreto franquista ordena la plantación de eucaliptos en la zona bajo amenaza de expropiación. Entre 1953 y 1955 Valverde coloca anillas de identificación a 7.202 garzas y garcillas y cofunda, pocos meses después, la Sociedad Española de Ornitología (SEO). En 1958 ingresa como colaborador en el CSIC. En 1962 se rueda en Doñana la película *Lawrence de Arabia*.

Peter Scott, hijo del explorador antártico Robert Scott, hace un llamamiento en Londres (1963) para conseguir los 33 millones de pesetas que faltaban para proteger Doñana. El Fondo Mundial para la Conservación de la Naturaleza (WWF) y el Gobierno español compran al fin 6.700 hectáreas de bosques y marismas y crean la Reserva de Doñana. Valverde recibe en París la medalla de oro de la Sociedad Nacional para la Protección de la Naturaleza. En 1964 queda erradicado de las marismas el paludismo. En 1965 se funda la Estación Biológica de Doñana, con Valverde como director.

En 1966 el BOE dispone la prohibición de cazar aves rapaces y un año después Leo Biaggi, propietario de la finca Las Nuevas, dona 70 hectáreas de terreno y un millón de pesetas para la construcción de un laboratorio en la Estación Biológica. También cierra definitivamente sus puertas la fábrica de caviar del Guadalquivir.

En 1968 nace Adena bajo la presidencia del príncipe Juan Carlos, con Rodríguez de la Fuente y Valverde en la junta directiva. WWF/Adena adquiere 3.124 hectáreas de marisma en Aznalcázar. El 14 de agosto de 1969 el consejo de ministros, reunido en La Coruña, crea el Parque Nacional de Doñana con 35.000 hectáreas.

La somera cronología presentada pretende ofrecer un mínimo acercamiento a la dilatada, compleja, amenazada y convulsa historia de un territorio que a día de hoy suma ya más de 100.000 hectáreas de superficie protegida, aunque está en proyecto, ya presentado ante la Unesco para su aprobación, la incorporación de más de 30.000 hectáreas del Parque Natural a la denominada 'zona tampón' de la Reserva de la Biosfera, así como la inclusión, por vez primera, de una zona de transición de 155.000 hectáreas en la se que ubican núcleos de población y se desarrolla la mayor parte de las actividades socioeconómicas de la comarca.

SOMBRA Y AMENAZAS Con el libro de Jorge Molina (*Doñana, todo era nuevo y salvaje*) como hilo conductor de un relato elaborado desde el rigor histórico, profusamente documentado y enriquecido con testimonios, recuerdos y anécdotas de algunos de los protagonistas de sendas epopeyas, como lo fueron, por un lado, la supervivencia de miles de jornaleros

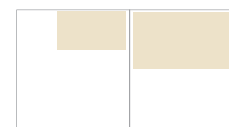


CULTIVOS ILEGALES

La proliferación de cultivos ilegales en el entorno de Doñana se ha convertido en una de las mayores preocupaciones de los gestores del parque ya que desde los años 80 estas explotaciones agrarias han reducido hasta en un 90 por ciento el aporte natural de agua a las marismas del espacio natural, resultado de los miles de pozos abiertos sin permiso para el riego.

Sin duda, el cultivo de la fresa es el que más está afectando al ecosistema pues las más de 6.000 hectáreas dedicadas a la producción de esta fruta en invernaderos carecen de planificación y autorización, y un tercio de ellas ocupan incluso zonas de monte público.

Por contra, las autoridades de la Junta de Andalucía califican de «óptimo» el estado de conservación de todo el espacio natural de Doñana, apreciación avalada por, añaden, la «excelente salud» de la población avifaunística del enclave, con la progresión al alza de especies emblemáticas y hasta hace muy poco en situación de riesgo, como la cerceta pardilla, la focha cornuda, el avetoro, el milano real y el águila imperial. Lo del lince ibérico ya es otra historia.



1 Cuadrilla desgranando. Además de trabajar a jornal de sol a sol y de las duras condiciones que tuvieron que sufrir en los arrozales, no pocos campesinos de Valencia y Andalucía encontraron una forma de sustento en las marismas.

2 Un 'monstruo' en el arrozal. Con el tiempo, el helicóptero también arriba a Doñana.

EL PARQUE NACIONAL DE DOÑANA FUE CREADO EN 1969 Y CONTABA INICIALMENTE CON UNA SUPERFICIE PROTEGIDA DE 35.000 HECTÁREAS



**LA EXISTENCIA
DE MÁS DE
2.000 POZOS
DE RIEGO**

ILEGALES HA
REDUCIDO EN
UN 90% EL
APORTE DE
AGUA A LAS
MARISMAS

**URGE
REORDENAR EL
ESPACIO
AGRARIO,
RECUPERAR EL
ESTUARIO DEL
GUADALQUIVIR
Y AMPLIAR LA
SUPERFICIE
DEL ESPACIO
NATURAL**

y sus familias en los insanos campos de arroz del profundo sur y, por otra parte, la movilización de príncipes, políticos y terratenientes nacionales y extranjeros llevada a cabo por el biólogo José Antonio Valverde para preservar el coto de caza y las marismas hasta conseguir su declaración como Parque Nacional, entre otras protecciones y distinciones, nadie duda que nunca antes Doñana había gozado de tal nivel de preservación de sus recursos naturales y ecológicos, pero las sombras y amenazas nunca se disipan ni diluyen por completo.

Así, mientras en los años 60 los proyectos de plantación de decenas de miles de eucaliptos, la construcción de un gran centro turístico en Matalscañas o los planes de desecación y conversión de las marismas en tierras agrícolas pusie-

ron en serio riesgo la integridad de este maravilloso enclave natural, según el último informe elaborado por WWF con motivo del 40 aniversario de la creación del parque natural, hoy también tres grandes amenazas «cercan a Doñana»: desde el este, el dragado del río Guadalquivir; desde el noroeste, los cultivos ilegales de fresa que aíslan la reserva y compiten con el humedal por el agua del acuífero; y desde el sur, en la costa, la ampliación de la refinería de La Rábida y el posible oleoducto Huelva-Badajoz tantas veces rechazado por autoridades políticas, municipios de la zona y grupos ecologistas.

En consecuencia, y teniendo presente también las consecuencias del cambio climático, que se traducirá durante este siglo en un proceso de aridificación del ecosistema, con menos precipi-

taciones de lluvia y temperaturas más elevadas, entre los retos apuntados por la organización WWF destaca la urgente reordenación del espacio agrario en la corona forestal norte de Doñana, el desarrollo de un plan de recuperación del estuario del Guadalquivir, ampliar la superficie del espacio natural, un nuevo programa de restauración hidrológica que incluya las aguas subterráneas y las cuencas vertientes, el apoyo y mantenimiento del viñedo tradicional de secano y la completa erradicación de las plantaciones de eucalipto, entre otras medidas.

Y es que, como manifiesta Jorge Molina, aunque hay «muchos agoreros» alrededor de Doñana, las amenazas siempre existirán y serán más complicadas que en otros espacios naturales porque Doñana es único, necesario e irreplicable.

>ENTREVISTA

JORGE MOLINA periodista y escritor

«DOÑANA ES LA BISAGRA ESENCIAL ENTRE DOS CONTINENTES»

juanjo saiz
texto

f.j.m.l
fotos

En su libro 'Doñana, todo era nuevo y salvaje', obra editada por la Fundación José Manuel Lara, **JORGE MOLINA** (Cumbres Mayores, Huelva, 1964), periodista, escritor y exdirector de Comunicación de la Consejería de Medio Ambiente de Andalucía, narra los principales acontecimientos registrados en el bajo Guadalquivir entre 1940 y 1970, como el nacimiento del Parque Nacional y la creación del mayor arrozal de Europa.

¿Qué le deben Doñana y los españoles a José Antonio Valverde?

Sobre todo el conocimiento y el reconocimiento. Darle su sitio en la pequeña historia que supone Doñana en el contexto nacional. Valverde es un personaje increíble. Es un hombre que en 1944, cuando contaba apenas 18 años, estuvo a punto de morir desahuciado tras ser enviado de nuevo a su casa desde el sanatorio de tuberculosos de Carabanchel, porque dijeron que no tenía solución. Su familia se hundió después de la guerra civil por problemas con el campo. No tenía dinero, no tenía carrera, aunque llegó a matricularse en Biología pero no pudo asistir a clase por culpa de su enfermedad, pero tenía una vocación natural y se pone, se pone, se pone y en pocos años logra una alianza europea que convence al Gobierno español de que no solo no debe desecar y plantar eucaliptos en Doñana sino que debe protegerlo, incluidas las alimañas, porque entonces se pagaban 15 pesetas por cada lince abatido y 10 pesetas por águila muerta, ingresos extra muy bien recibidos por los que se dedicaban a dar caza a estos animales. Ese era Valverde, un tipo que sin perder nunca la sonrisa se embarcó en una aventura increíble en aquella época. Fue contratado por el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) sin ser biólogo, le dieron plaza en Almería y luego, en solo dos años, consiguió sacar la carrera y fue nombrado doctor honoris causa por la Universidad Complutense. Además, descubrió nuevas especies, realizó expediciones científicas por África y hasta tuvo tiempo y ganas para escribir un libro. Se merece una película.

¿Se puede establecer alguna comparación entre Valverde y Félix Rodríguez de la Fuente?

Bueno, ellos se conocieron. Valverde ganaba



'Agoreros'. Molina asegura que el Parque Nacional de Doñana «no está tan mal como dicen», aunque reconoce que «las amenazas siempre existirán».

un dinerillo disecando animales en Valladolid, que luego vendía en el Club de Armas de la ciudad, y un buen día apareció por allí Félix Rodríguez de la Fuente, que estaba estudiando Medicina en la Universidad vallisoletana (fue dentista aunque nunca ejerció). Y Félix, Félixón, como le decían entonces, le preguntó a Valverde, al que llamaban Tono, por un libro

en francés sobre el arte de la cetrería, una de las grandes pasiones del burgalés, y así fue como empezaron a trabar amistad. Luego trabajarían juntos en varios proyectos, el último centrado en el origen del hombre. Pero creo que entre ambos existía una gran diferencia. Tono era un científico, científico; elaboraba tratados y descubría especies, mientras que

Félix era un extraordinario naturalista y un magnífico divulgador. Fueron pioneros, pero cada uno en su ámbito.

¿Cómo era Doñana hacia 1940?

Básicamente, igual que en 1540. Durante seis siglos, la casa ducal de Medina Sidonia fue la propietaria de Doñana, de Sanlúcar, del Condado de Niebla... vamos, de media Andalucía occidental. Como necesitaban dinero en metálico, pues se lo vendieron a la alta burguesía jerezana, patentadísima por los ingresos que obtenían del sector del vino, en concreto al Marqués del Borghetto. Pero volviendo a 1940, conservaba el antiguo palacio y otro recién construido en el que se han ido alojando los presidentes del Gobierno, pero no Felipe González, que siempre se quedaba en el viejo. Había gañanes, guardas, leñadores, apicultores, todos a las órdenes del marqués que era quien ordenaba cuando se recolectaba, cuando se cazaba o cuando tenían que ser recogidas las coquinas y las almejas de la playa. Doñana era así. Hasta que llegó Valverde. Para que te hagas una idea de cómo era este señor, en su primer día en la zona descubrió un nido de águila imperial con tres pollos y como sabía, y está comprobado, que el tercer pollo nunca sobrevive porque la pareja solo puede alimentar a dos, le dijo al guarda que le acompañaba que lo mejor era coger el tercer pollo para intentar criarlo a mano en el palacio. Pero el guarda le dijo que ni hablar, que el pollo no se tocaba sin una orden expresa del marqués. Valverde, a lo suyo, cogió el pollo, pero dos días después se presentó de nuevo el guarda para que devolviera la cría a su nido o, de lo contrario, sería expulsado de aquellas tierras. Así que el pollito regresó al nido. Esa era la Doñana de 1940.

¿Y la explotación arrocerá?

El cultivo de arroz se realizaba en la comarca contigua, en el norte de Doñana, desde los años 30, y en su origen tuvo sentido porque durante la contienda civil Valencia estaba en la zona republicana y la zona nacional carecía de arrozales. Por esta razón se impulsó su cultivo en las marismas en 1938 con el propósito de obtener grandes cantidades de un alimento barato.

¿Cómo se imagina Doñana en la actualidad si no hubiera existido José Antonio Valverde?

Sin duda alguna, sin este magnífico loco que se empeña hasta extremos increíbles, que consigue aliados entre algunos de los propietarios de terrenos, como Mauricio González Gordón, dueño de las bodegas González Byass, hoy Doñana no sería en absoluto como la conocemos y tampoco tendría sentido proteger una gran extensión porque estaría adulterado en su mayor parte y recibiría un flujo de agua mucho menor, con lo que habría perdido gran parte de su biodiversidad acuática, pero también forestal porque todo estaría plantado de pinos y eucaliptos.

¿Qué aporta Doñana a la biodiversidad?

Doñana es el espacio natural con más galardones de España y creo que de Europa. Es Patrimonio de la Humanidad, Parque Nacional, Diploma Europeo, Observatorio Internacional para el Cambio Climático, Zona Ramsar, Zona Life, Lu-



Salón de trofeos y tertulia. Jorge Molina posa en el salón utilizado habitualmente por el ex presidente del Gobierno Felipe González durante sus estancias en el antiguo palacete de Doñana.

gar de Interés Comunitario, Zepa, etcétera. La clave de Doñana es que es el gozne, la bisagra esencial entre dos continentes y un paraíso natural para cientos de especies animales diferentes, principalmente aves. Es lo bueno que tiene también haber sido un 'jardín cerrado' durante seis siglos. Es un reservorio geológico, faunístico y vegetal; es lo que nos queda de lo que fue la auténtica Andalucía, junto con Cazorla.

Con todo el material que ha recopilado y los conocimientos adquiridos ¿por qué ha escrito una novela y no un ensayo?

Viví en las marismas del arroz durante 10 años, conozco bastante bien la zona, su historia y sus entretelas, y también estoy al tanto de todo lo que se ha publicado sobre Doñana, los arrozales y sus gentes. Por todo ello y porque además soy periodista, caí en la cuenta de que podía ofrecer un formato más asequible para el lector, y por eso opté por dar a la historia una dimensión de novela, que seguramente llegará a más gente, empezando por un buen número de sevillanos que todavía hoy desconocen por completo una historia memorable de su tierra, como es la de la marisma arrocerá. Bueno, realmente se trata de una novela reportaje.

¿Cuál ha sido la mayor dificultad que ha tenido que solventar para la elaboración de este libro?

La fase de documentación, sin duda, porque me empeñé en que todo lo narrado fuera lo más fidedigno posible, cada dato, cada episodio, cada contexto e incluso los diálogos, más de la mitad de los cuales son absolutamente reales. He querido ser muy riguroso para evitar también cualquier crítica desde los sectores 'doñaneros' más eruditos. Por ejemplo, del gran terrateniente Rafael Beca no existe prácticamente reseña alguna en los periódicos de la época, y eso que fue uno de los personajes más relevantes y poderosos, y lo poco que sabemos procede de testimonios del único hijo que le queda vivo. Beca fue elegido por el general Queipo de Llano para que pusiera en marcha los arrozales en las marismas, pero siempre se mantuvo alejado de todo relum-

brón. Se metió en el mundo del arroz sin tener ni idea porque él procedía del sector olivarero, fue un destacado exportador de aceitunas para los *martinis* que se bebían en Estados Unidos (sonríe Jorge Molina). No confiaba en los jornaleros andaluces y terminó por ir a Valencia a contratarlos, provocando una situación en la marisma que aún pervive: dos pueblos, dos idiomas oficiales, dos vírgenes, la de Sales y la del Carmen, dos todos. La convivencia entre los jornaleros locales y los valencianos nunca fue fácil y encima estaba el señor Beca que actuaba a capricho y sin más motivo expulsaba a toda una familia porque no le gustaba como trabajaba uno de sus miembros; les mandaba fuera y sin pagarles nada después de varias semanas de faena. Ayudaba a unos y a otros no; vendía tierras a unos sí y a otros no. Él era la ley y el orden, hacía y deshacía a su antojo.

¿Cómo era la vida de los jornaleros en los arrozales?

Básicamente era un malvivir. Eran braceros a jornal, percibían un sueldo miserable, carecían de cualquier tipo de contrato y estaban sometidos a la voluntad de capataces enormemente déspotas. Trabajaban en un medio durísimo, siempre con el agua hasta las rodillas, soportando terribles solanas y pisando descalzos un terreno enfangado lleno de animalillos, como pequeñas serpientes, ratas de agua, alacranes, sanguijuelas. Encima, la comida, una diaria, no más, generalmente se la tenían que comprar a precios abusivos a los propios capataces. La mortalidad era elevadísima, sobre todo en menores de cinco años. Los jornaleros y sus familias, incluidos niños de corta edad, un mal día se derrumbaban en medio del campo por agotamiento, debilidad o paludismo y allí morían y allí mismo eran enterrados.

¿No tenían acceso a medicinas con las que poder combatir o prevenir el paludismo?

En los años 50 empezó a repartirse quinina y unas pastillas de atp, pero el paludismo es una enfermedad que una vez contraída permanece para siempre. Así que cuando les daban aquellos terribles temblores causados por el mal y el frío, a los afectados no les quedaba otra que cobijarse bajo los montones de arroz porque no tenían ni mantas. Por fortuna, el paludismo fue erradicado en las marismas en los años 60, pero hasta entonces causó estragos entre la población. Curiosamente, el mosquito causante de la enfermedad cuenta con un gran monumento en la Dehesa de Abajo de Doñana porque, según cuenta Valverde, su existencia fue determinante para preservar la zona y evitar masivos asentamientos humanos.

¿Por qué para usted, y pensando en Doñana, las personas somos «meros decorados dentro del paisaje»?

Porque cada vez que vuelvo por estas tierras y contemplé su riqueza y singularidad naturales y las comparo con fotografías de hace 60 o 70 años me doy cuenta de que apenas nada ha cambiado por aquí y que, en definitiva, el decorado somos nosotros y lo único que perdura es el terreno.

«VALVERDE
LOGRÓ LA
PROTECCIÓN
INTEGRAL
DE DOÑANA.
AQUÍ SE
PAGABAN 15
PESETAS
POR LINCE
ABATIDO Y
10 POR UN
ÁGUILA»

«LA HUELLA
DEL HOMBRE
NO SE
APRECIA
HASTA LA
MITAD DEL
SIGLO XX.
ENTONCES
DOÑANA
ERA UN
ESPACIO SIN
ADULTERAR,
DONDE EL
PALUDISMO
MATABA SIN
REMEDIO»



TATUAJES

EL ARTE DEL SIGLO XXI

LOS ARTISTAS SUELEN SOÑAR CON QUE SUS OBRAS ESTÉN EXPUESTAS CADA DÍA ANTE CENTENARES DE ESPECTADORES Y QUE LLEGUEN MÁS ALLÁ DE LAS PAREDES DE

josé ángel hortiguéla
texto

diego peláez
fotos

GALERÍAS DE ARTE Y MUSEOS. EL OBJETIVO DE TODO PINTOR ES INFLUIR A TRAVÉS DE SUS DISEÑOS DE MANERA

DECISIVA EN LA VIDA DE LAS PERSONAS, PROVOCANDO EN ELLAS MULTITUD DE SENSACIONES Y SENTIMIENTOS EN MUCHOS CASOS OPUESTOS.

ESO ES EL TATUAJE HOY, UN ARTE EN EL QUE LAS AGUJAS SON LOS PINCELES Y LA PIEL ES EL LIENZO Y QUE CON EL TIEMPO ESTÁ GANANDO FUERZA Y SEGUIDORES.



Son muchas las personas que piensan que *decorar* la piel es un hecho reciente, pero el arte de tatuar es un proceso milenario que se realiza desde las primeras civilizaciones. Los egipcios ya practicaban esta técnica desde su XI dinastía (2000 a.C.) un ejemplo de este procedimiento es una de las más famosas momias tatuadas, Amunet, una sacerdotisa de la diosa del amor Hathor, en Tebas, la cual exhibía rayas y puntos simples sobre su cuerpo. Otra prueba de la antigüedad de este procedimiento es la aparición en 1991 de un cazador del neolítico de hacía 5.300 años con la espalda y las rodillas tatuadas que se encontró congelado en un glaciar situado en la frontera entre Austria e Italia.

En las diferentes sociedades el tatuaje tenía distintos significados. Por ejemplo, en la civilización egipcia la decoración del cuerpo era un ritual que servía en muchos casos para demostrar valentía o confirmar la madurez, rito que sigue vigente en ciertas tribus neozelandesas. Mientras tanto, en las antiguas poblaciones de las islas británicas se usaban para impresionar y asustar a sus enemigos en el campo de batalla. Siguiendo en esta línea, en América Central los nativos se decoraban el cuerpo con imágenes de sus dioses y para conmemorar batallas. Al contrario que en Polinesia, donde los hombres se tatuaban a temprana edad como medio de ornamentación, era una parte natural de su vida y tenía un profundo significado cultural para ellos que dominaban la técnica tatuadora de la antigüedad con diseños geométricos hasta cubrir su cuerpo al completo. De hecho, Marco Polo señala en su obra *Il Milione* que el respeto a una persona se medía por la cantidad de tatuajes que tenía.

En Japón, hacia el 1000 a.C. el tatuaje estaba reservado para aquellos que habían cometido crímenes serios, pero al abrir las fronteras del país a occidente el emperador Matsuhito decidió prohibirlos para no dar imagen de salvajismo. Algo parecido ocurrió en la sociedad romana donde se usaban como marca para quién había cometido un delito, pero esta práctica se abolió con la extensión del cristianismo en el Imperio Romano, ya que sus fieles creían que si Dios había creado al hombre a su imagen y semejanza, era un sacrilegio intentar alterar su figura, así que el emperador Constantino

emitió un decreto en contra de esta actividad. A pesar de esto, existen registros de que los guerreros religiosos de las Cruzadas se hacían tatuar crucifijos para asegurarse un entierro bajo la tradición cristiana.

La técnica decorativa fue reintroducida en la sociedad occidental por los expedicionarios ingleses dirigidos por el Capitán James Cook en su vuelta de Tahití en 1771. Esto explica la natural asociación que ha prevalecido entre los tatuajes y los marineros. Un ejemplo de ello puede verse en Don Juan de Borbón (padre del actual Rey de España) que llevaba su antebra-

Sobre estas líneas, la actriz Angelina Jolie, quien luce los tatuajes que adornan su espalda. A su lado, el futbolista David Beckham, que ha incluido entre sus diseños los nombres de sus cuatro hijos.



zo derecho tatuado, en recuerdo de su estancia en la marina inglesa. La asociación entre tatuajes y delincuencia provino también de aquí, pues los marineros eran en muchos casos gente que a menudo se embarcaba durante largos períodos de tiempo para evitar a la justicia.

En América tuvo eco masivo durante la Guerra Civil gracias a tatuadores importantes como C.H.Fellows, Martin Hildebrant o su mayor oponente Samuel O' Reilly, inventor de la máquina de tatuar inspirada en un aparato de Thomas Edison. Así, a principios del siglo XX existían estudios de tatuaje en casi todas las ciudades importantes. Hoy en día, es famoso en el mundo del tatuaje el nombre de Sailor Jerry Collins (1911-1973) creador de los dibujos de la marca de ropa Ed Hardy.

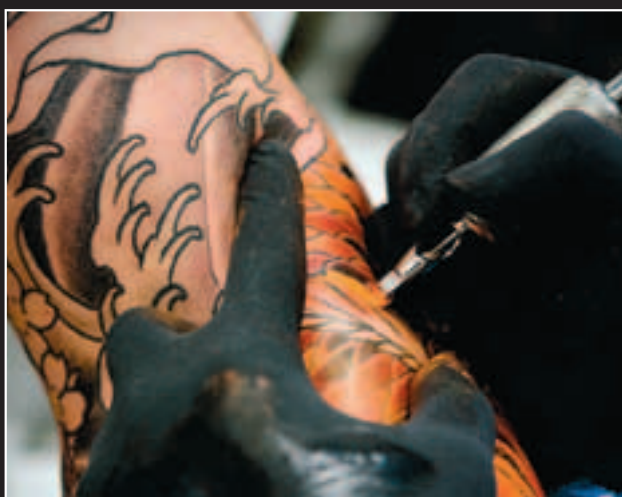
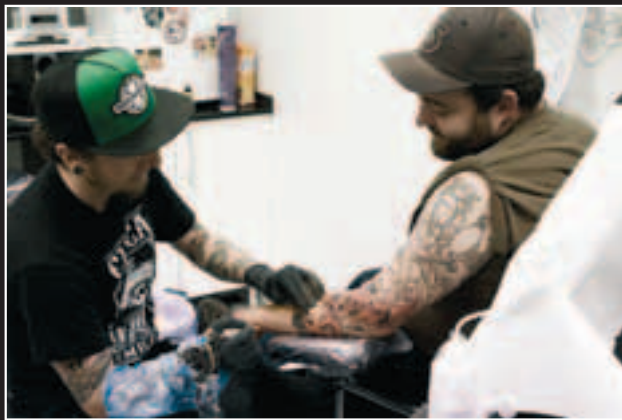
Se puede empezar a hablar de esta técnica en España alrededor de los años 60 y 70, cuando en las zonas portuarias no solo se tatuaban los marinos sino también personas adineradas que disponían de embarcación. A finales de esta década, el fenómeno se difundió todavía más con el nacimiento de una cultura alternativa que consideraba esta técnica como una forma de extravagancia. En los años 80, bajo el impulso de la cultura *punk*, *heavy*, *hardcore* y de otras nuevas tendencias los jóvenes empezaron a interesarse por la decoración corporal.

Actualmente, la mayor parte de la gente los considera como algo incorrecto. Por eso no es extraño observar la preocupación de los padres cuando sus vástagos desean *marcarse* para siempre. Por el contrario, tampoco es raro que los hijos lo vean como una manera de contradecir o de destacar su independencia.

En general, la decoración corporal en la sociedad está vista como sinónimo de la rebeldía de quien hace lo que le da la gana y no le importa lo que piensen de él. Quizá esta visión venga de la figura del preso que se marca la piel y es esta negatividad hacia el tatuaje la que hace olvidar que éste en su integridad es un arte. Un arte que, a diferencia del resto, es efímero como lo es quién lo porta. Capaz de evocar multitud de reacciones opuestas como interés, asco o asombro, hace que cualquier persona de la edad que sea se pregunte el porqué de llevar marcada la piel. Y es aquí, en su significado, donde esta disciplina adquiere su verdadera importancia, ya que es esta la razón de su existencia.

Desde el origen de la civilización, el objetivo de los artistas ha sido representar momentos cotidianos, historias o sentimientos... Así ocurre en la actualidad. El tatuador crea con el objetivo de recordar etapas buenas de la vida, parientes muertos, amores, canciones, ideologías y un sinfín de significados. Solo que a diferencia de una obra en lienzo, el significado se lo lleva una persona para siempre.

PROCESO Hay que tener claro que *inyectarse tinta* no es simplemente un adorno, pues irá *pegada* a la piel durante toda la vida, razón



Después de que el cliente elija el diseño, el tatuador esterilizará los instrumentos a través de una máquina de ultrasonidos. Una vez finalizado este paso, procederá a colocar una calcomanía en la parte del cuerpo elegida para que le sirva de guía. A continuación se llevará a cabo la parte más difícil y dolorosa del proceso. El profesional, como si de una pluma se tratase, mojará la aguja en tinta y la irá introduciendo en la piel.

por la que tatuarse es una decisión muy importante que no se puede tomar solo por un impulso. Meditada la esencia del motivo y la idea que cada uno quiere darle a su tatuaje, es recomendable informarse y conocer los trabajos anteriores del profesional elegido, ya sea por fotos o por testimonios, puesto que no siempre el primer lugar visitado es el mejor. También hay que tener en cuenta que, a veces, el que lleva más tiempo no es el que lo hace mejor, ya que en algunos casos ha habido personas que se han quedado *atascadas* en la profesión.

Tal y como explican los tatuadores profesionales Carlos Bartolomé y Álvaro López, de

Inferno Tattoo Studio, es importante saber a ciencia cierta lo que uno se quiere hacer, debido a que permanecerá siempre en nuestro cuerpo. El cliente va con un plan y junto con el tatuador decidirán el diseño final. Cuando el dibujo sea el definitivo se procederá a la esterilización de los instrumentos unas horas antes de su utilización, mediante una máquina de ultrasonidos y un proceso de desinfección. Además, las pinturas deben ser pigmentos homologados por el Ministerio de Sanidad y el profesional debe llevar guantes.

Éste es un procedimiento muy importante, ya que si no se hace debidamente puede producir irritaciones, infecciones e incluso el contagio de enfermedades como la hepatitis o el sida, por eso es recomendable ir a un lugar que se dedique plenamente a ello. Después de estos cuidados previos, el tatuador coloca una calcomanía en la parte donde se va a pintar la piel para definir el tamaño del dibujo y las líneas principales. Una vez hecho esto, se procederá a la inyección de la tinta entre la dermis y la epidermis, nunca atravesándola. La aguja se introduce alrededor de un milímetro porque si entrase demasiado se reventaría esta capa y la tinta se expandiría creando así una herida dentro de la piel. El tatuaje bien hecho no entra en contacto ni con la carne ni con el hueso, se queda en la tez. Se suele realizar primero el contorno mediante unas líneas finas de color negro, más tarde, se rellena la obra con colores y sombreados, convirtiéndose éstos en los responsables de la vitalidad del dibujo.

Al acabar, hay que seguir una serie de cuidados para que la zona tatuada no se infecte y termine de curar bien, ya que de lo contrario quedaría con relieve.

ELIMINACIÓN Antes de tomar la decisión de tatuarse, hay que meditar que es una elección para toda la vida, pero, debido al aumento de personas que se arrepienten, en los últimos años ha proliferado la demanda de gente que desea eliminárselos ya sea porque el dibujo ha perdido su esencia o porque ya no les gusta. Es por eso que existen diferentes técnicas de borrado como son, la salabrasión, consistente en *lijar* la piel con sal. La dermoabrasión, que, como su nombre indica, abrasiona la piel, realizándose de manera mecánica con distintos medios como con una escobilla giratoria, con un rotor, con partículas finas de arena o vidrio a gran presión, o incluso en menor medida, con un láser. La supresión quirúrgica supone la escisión de la piel. La eliminación por estiramiento de piel, consistente en la inserción de un *globo* para estirar y cortar la zona superficial de la dermis. Pero la mayoría de estas técnicas dejan cicatriz.

Aparte de éstas, existe la supresión por láser, ya sea de rubí, de alejandrita o de neodimio, este proceso suele requerir una serie de visitas, y cada procedimiento lleva unos pocos minutos. Además, esta técnica es incómoda y la sensación puede ser similar a la de inyectarse tinta en la piel. No siempre se utiliza anestesia y lo que ocurre es que el láser envía breves pulsos de luz a través de las capas superiores de la piel, dirigidos a pigmentos específicos del

tatuaje, que más tarde serán eliminados por el sistema inmune.

En muchos casos resulta efectivo, pero pueden presentarse algunos inconvenientes. Los efectos secundarios pueden incluir hiperpigmentación, que hace que la zona donde se aplica se vuelva más oscura que el resto de la piel, o hipopigmentación, que hace que se vuelva más clara. La zona también se puede infectar o tener cicatrices.

Pero si lo que uno quiere es hacer desaparecer su viejo tatuaje sin recurrir a estos procedimientos, puede optar también al encubrimiento o *cover-up*, que consiste en cubrir el antiguo diseño con uno nuevo que lo tape. Esta opción suele tener buen resultado en la mayoría de los casos. O incluso puede inclinarse por el retoque, ya que con los adelantos en la profesión y en los colores, los dibujos pueden parecer más perfilados y luminosos, dando la sensación de parecer nuevos.

A LA ÚLTIMA La evolución de la técnica ha sido notable, llegando incluso a ver tatuajes realizados con colores ultravioletas, que solo son visibles con luz negra y que comienzan a ser comunes. Además, en los últimos años se pueden llegar a ver ojos inyectados en tinta aunque aún no se conoce qué consecuencias puede tener para el organismo.

Por otro lado, si uno no quiere introducirse color, puede optar por las escarificaciones, que son cicatrices producidas por cortes superficiales o profundos en la dermis formando el dibujo que se quiera. Mucho más dolorosas que las agujas, estas heridas producen una costra que, por lo general, es de color oscuro, resultante de la muerte del tejido vivo. Este procedimiento proviene de las culturas tribales de los mayas, los huastecas o los chichimecas, donde consideran la escarificación como una forma de belleza en las mujeres, mientras que en los hombres era como un símbolo de fortaleza.

Una de las novedades introducidas el pasado mes de junio por el tatuador francés K.A.R.L. ha sido el primer tatuaje animado con código QR. Esto es un dibujo que contiene una especie de código de barras de última generación, que se usa sobretodo en Japón para registrar repuestos en la fabricación de vehículos y, a día de hoy, se emplea para introducir datos en los teléfonos sin tener que usar las manos. Para ver el dibujo hay que tomar como herramienta la cámara de un móvil apuntando hacia el código, que lo redirecciona a un vídeo de Youtube con una animación.

Aunque no se sabe qué camino va a tomar este arte milenario, ni que será lo siguiente que se ponga de moda, se sabe que los tatuajes cada vez son más espectaculares y más frecuentes ya sea para conmemorar capítulos de la vida o para llevar a flor de piel los sentimientos que se tienen hacia alguien. Es el arte de este siglo, pero, a diferencia de otras disciplinas, solo vive lo que dura su dueño. Tan fuerte es su significado que uno muere con él.

NO PONERSE EN MANOS EXPERTAS PUEDE CAUSAR:

- Si no se utiliza una tinta homologada específica para tatuar, puede provocar en algunos casos dermatitis de contacto, es decir, erupciones e irritaciones en la zona afectada.

- La introducción excesiva de la aguja puede causar una herida profunda, que acabará como una cicatriz o diseños abultados, que en muchos casos se emborronan y ensanchan.

- Tan importante como un buen dibujo es la correcta aplicación de la tinta para pigmentar el diseño. En caso de que ésta no se aplique correctamente el tatuaje puede quedar con un poco estético tono blanquecino.

- No tomar las medidas higiénicas ade-



cuadas y la reutilización del material desechable puede provocar infecciones, picores y enfermedades tan graves como hepatitis C o incluso sida si se han usado con una persona portadora del virus.

- Si la persona que hace el tatuaje no se dedica profesionalmente a ello puede llevar a que el diseño inyectado no se asemeje a la idea original, lo que crea un sentimiento de arrepentimiento.

CÓMO CUIDAR UN TATUAJE RECIÉN HECHO:

- Lavar tres veces al día con agua tibia y jabón neutro. Utilizar papel secante de cocina, ya que las toallas dejan pelusas y se puede infectar.

- Usar *Bepanthol* durante la primera semana, que es una pomada cicatrizante que ayudará a cuidar la herida.

- Tenerlo tapado de siete a 10 días con un plástico film transparente para que se mantenga húmedo. Así se impide el roce y que se creen postillas.

- Evitar directamente la exposición al sol, y la arena de la playa, ya que seca la piel. No bañarse con cloro pues se quemaría el diseño.

- No usar vaselina o aceites durante el proceso de cicatrización porque se cierran los poros y no habría suficiente oxigenación en la piel.

- Utilizar alta protección solar a partir de la segunda semana.

- Hidratarlo y darle crema protectora en todo momento si se quiere que el dibujo perdure y mantenga los colores originales, porque la piel se reseca.



> LITERATURA

Hijo de un terrateniente y una antigua maestra de escuela, el 5 de junio de 1898 venía al mundo Federico García Lorca en Fuente Vaqueros, provincia de Granada. Tras iniciar el bachillerato y los estudios de música en Almería, con diez años su familia se trasladó a Granada, donde trabó amistad con el compositor Manuel de Falla y estudió Derecho y Filosofía y Letras. Con 20 años publicó su primer libro, *Impresiones y paisajes*, y se trasladó a Madrid, donde se instaló en la Residencia de Estudiantes y coincidió, durante la siguiente década, con Luis Buñuel, Salvador Dalí, José Moreno Villa, Emilio Prados o Pedro Salinas, entre otros.

El fiasco cosechado en 1920 con el estreno de su primera obra dramática *El maleficio de la mariposa* no le hizo arredrarse y, un año después, publicaba *Libro de poemas*, su primer poemario. Fueron años en los que tomó contacto con las vanguardias más efervescentes del momento, pero su personal sensibilidad sobrepasó las modas para triunfar definitivamente con *Romancero gitano* (1928).

Residente ocasional en Cuba, Nueva York y Buenos Aires, a su regreso a España durante la República dirigió el grupo teatral universitario La Barraca, con el que llevó la interpretación de los clásicos por todos los rincones de la geografía nacional. En 1933, tras regresar de Argentina, manifestó públicamente su ideología de izquierdas, algo que le acabó costando la vida el 19 de agosto de 1936, dos meses después de terminar *La casa de Bernarda Alba*.

En el recuerdo queda la historia de uno de los mayores creadores que ha deparado España, un intelectual respetado en todo el mundo cuyas obras de teatro y poemas resuenan hoy más que nunca, en vísperas de conmemorar el 75 aniversario de su muerte. La guerra civil se llevó a Lorca, pero su huella continúa muy presente, bien sea a través de artistas como el Premio Príncipe de Asturias de las Letras 2011 (Leonard Cohen) o mediante las publicaciones que, al albor de la conmemoración, están surgiendo en el mercado.

Los homenajes musicales se suceden, como el tributado recientemente en el XVIII Festival de Música La Mancha (con conferencias y el estreno de la obra *Raíces lorquianas: Amor, pasión y muerte*) o el realizado por Ana Häsler en Segovia. Mientras, las librerías se pueblan de títulos como *Las trece últimas horas*



75 AÑOS DE LUTO

El próximo 19 de agosto se cumplen las bodas de platino del asesinato en la guerra civil de Federico García Lorca, uno de los escritores más importantes de las letras castellanas. Para recordar este día, reediciones y homenajes rinden tributo al maestro granadino.



en la vida de García Lorca (La Esfera de los Libros, 20 euros), un ensayo que firma el investigador Miguel Caballero Pérez y que intenta desentrañar la polémica que ha rodeado su muerte y el lugar de la ejecución. Asimismo, cabe destacar que la mayor apuesta en las

reediciones corre a cargo de Austral, que recupera para los lectores los ocho títulos del granadino, como parte de su cuidado catálogo, con unos precios muy asequibles que van desde los 6,95 a los 8,95 euros: *Yerma*, *Mariana Pineda*, *Poeta en Nueva York*, *La casa de Bernarda Alba*, *Doña Rosita la soltera o el lenguaje de las flores*, *La zapatera prodigiosa*, *Romancero gitano* y *Bodas de sangre*.

Además, el Museo Casa Natal de Federico García Lorca, en Fuente Vaqueros, celebra estos días el 25 aniversario de su apertura, con actividades como la exposición *La clave está en Cuba*, donde se recuerda la llegada del poeta a La Habana, el 7 de marzo de 1930, para permanecer allí tres meses claves. Por el museo ha pasado ya cerca de medio millón de visitantes, entre los cuales destacan artistas como Joe Strummer (The Clash), los actores Lindsay Kemp, Andy Garcia, Camarón de la Isla, Enrique Morente (que grabó allí su *Llanto por Sánchez Mejías*).

> MÚSICA

TESOROS REMASTERIZADOS

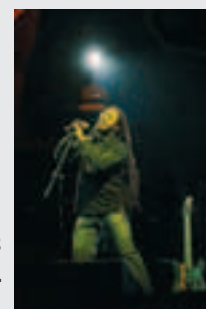
Para conmemorar el 40 aniversario del fallecimiento de Jim Morrison, Rhino ha publicado una caja con los seis discos de estudio remasterizados de The Doors, en un proyecto en el que han participado los integrantes del grupo. Ésta es una ocasión inmejorable para disfrutar con una de las más grandes formaciones del rock de todos los tiempos. El magnetismo de Morrison y un repertorio de canciones inmortales les catapultaron a la fama en los años 60 y 70, y su legado resuena hoy como nunca.



> FESTIVAL

BENICASSIM: PURO REGGAE

El Rototom Sunsplash de Benicàssim volverá a ser este verano, entre el 18 y el 27 de agosto, la gran fiesta multicultural del reggae en Europa. Gracias al gran éxito de su estreno el pasado año, esta segunda edición es la más ambiciosa de toda su historia, con la participación de cerca de 300 artistas. El Main Stage tendrá una media de cuatro conciertos diarios y contará con la presencia de los hijos de Bob Marley, su viuda y Jymmy Cliff, entre otras grandes figuras.



> ARTE

LA FUERZA DEL HEXÁGONO

El Museo Reina Sofía acoge hasta el 5 de septiembre la primera exposición dedicada en España a la artista portuguesa Leonor Antunes, que bajo el título *camina por ahí. mira por aquí / walk around there. look through here*, ha creado una instalación expresamente para el programa *Fisuras*, promovido por la pinacoteca madrileña. El montaje ocupa dos salas contiguas de la tercera planta del edificio Sabatini, cuyos suelos están presididos por una figura de forma hexagonal que cubre toda la superficie.





PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Aunque ya sabemos cómo terminó *El planeta de los simios*, siempre nos quedamos con la curiosidad de por qué un grupo de primates pudo hacerse con el control de la Tierra. Hace unos días se estrenó una precuela de la historia, protagonizada por el actor californiano de 33 años **JAMES FRANCO**, que ya estuvo nominado al Oscar este año por *127 horas*. Por si no lo recuerdas, hizo de *El duende* -que no gigante- verde en *Spiderman*.

javier m. faya
coordinación

LINTERNA VERDE



EL PODER DEL ANILLO

Hal, un piloto de pruebas, debe aprender a controlar sus miedos para poder derrotar a Parallax y convertirse, así, en un gran Linterna Verde

Este verano de 2011 viene repleto de adaptaciones de cómics a la gran pantalla. Ya estrenadas *Thor* y *X-Men: primera generación*, y a la espera de esa ansiada nueva versión del *Capitán América* ahora le toca el turno al superhéroe de DC Cómics *Linterna Verde*. En realidad a lo largo del recorrido de la historieta gráfica varios han sido los personajes que se han enfundado el traje del justiciero, siendo el más popular de todos Hal Jordan, creado por John Broome y Gil Kane en la revista *Showcase* (en octubre de 1959).

Jordan es poseedor de uno de los anillos de poder que lo convierte en una especie de policía intergaláctico (conocidos como los *Green Lantern Corps*, guardianes del orden de distintas razas, algunas de ellas con bigote) y que le da al portador control sobre el mundo físico siempre y cuando el portador tenga la fuerza y la voluntad para manejarlo. En el momento en el que el miedo hace acto de presencia el héroe acentúa su vulnerabilidad y pierde todo su poder.

Bajo estas premisas el realizador Martin Campbell, quien ya tiene cierta familiaridad en involucrarse en proyectos con individuos que se esconden bajo un antifaz (dirigió a Antonio Banderas en el doble acercamiento a la figura del Zorro: *La máscara del Zorro* y *La leyenda del Zorro*), nos propone un ejercicio de acción pura y dura con

trasfondo metafísico en el que se nos explica con todo lujo de detalles (a veces demasiados) el origen y avatares de la figura en cuestión. Ryan Reynolds (*Enterrado*, *Adventu-reland*) encarna a Linterna Verde, elección que aunque pueda ser puesta en tela de juicio por los seguidores de la saga funciona sobretodo en la primera parte de la cinta, aquella en la que con cara de continua sorpresa va descubriendo paulatinamente todo el extraño fenómeno que le está ocurriendo tras vivir su encuentro en la tercera fase.

El romance entre el superhombre y su amada, una más bien hierática y poco expresiva Blake Lively (*The Town*, *La vida privada de Pippa Lee*) tampoco transmite asombro alguno, y tan sólo la acertada composición de los villanos terrícolas, Héctor, un excelente Peter Saagard (*La huérfana*) atormentado por no dar la talla ante su padre, el senador Hammond (a quien da vida Tim Robbins, en un papel muy alejado del que nos tiene habituados), lo que le acerca a otro villano de cómic que casualmente también iba enfundado en traje color esperanza, el Duende Verde, uno de los archienemigos de *Spiderman*.

Si le buscamos los tres pies al gato sin duda se los encontraremos, ya que seguramente estamos ante una de las propuestas menos atractivas de su realizador (quien va de capa caída desde su acertado acercamiento al personaje de James Bond en *Casino Royale*). Pero como se dice en un momento del film: «estaré lejos pero nunca ausente».

✓ LO MEJOR

Los efectos visuales son magníficos, ya que, el director, Martin Campbell ha puesto todo su empeño en ofrecernos un producto de calidad que en realidad no pasa de ser un mero entretenimiento.

✗ LO PEOR

Toda la historia que tiene lugar en nuestro planeta peca de auténtica falta de originalidad. Se reduce al típico relato de superación de un trauma de la infancia jalonado con sus recurrentes flashbacks.

franc
nieto
texto

EL CONCURSO

ÑAM ÑAM

Hemos pensado que vas a ser el alma de la fiesta y la atracción de la playa si consigues alguna de las cinco camisetas que vamos a sortear. Son de la serie de éxito *Crónicas vampíricas*, que la tienes ya en un pack en DVD y en Blu Ray. Eso sí, para tener alguna opción nos tendrás que citar cinco películas de vampiros que acaben mal. Sí, sí, lo que has leído: que ganen los malos. Creo que la pregunta de hoy es bastante difícil. Escribe ya a: cine@revis-taosaca.com.



TENDENCIAS

NOKIA APUESTA POR LOS SMARTPHONES CON UNA 'SUPER OFERTA'

NOKIA NOKIA500

Conscientes de que muchos usuarios no compran un teléfono inteligente por su elevado precio, desde Nokia han lanzado la *ganga* del mercado de los smartphones. Se trata del Nokia 500, el último teléfono Symbian Anna de la firma, que aparecerá en el mercado a un precio como terminal libre de 150 euros.

Además de la baza de un reducido desembolso, el móvil también presenta bastantes atractivos.

Para empezar, nos encontramos un colorido diseño (aparecerá en blanco o negro, y serán las carcasas traseras intercambiables en púrpura, rosa, azul, rojo, naranja y plateado las que aportan las diferentes tonalidades) y con unas dimensiones de 111,3x53,8x14,1 milímetros y 90 gramos de peso. Además, cuenta con una pantalla capacitativa de 3,2 pulgadas con una resolución de 640x360 píxeles e integra una cámara de cinco megapíxeles.

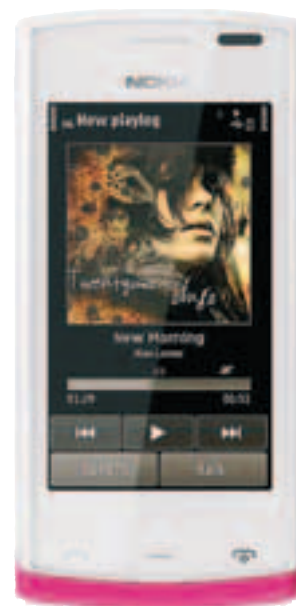
Su procesador es de 1 Ghz y su almacenamiento interno es de 2 Gb, que puedes ampliar con tarjetas microSD.

Otro de sus puntos fuertes es el soporte de hasta cinco bandas (perfecto para aquellos viajeros que hacen frecuentes viajes al extranjero), así como la integración de un navegador web que incluye la última versión de Nokia Maps.

Asimismo, como suele ocurrir con los móviles de la compañía, el Nokia 500 cuenta con sintonizador de radio FM y reproductor multimedia de música y vídeo.

En cuanto a su conectividad, viene con 3G y WiFi, y su batería tendrá una autonomía de hasta siete horas de conversación, más de 400 de reposo y hasta 35 escuchando tus canciones favoritas.

Más información en www.nokia.es.



CARACTERÍSTICAS

PANTALLA TÁCTIL CAPACITATIVA
DE 3,2 PULGADAS

CÁMARA DE 5 MEGAPÍXELES

PROCESADOR DE 1 GHZ

SYMBIAN ANNA

2GB DE MEMORIA INTERNA

PRECIO: 150 EUROS

LA TELEVISIÓN EN ALTA DEFINICIÓN CABE EN TU BOLSILLO



GIGASET HD110 T

Después de la llegada de la televisión digital terrestre, ahora las cadenas se apuntan a la emisión de la programación en alta definición. Por eso, Gigaset te lo quiere poner fácil y te presenta el nuevo receptor HD110 T, que te ayudará a visionar, con la máxima calidad, tus espacios favoritos.

Con un conector orientable capaz de girar 180 grados, este nuevo equipo, de sencillísima utilización, cuenta con grandes prestaciones.

De tamaño discreto y fácil acople, se actualiza a través de un puerto USB y cuenta con una salida HDMI 1,3 que permite acceder a los contenidos en alta definición.

Este aparato apenas pesa 80 gramos y es de reducidas dimensiones (152x14x62 milímetros), pero integra todos los detalles que se pueden pedir a un buen receptor de TDT HD: incorpora menú OSD multilinguaje en pantalla, reproduce archivos multimedia en varios formatos (Avi, Mvk...) y es compatible con los estándares DVB-T y MPEG 2/4.

También dispone de lista de canales favoritos, soporte para teletexto digital, subtítulos DVD y teletexto, búsqueda automática de hasta 1.000 canales, guía EPG y control parental.

Está ya disponible en el mercado a un precio de 49,90 euros.

OTRO DISCO DURO CAPAZ DE AGUANTAR CUALQUIER GOLPE

interfaz USB 3.0, que le permite funcionar tres veces más rápido que la USB 2.0. De este modo, el Rugged Mini es capaz de transferir una película en alta definición en menos de tres minutos, 1.000 archivos de música Mp3 en 42 segundos o 2.000 fotos en aproximadamente un minuto.

Este disco duro es compatible con Mac y PC y se puede configurar con total facilidad, así como hacer copias de seguridad y proteger los archivos.

Además, también incluye un modo ecológico con el que ahorrar energía.

Disponible en capacidades de 500 Gb o 1 Tb, se puede comprar en la tienda on line de la compañía (www.lacie.com/es) a un precio inicial de 110 euros.

LACIE RUGGED MINI

Rapidez y resistencia. Éstas son las dos principales características del nuevo disco duro portátil de LaCie, el Rugged Mini.

Sucesor del Rugged, este dispositivo continúa en la línea de aguantar golpes y caídas, pero con un tamaño bastante más pequeño que su predecesor (un 40 por ciento menos). Asimismo, resiste a la lluvia y puede soportar una tonelada de presión.

Su exterior, elaborado por el diseñador escocés Neil Poulton, está muy cuidado. Viene con una carcasa de aluminio en diferentes tonalidades que le hacen mucho más atractivo que otros aparatos de su línea.

En cuanto a su interior, integra el software La Cie Private-Public, que mantendrá tus archivos seguros y protegidos, ya que incluye encriptación de datos AES.

Se alimenta a través de USB e incorpora la



JABRA PRESENTA UN MANOS LIBRES SIN NECESIDAD DE INSTALACIÓN

JABRA DRIVE

Jabra nos presenta uno de esos dispositivos que nos encantan: que ofrecen comodidad y un atractivo exterior.

Se trata del Jabra Drive, un nuevo sistema manos libres para el coche que no precisa de instalación, de tal modo que lo podemos llevar encima gracias a su diseño con forma de pinza.

Además, puede ser usado con dos teléfonos a la vez, pero si queremos prescindir de esa opción, podemos conectarlo a nuestro móvil y al GPS, por lo que escucharás las instrucciones del navegador a través de este altavoz.

Sus controles son grandes y visibles para hacer más fácil su manejo.

Con acabado metalizado, está a la venta en internet (www.jabra.com/es) a un precio que ronda los 40 euros.



NINTENDO SE PREPARA PARA LA AMENAZA DE SONY

NINTENDO 3DS

Aprovechando las terceras rebajas en las tiendas, y, sobre todo, temiendo la enorme sensación que puede causar la nueva consola portátil de Sony (PS Vita, cuya fecha de lanzamiento no se conoce, pero se especula con que pueda ser estas Navidades), Nintendo ha decidido bajar el precio de la 3DS.

Aunque las ventas están siendo satisfactorias, la competición con el estreno de la Vita se prevé complicada, así que el desembolso por el dispositivo tridimensional será de 80 euros menos, pasando a costar unos 170 euros, bastante más barata que su rival, cuyo precio rondará los 250 euros.

Así, desde el pasado viernes la rebaja ya es efectiva.

Eso sí, la compañía nipona ha previsto el lógico enfado de los usuarios que ya han comprado la consola. Por eso, ha decidido compensarles con la descarga gratuita de 10 juegos de la NES y otros 10 de Game Boy. Una medida que a muchos no les consuela, pero, como reza el dicho: «Menos da una piedra».



Líquido de frenos en la medida correcta, neumáticos con la presión exigida por el fabricante, rueda de repuesto en el maletero... pero de nada servirá tener el coche a punto si lo que falla antes de salir de viaje es la vista. Una revisión oftalmológica previa a la preparación de las maletas es lo más importante para emprender un trayecto seguro.

VACACIONES CON MUCHO OJO

Salir de casa en vacaciones implica, la mayoría de las veces, hacer uso del coche. El objetivo: disfrutar de nuestro tiempo libre y de ahí la importancia de seguir una serie de fáciles consejos para no quebrar la buena marcha de los acontecimientos.

clara guzmán texto

Uno de los aspectos más importantes es la revisión de nuestra vista para asegurarnos de que este sentido, imprescindible para la conducción, se encuentra en plenitud de facultades. Muchos de los accidentes de tráfico registrados en las vías españolas se deben a problemas visuales sin corregir. Según el Colegio de Ópticos-Optometristas, el 24 por ciento de los conductores está afectado por, al menos, una deficiencia en la vista. De hecho, como afirma Juan Carlos Martínez Moral, presidente de esta organización colegial, «si todas las personas que nos ponemos al volante nos revisáramos la



vista cada año, se reducirían los siniestros. El problema está en que el 46 por ciento de los automovilistas no lo hace». Es más, este experto afirma que el 90 por ciento de la información que se percibe cuando uno está al frente de un turismo llega a través de los ojos y, por eso, cree que las condiciones visuales guardan una estrecha relación con los siniestros derivados de fallos humanos y distracciones.

Por ello, advierte de que es importante en estos días de alta luminosidad, y sobre todo en los momentos en los que haya cambios bruscos de luz, utilizar gafas de sol. Precisamente, este es otro aspecto que hay que tener en cuenta: al adquirir unas gafas hemos de asegurarnos de que cumplen con las normas de seguridad sanitarias. Y parece que el 70 por ciento de las lentes que se venden en España no pasan este filtro. Según Martínez Moral, «al igual que comprobamos el estado del vehículo antes de viajar, debemos hacer lo mismo con nuestra visión, sobre todo si utilizamos corrección visual o superamos los 45 años».

A todo lo anterior hay que añadir las alteraciones o enfermedades que producen una disminución de la visión. Por eso las personas que padecen glaucoma, miopía y cataratas o se han sometido a operaciones oculares recientemente deben extremar la precaución al conducir, sobre todo de noche.

La fatiga ocular es uno de los mayores enemigos de la conducción y ésta suele ser más

PARA LLEGAR SEGURO ES IMPORTANTE...

- Revisarse la vista antes de salir de vacaciones.
- Hacer los descansos pertinentes durante el viaje para evitar contracturas y fatiga.
- Utilizar siempre y correctamente el cinturón de seguridad.
- Evitar poner los pies en el salpicadero en el caso del copiloto de un coche, para que no se den lesiones si hay un accidente.



frecuente durante la noche, que es cuando aumentan los accidentes de tráfico, ya que no se perciben igual los colores y se puede perder la sensación de relieve en la carretera. Lo mismo ocurre con situaciones climatológicas adversas, en las que es determinante conducir con la visión máxima, es decir, con las gafas graduadas y las lentes correspondientes.

SI ESTÁS CANSADO, PARA

Por otro lado, no se pueden olvidar algunos consejos que ayudan a evitar posibles accidentes por agotamiento, tras muchas horas al volante para llegar al lugar de destino. De este modo, es importante descansar cada dos horas para hidratarse y hacer estiramientos de piernas, tronco, brazos y muñecas, tal y como lo aconseja el Colegio de Fisioterapeutas de Madrid, con el fin de evitar contracturas y lumbalgias, tan frecuentes en verano.

Según el secretario de esta entidad, José Santos, durante los viajes «la musculatura sufre al estar constantemente sometida a la vibración del coche. Además, tras pasar más de dos horas sin cambiar de postura, la microcirculación de nuestros ligamentos y músculos se colapsa, produciendo una pérdida de nutrientes en esa región, con lo que es probable que suframos dolores en esa zona si no se reactiva».

En el caso del copiloto, no es aconsejable poner los pies en el salpicadero, ya que en caso de un frenazo brusco, es más fácil sufrir una rotura de cadera o pelvis. Asimismo y para ayudar a nuestra espalda, es recomendable levantar las maletas utilizando la fuerza de las piernas, sin flexionar la espalda, evitando posibles tirones.

Y como no podía ser de otra manera, no podemos olvidarnos del correcto uso del cinturón de seguridad. Según este experto, la correa «debe pasar por la parte media de la clavícula, ya que si queda cerca del cuello, puede lesionarnos, originando desde rozaduras, hasta compresión vasculonerviosa».

Recientemente se ha lanzado la campaña de seguridad vial *Un refresco, tu mejor combustible* y, a través de ella, sus responsables han alertado del riesgo de la fatiga durante la conducción, una circunstancia que supone multitud de accidentes de tráfico y que se puede evitar.

Según el coordinador de Seguridad Vial del Real Automóvil Club de España (RACE), Antonio Lucas, los síntomas que delatan el cansancio al volante y que deben hacer parar para descansar son los bostezos, la necesidad de cambiar de postura o incluso los zumbidos de oídos. También la detección de errores durante un trayecto largo, entre los que figura la incapacidad para darse cuenta de un coche que va a adelantar.



EN PEQUEÑAS DOSIS

AL VOLANTE, LA VISTA ES LA VIDA

Desde que vemos un obstáculo, lo percibimos, lo procesamos y nuestro cerebro da la orden de reaccionar pisando el freno, por ejemplo, pasan entre uno y dos segundos. Y más si hay ya una cierta dosis de fatiga (más de dos horas al volante o 200 kilómetros recorridos). Pues bien, en esos segundos, un coche a 60 kilómetros por hora recorre de 17 a 34 metros. Si va a 120, de 34 a 68 metros...

La primera conclusión es que, además de guardar la distancia de seguridad, es imprescindible una visión correcta, entre otras cosas porque más del 90 por ciento de las decisiones y de las reacciones necesarias para la conducción de un vehículo dependen de la vista.

Y lo grave es que un cinco por ciento de los conductores ve muy mal y lo ignora. Se sabe, extrapolando estadísticas fiables de países de nuestro entorno, que uno de cada tres automovilistas podría ver mejor y no lo sabe. Son datos a tener muy en cuenta. Porque, en definitiva, entre los que ven mal y los que podrían ver mejor -y por tanto también ven de manera deficiente- suman casi el 40 por 100 de los que llevan un vehículo.

Por si fuera poco, de noche, el sentido de profundidad visual es siete veces menos eficaz. Los contrastes se enturbian, los límites de los objetos se difuminan. Solo actúa la retina periférica, pero ésta no distingue la tonalidad de los colores (por ejemplo, el rojo parece siempre más lejano de lo que realmente está) y las distancias se subestiman con lo que el acto reflejo de frenado se retrasa. Es ésa una de las razones por las que en la noche hay muchos más accidentes. De hecho, de noche se producen tres veces más accidentes mortales que durante el día.

Tampoco el ojo se libra del cansancio y de la fatiga. Por mucho que las campañas oficiales nos digan que es necesario descansar, pocos conductores lo hacen. Estar atento cuando uno va al volante, aunque esto nos parezca un acto mecánico, exige un esfuerzo suplementario para el cuerpo. Y aunque no lo notemos, las reacciones se hacen más lentas. Además, llevar unas gafas no actualizadas supone un mayor esfuerzo y, por tanto, una fatiga más temprana. La actualización de las gafas es importante. No se olvide el dato inicial: uno de cada tres conductores podría ver mejor y no lo sabe. Y quizá sea ésta la razón. Se acostumbra a ver así con sus gafas. Y como cree que ve bien no acude a la necesaria revisión. Cada dos años deberíamos comprobar la situación de nuestros ojos. Es verdad que para conducir no se necesitan gafas especiales, pero los facultativos dan consejos que hay que tener en cuenta: deben estar bien adaptadas a la cara, ser confortables y estar bien centradas. Los vidrios orgánicos, ligeros y prácticamente irrompibles, tienen indicación preferente ante el riesgo de golpes y caídas. Elija una montura de borde fino (un borde de cinco milímetros de grosor oculta a 10 metros de distancia un espacio de dos metros de ancho).

Y no olvide que las correcciones ópticas del conductor necesitan también ajustes y revisiones periódicas (enderezar patillas, regular el centrado, verificar la fijeza de las lentes...). Recuerde que su visión puede caducar antes que su permiso de conducir.

ramón
sánchez-
ocaña
experto en
salud

La hepatitis C genotipo 1, la más común y difícil de tratar de estas patologías hepáticas y que tiene origen vírico, afecta en España a 700.000 personas y la mitad no lo sabe. Ahora, dos nuevas moléculas, en período de registro, elevan la tasa de curación al 80 por ciento.

CUANTO ANTES, MEJOR

La mitad de los 700.000 enfermos de hepatitis C que se calcula que existen en España no sabe que padece la enfermedad. Así, sus bajos índices de diagnóstico y tratamiento la convierten en un problema de salud, que se agrava por su alta prevalencia y por su progresión hacia cuadros prácticamente irreversibles cuando, tras años de evolución silente, desencadena en enfermedades más graves como la cirrosis o el cáncer hepático.

«Es una infección traidora porque no da síntomas y que evoluciona a la cronicidad produciendo una enfermedad progresiva e irreversible», explica Rafael Esteban, jefe del Servicio de Hepatología del Hospital Vall d'Hebrón de Barcelona, que defendió la importancia de un diagnóstico precoz porque existen medicamentos que curan la infección viral por hepatitis C en sus fases iniciales.

En este sentido, Esteban, que participó en el seminario *Hepatitis C, rompiendo el silencio*, aconseja a la población que pida al médico de Atención Primaria que incluya en los análisis de sangre de los chequeos rutinarios la prueba de los marcadores hepáticos. Rastrear la presencia de anticuerpos anti C es especialmente recomendable si existen factores de riesgo como haber recibido una transfusión de sangre con anterioridad a 1992, haber consumido drogas en algún período de la vida o haberse realizado algún tatuaje o *piercing*. «La evolución de la infección dura entre 20 y 30 años. Por eso es necesario aplicar políticas proactivas de prevención. La prueba cuesta menos de un euro, por lo que los servicios de salud podrían absorberlo sin ningún problema», apostilla el médico. Máxime teniendo en cuenta que detectar a tiempo la presencia del virus puede llegar a evitar un trasplante de hígado, operación que sí que es costosa para la sanidad pública.

Pero la no obligatoriedad de la prueba no es tanto un problema económico como cultural. Y en este campo se revelan más necesarias que nunca las campañas de información, concienciación y prevención.

EL FUTURO

Los tratamientos actuales, basados en la combinación de interferón pegilado y ribavirina, consiguen una tasa de curación

del 80 por ciento para los pacientes infectados con los genotipos 2 y 3 del virus y del 50 por ciento para los afectados por el 1, el más común en España y el más difícil de tratar. Sin embargo, dos nuevos fármacos - pendientes de registro en España - que actúan co-



mo inhibidores de la proteasa han generado expectativas excelentes desde el punto de vista terapéutico porque han elevado el nivel de curación del virus de la hepatitis C de genotipo 1 un 30 por ciento hasta situarlo en las tasas de los genotipos 2 y 3. Los nombres de las moléculas son boceprevir y telaprevir, está última desarrollada por Janssen (Johnson & Johnson).

«Es un escenario halagüeño e inimaginable hace unos años», explica Manuel Romero, jefe de la unidad médico-quirúrgica de enfermedades digestivas del Hospital

Nuestra Señora de Valme, de Sevilla, que subrayó que la triple terapia eleva también las tasas de curación de los pacientes recaedores y la de los no respondedores al tratamiento estándar.

El nuevo arsenal terapéutico es una buena noticia para los pacientes. En este sentido, Amparo González, fundadora de la Asociación Española de Enfermos de Hepatitis C, insistió en los

beneficios de incluir los marcadores

hepáticos en los análisis de sangre de los chequeos porque los pacientes deben saber que hay tratamiento y curación si se diagnostica de forma precoz.

Un equipo de científicos europeos ha logrado producir por primera vez en animales anticuerpos neutralizadores del virus de la hepatitis C, que abren la vía a la elaboración de una vacuna contra esa enfermedad. Gracias

MÁS CERCA

a este proceso, los investigadores observaron en ratones y monos la reacción a una vacuna con esas partículas: la producción de anticuerpos neutralizadores del virus.



LAS EMOCIONES Y LA SALUD (I)

Armonizar cuerpo y mente, transformar la propia percepción de las cosas, capitalizar las experiencias (tanto positivas como negativas) a nuestro ritmo, gradualmente, y practicar distintas formas de meditación, junto con el hábito de las acciones nobles y virtuosas; todo ello para conseguir gran paz y sosiego interior y felicidad. Este ha sido el objetivo fundamental que han perseguido desde el siglo XI los budistas tibetanos. Nadie como ellos ha promovido con más voluntad hasta hoy la salud psicofísica, como logro fundamental en el individuo humano. La psicología y la medicina del siglo XXI han sabido reconocer sin complejos, como han defendido los budistas desde hace varios siglos, que la enfermedad es el resultado del desequilibrio psicofísico (entre el cuerpo y la mente), causado por emociones negativas como el odio, la frustración, la envidia, la avaricia, el deseo de venganza...

Hay que reconocer que este sistema ético o búsqueda del bien y de la felicidad propia y de los demás, sin necesidad de adherirse a una creencia religiosa concreta, puede lograr una buena armonización entre el cuerpo y la mente, coincidiendo en general con los principios de la inteligencia emocional que conocemos desde hace un par de décadas. Según Daniel Goleman, psicólogo que popularizó esta disciplina, los estados mentales negativos, las emociones tristes y auto destructivas y paralizantes, pueden socavar la salud y enfermar el cuerpo, como también las emociones optimistas y positivas, tónicas y generadoras de vida, pueden protegernos, hacernos sentir mejor e incluso curar nuestras enfermedades físicas y psíquicas.

Para el doctor Francisco Varela, que trabaja el campo de la psiconeuroinmunología (interdependencia entre la neurología, la inmunología y la psicología), nuestro sistema inmunitario es una especie de segundo cerebro, una red de células especializadas que confieren al cuerpo una identidad somática muy flexible, base de este campo que hace posible la comprensión de la conexión *mente-cuerpo*.

En la próxima entrega, el lector comprenderá por qué hoy la ciencia ya no habla del cuerpo y de la mente por separado, ya que en realidad forman un *todo* en interacción; somos *CUERPO MENTE*

en vasos comunicantes. Al conocernos mejor, tendremos más calidad de vida y sabremos que lo mismo que los componentes del sistema nervioso, los órganos del sistema inmunitario están dispersos por todo el cuerpo.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

fernando
franco
texto

PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

Parece que las enfermedades cardiovasculares son una «epidemia difícil de parar» y su tratamiento derivado supone un «gasto enorme». Así lo ha expresado el doctor Valentín Fuster, director general del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III, en un curso impartido recientemente en Santander. Este experto ha destacado también que «la mortalidad» por problemas de este tipo está aumentando en la población, sobre todo por «la epidemia de la obesidad» que está creciendo tanto en «países ricos como pobres»; aún así ha señalado que en unos y otros se llega por caminos distintos, debido a las diferencias en los alimentos que se consumen. Por ello, este especialista ha indicado que las estrategias para parar este mal pasan por hacer que la sociedad sea consciente de estas enfermedades y su «vulnerabilidad» ante ellas.



CUIDARSE EN VERANO

Según varios estudios, las mujeres que tienen una menopausia prematura presentan un envejecimiento cutáneo más rápido. Por ello, durante el verano, la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) recomienda broncearse moderadamente y mantener la piel hidratada, con los fotoprotectores adecuados y la ingesta de agua, con el fin de evitar acelerar ese proceso. Según la doctora Elena Ruiz Domingo, especialista en ginecología y obstetricia, «el síntoma más frecuente son los sofocos». Y añade, «el deterioro de la piel está condicionado por la exposición al sol y al tabaco, por lo que hay que mantener unos hábitos de vida saludables y una alimentación sana».

EFFECTOS A LARGO PLAZO

Hace años los trasplantes dejaron de ser una novedad para pasar a formar parte de la cotidianidad de los hospitales. Así, cada vez sabemos más de ellos: desde la opción de rechazo hasta la posible aparición de un cáncer.

Una de las posibles consecuencias negativas de los trasplantes es la aparición de tumores malignos. Según el doctor Nicolás Manito, jefe de Trasplante Cardíaco del Hospital de Bellvitge (Barcelona), «actualmente el cáncer es la complicación más grave a largo plazo en estos pacientes, pues más de un tercio de ellos lo pueden desarrollar a lo largo de su vida». Así lo explicaba durante un encuentro de especialistas organizado por la cátedra UAM-Roche. Parece ser que la incidencia de estas patologías en el caso de los órganos sólidos aumenta con el tiempo transcurrido desde el trasplante, con la edad del receptor y con la dosis acumulada de inmunosupresión (que es la terapia que se aplica para evitar el rechazo). En palabras del doctor Valentín Cuervas-Mons, jefe de la Unidad de Trasplante Hepático del Hospital Universitario Puerta de Hierro de Madrid, «se calcula que la incidencia de los tumores malignos en la población con una operación de este tipo es del 3,6 por ciento, al año de su realización; del 13 a los cinco; del 28 a los 10; y del 40 pasados los 20».

Para los especialistas, los más frecuentes en la población trasplantada son distintos a los de la sociedad en general. El doctor Cuervas afirma que «aproximadamente la mitad de las neoplasias malignas que se desarrollan en este grupo están asociadas con la inmunosupresión, como el cáncer no melanótico de piel (30-70 por ciento), enfermedad linfoproliferativa postrasplante (15-25), sarcoma de Kaposi, cáncer de cervix, y carcinoma anogenital; mientras que el resto, que se dan con frecuencia similar a la población general, son tumores sólidos asociados



con la exposición prolongada a carcinógenos conocidos como tabaco y alcohol (pulmón, boca y lengua, laringe, esófago, vejiga), o tumores malignos esporádicos como cáncer de colon, mama o próstata».

Y si el riesgo en los pacientes trasplantados es mayor, también el pronóstico de la enfermedad varía. El especialista asegura que «en estos casos, los pacientes tienen una progresión más rápida, un pronóstico menos favorable y una peor respuesta al tratamiento que en la población general». Y, aunque todos conocemos lo perniciosos que resultan ciertos hábi-

tos, no está de más hacer un recordatorio, especialmente a quienes ya padecen algún problema de salud.

En este sentido, el doctor Josep Maria Campistol, director del Instituto Técnico de Nefrología y Urología del Hospital Clinic de Barcelona, afirma que «es fundamental que las personas a las que se les haya implantado un órgano sólido abandonen el consumo de tabaco y alcohol y se protejan adecuadamente del sol, no exponiéndose en las horas centrales del día, dado el alto índice de tumores malignos de piel registrados en estos casos».

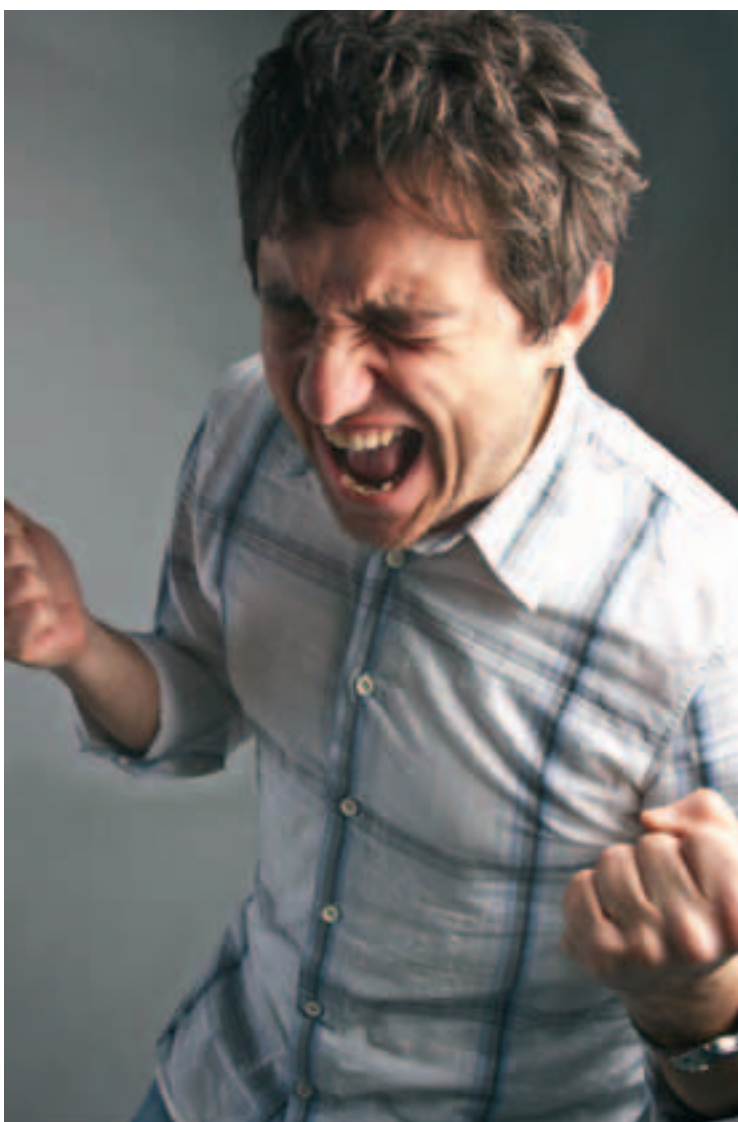
clara
guzmán
texto



maría
jesús
álava
psicóloga

REFLEXIONES A MEDIADOS DE AGOSTO

Muchas de las tensiones de la sociedad actual, la mayoría de origen económico, constituyen una fuente de incertidumbre, miedo, desánimo e impotencia para las personas. Para combatir esas mociones debemos sacar lo mejor de nosotros.



las sinergias que estamos viviendo en la actualidad son de índole económica y mal haríamos si pensáramos que eso afecta solo a unos pocos.

La mayoría de los ciudadanos se sienten muy inseguros ante la evolución de la crisis, el cierre de numerosas empresas, la subida de las hipotecas y la posibilidad de perder sus trabajos o de acabar con la prestación por desempleo; en definitiva, se encuentran ante ese horizonte poco esperanzador en el que nos movemos hoy. Ya hemos hablado alguna vez de que uno de los mayores problemas que tenemos actualmente es la situación de incertidumbre que nos envuelve: un estado anímico que genera miedo y es el caldo de cultivo de los rumores, el desánimo y de la impotencia. En estas circunstancias a todos nos gustaría que las cosas cambiaran drásticamente y que lo hicieran de la noche a la mañana. Pero el más común de los sentidos nos indica que, además de que el momento no es fácil, las repercusiones cada vez se extienden a más áreas.

Las situaciones de complicada solución provocan en la mayoría de personas un aumento de la inseguridad, que nos hace más vulnerables. Esa tensión, que está en el ambiente, termina generando un clima de derrota, ante el que parece que poco podemos hacer a nivel individual. Nos gustaría confiar en que pronto saldremos de este bache, de esta crisis que parece cada día más profunda, pero no vemos signos de recuperación que nos devuelvan el optimismo o la esperanza. Así las cosas, hace poco una persona con un gran bagaje profesio-

Comentábamos hace un par de semanas que el mes de agosto puede ser un buen punto de inflexión en el que hacer un análisis sobre nosotros mismos y nuestra vida. Estos últimos días he estado en varias universidades de verano y en todas me preguntaban qué repercusiones veo, desde el punto de vista de la psicología, en el aumento de la tensión y el estrés que nos envuelve. Lo cierto es que esta podía ser la temática central de un seminario sobre la violencia juvenil, el estrés del profesorado y otros aspectos relacionados. Y es curioso que, al final, los propios alumnos reconocían que ellos mismos se sentían cada día más agobiados ante la situación que nos rodea. Muchas de



ES FUNDAMENTAL APOSTAR POR LO QUE SABEMOS HACER BIEN, POR AQUELLO EN LO QUE TENEMOS UN VALOR AÑADIDO. ESCONDERSE DE LA REALIDAD EN MOMENTOS DIFÍCILES ES EL CAMINO MÁS DIRECTO HACIA LA DERROTA

nal me decía: «Parecemos marionetas cuyos hilos son movidos por fuerzas e intereses ajenos a nosotros». Y cuando nos sentimos marionetas, el desánimo y el pesimismo tienen las puertas abiertas.

ESPÍRITU DE LUCHA A pesar de todo ¿podemos hacer algo para volver a tomar las riendas de nuestras emociones? La respuesta es sí. Siempre nos quedará intentar sacar lo mejor de nosotros mismos en las peores circunstancias. Para ello lo mejor es ser proactivos y adelantarnos a los próximos acontecimientos; reflexionar, analizar y decidir en nuestras circunstancias qué pasos debemos dar; buscar soluciones creativas, caminos poco comunes que nos pueden ayudar a encontrar vías inéditas; encauzar nuestras energías para que logren abrirse paso y consigan los objetivos que buscamos y encontrar el valor y el coraje para hacer determinados cambios o modificaciones que, en otras circunstancias, no llevaríamos a efecto.

Sobre todo es fundamental creer en nosotros y apostar por lo que sabemos hacer bien, por aquello en lo que tenemos un valor añadido. Podemos mirar de frente o de espaldas a la realidad, pero cuando las circunstancias son difíciles, esconderse o ponerse de perfil no es la salida más inteligente; por el contrario, es el camino más directo hacia la derrota. Finalmente, es crucial buscar en nuestro interior, apoyarnos en esa inteligencia natural que tenemos y volcarnos en lo que podemos hacer, sin miedo, con coherencia y con determinación.

GASTRONOMÍA

SIN COMPLEJOS: UN CAVA

Después de años inmersos en una interminable pugna legal, el 'champagne' y el vino espumoso ya son dos bebidas bien diferenciadas. Llenas de matices y muy refrescantes, resultan ideales para tomar a cualquier hora del día.

Como seguramente muchos de ustedes saben, hace ya unos cuantos años que los espumosos españoles no pueden hacer alusión alguna a sus primos franceses: varias sentencias aclaran que sólo puede llamarse *champagne* al vino elaborado en la región del mismo nombre; incluso cualquier mención del *méthode champenoise* es ilegal. Es decir, judicialmente, cava y champaña son dos cosas distintas.

La gente, hoy, lo tiene claro; pero costó. No hace tanto, cuando le invitaban a uno a una copa del caldo francés lo más probable es que le sirvieran algún buen y acreditado cava catalán. El peso de lo francés, sin duda; el mismo que hacía que llamásemos *foie-gras* a lo que no eran más que patés de hígado y grasa de cerdo. Ahora bien, el Diccionario de la Real Academia Española sigue bajo el dominio del prestigio de los vecinos del norte. Como primera acepción nos da esta: «cueva donde se elabora cierto vino espumoso al estilo del que se fabrica en la región del norte de Francia». Y, en séptimo lugar, tras definiciones tan actuales como «excavación en torno a una fortaleza», aclara que también es un «caldo de aguja blanco o rosado producido con el método del de la zona de Champaña». Como se enteren los franceses le meten un pleito a la RAE. Que, cómo no, también se atreve con el champán, en esa grafía, sólo que su definición preferente es «embarcación grande, de fondo plano, que se emplea en China, Japón y algunas partes de América del Sur para navegar por los ríos». Estupendo. En

Hong-Kong no hay *sampanes*, que es como hemos visto escrito el nombre de este barco en las novelas de Salgari o de Verne, por-

que esta calificación es, más bien, para un «vino espumoso originario de Francia». Menos mal que esa es la segunda acepción de la palabra para el diccionario de la RAE, el cual, como en casi todo lo que afecta a la gastronomía, está retrasado muchos años y apenas sirve de referencia. Dejando aparte el toque subliminal que nos da cuando explica que el producto catalán se «elabora», lo que genera una imagen de actividad artesana, en tanto que el champaña (usemos esta forma) «se fabrica», lo que lleva la mente a un complejo industrial, el hecho es que el cava ha triunfado. Y es una cosa por la que hay que felicitar.

POR MÉRITOS PROPIOS El vino blanco espumoso ha vencido en la manera de hablar, que es donde se triunfa, cuando un nombre se usa casi como genérico. Me explico. Hoy, la situación descrita más arriba sobre los dos caldos se ha invertido. Cuántas veces abre uno una *botellita* de champaña para agasajar a un amigo y este, que a lo mejor está pensando en otra cosa, o a lo mejor no, comenta «oye, qué bueno está este cava». Hace tiempo, espumoso y champán eran sinónimos; hoy, ya lo van siendo cava y vino espumoso. Me alegro. Hay que presumir de las cosas buenas que tenemos; y ésta es una de ellas.

Para mí es la bebida sin estaciones, aunque la asocie más con el verano, y sin horas, aunque la frecuente más a la del aperitivo vespertino. Me gusta bien seco, es decir, con la mención *brut*, mientras nos dejen ponerla los franceses, claro, y bien frío. Entendámonos: no fresco. En copa, pero no en una de cava. Ni tampoco en la de antes, la famosa *Marie Antoinette* plana y baja, ni la de ahora, la *flauta*, en la que la bebida

está tan estrecha que las burbujas suben en *fila india*. El vino, y el cava es vino, en la copa que corresponde a esta bebida. Con un largo mástil, para no calentar el cáliz con la mano, sin diseños especiales y nada prácticos.

Me inclino por el blanco, con la mezcla tradicional de *parellada*, *macabeu* y *xarel·lo*, o con la incorporación de la *chardonnay*; o por el rosado, sobre todo si la tinta empleada es la *pinot noir*. Es un vino para las celebraciones, que no tiene por qué esperar a que el calendario nos diga que es festivo, ya que al abrir una botella de cava se desata automáticamente. Para desayunar, a media mañana, de aperitivo, como complemento perfecto de comidas, pocas cosas hay que no puedan acompañarse con el espumoso catalán adecuado; a media tarde y como camarada de la noche más larga. Para amar y ser amados.

Así pues, mucho han cambiado las cosas desde que las botellas de cava presumían de *méthode champenoise*. Tenemos a nuestra disposición espumosos magníficos. Eso sí: no caigan en la trampa de establecer comparaciones tediosas. Además de ser casi siempre impropias, las dos bebidas son parecidas, sí, pero son cosas distintas; y ambas pueden tener sitio perfectamente tanto en nuestra bodega como en la nevera. No me sean ustedes más chovinistas que los franceses, que hay champañas que son auténticas obras de arte que merece la pena degustar.



Apuesta por la comodidad

Punta ancha y un tacón de cuatro centímetros como máximo es una de las recomendaciones en las que coinciden muchos especialistas que velan por la salud de los pies. Para esas mujeres a quienes lo que les da seguridad es caminar de manera confortable, las opciones van desde cómodas botas como las de la línea Energy Walk de Geox, que gracias a la estructura particular de la suela garantizan que el pie respire al mismo tiempo que tonifican los músculos, a botas de plena tendencia, deportivas con los estampados de la temporada o sandalias que sujetan el pie para que no se desplace hacia delante.



Deportivas con estilo de **Roberto Botticelli**



Bota con buena altura de tacón de **Mango**. Colección otoño-invierno



Línea Energy Walk de **Geox**. otoño-invierno 2011



DC LIFE Studio, zapatillas creativas de **DC**



Sandalia atada al tobillo de **Marlboro Classics**

ARMAS DE MUJER

«DADLE A UNA MUJER UN PAR DE ZAPATOS CON LOS QUE SE SIENTA BIEN Y CONQUISTARÁ EL MUNDO». LA FRASE SE ATRIBUYE A HELENA RUBINSTEIN, UNA DE LAS PIONERAS DE LA COSMÉTICA. MUCHAS VECES ES DIFÍCIL SENTIRSE BIEN DENTRO DE ELLOS CUANDO PRIMA LA MODA FRENTE A LA COMODIDAD, PERO ESTAS PROPUESTAS PRETENDEN SEGUIR EL CONSEJO DE UNA DE LAS REVOLUCIONARIAS QUE 'INVENTÓ' LA BELLEZA.

Los zapatos levantan pasiones, propias y ajenas. Para muchas mujeres los *stiletos*, esos zapatos de salón o sandalias con tacón muy alto y delgado tipo aguja son un auténtico objeto de deseo y un arma de seducción. Pero para que una mujer se sienta realmente segura no basta con el diseño. Para poder conquistar el mundo también se necesita comodidad y, en ocasiones, un calzado

inadecuado causa malestar e incluso deformaciones en los pies. Los modelos en punta y con tacón, cuando se abusa de ellos, generan anomalías en los dedos debido a la presión que se ejerce en ellos. Además, los tacones muy altos pueden dañar el arco anterior del pie y provocar callos debido a la fricción con el zapato, mientras que las grandes plataformas crean una inestabilidad que

puede originar torceduras de tobillo. Por otro lado, las sandalias que no van sujetas al tobillo y las bailarinas provocan que el pie se deslice hacia delante comprimiendo los dedos, por lo que debe limitarse su uso... Así que, aunque la moda mande, una mujer debe sentirse cómoda. Estas propuestas pretenden aunar diseño, tendencia, comodidad y sentido común.

Marcando tendencia

El equilibrio entre obtener en el día a día un *look* que siga las tendencias y que no torture los pies no es difícil si se apuesta por diseños, materiales y colores de moda y que cumplan requisitos como no ser de tacón extremadamente alto (no más de ocho centímetros) o que las alzas sean cuadradas. Tampoco se recomienda el calzado absolutamente plano. Cada mujer puede ser fiel a su estilo propio y sentirse bien buscando entre las propuestas de firmas y diseñadores el par que mejor se adapte a sus gustos, circunstancias y ritmo de vida.



Modelo Nelly de **Pepe Jeans**. Colección otoño-invierno



Sandalias de tacón cuadrado atadas al tobillo de **Colccil**



Bailarina rosa de **Mango**. Colección otoño-invierno



Modelo sin tacón extremo de **Gloria Ortiz**, de venta en El Corte Inglés

Ocasiones especiales

Unos *stiletos* tienen una influencia muy positiva en la imagen de una mujer: son sofisticados, transmiten elegancia y feminidad, estilizan las piernas... No se trata de renunciar para siempre a los tacones infinitos; tampoco a los *mules* o zapatos destalonados que no sujetan el pie, pero el truco está en saber cuándo utilizarlos. Hay que reservarlos para las ocasiones especiales, nunca para el horario laboral si se deben pasar muchas horas de pie y llevar siempre otro par más cómodo de repuesto.



Plataforma y tacones infinitos de **Roberto Botticelli**

Salones de alto tacón de **Mango**. Colección otoño-invierno



Tacón de 13 cm y la emblemática hebilla de **Roger Vivier**



Zapatos destalonados con mancha animal de **Latouche**, de venta en El Corte Inglés



Sandalia de **Stuart Weitzman**

+ INFORMACIÓN **Aïta** www.aita.es / **Colcci** www.colcci.com / **DC** 934 140 742 www.dcschoes-store.com / **El Corte Inglés** 901 122 122 / **Geox** 915 205 128 / **Jota+Ge** www.jotamase.com / **Mango** 900 150 543 www.mango.com / **Marlboro Classics** 915 754 206 / **Pepe jeans** www.pepejeans.com / **Roberto Botticelli** www.robertobotticelli.it / **Roger Vivier** 00 33 153 430 000 www.rogervivier.com / **Stuart Weitzman** 966 950 126

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

RETIRA

Las molestias y dolores en los pies.

RESCATA

La prevención, el alivio y la desaparición de los problemas podales.

Los Laboratorios Cinfa tienen una línea de ortopedia dirigida a prevenir y aliviar diferentes patologías podales, Farmalastic. De venta en farmacias, esta gama de productos ahora se ha ampliado con dos nuevos artículos indicados para prevenir y frenar la fase de queratinización de los callos: un proceso generado por el aumento de la presión en zonas concretas de los dedos, bien por deformaciones, como los dedos de martillo, bien por la superposición de éstos o por el uso continuado de un calzado puntiagudo, estrecho o de tacón alto. Se trata de un dedil y un protector tubular, fabricados con materiales de alta calidad y tecnología duradera que frenan el dolor, evitan posibles rozaduras y eliminan durezas, ampollas, callos y ojos de gallo. Concebidos para adaptarse al pie y tratar este tipo de patologías, los productos Farmalastic protegen los dedos de los pies y también se pueden usar en las manos.



Dedil (7,90 euros)

compras clave **compras clave** compras

Productos polivalentes. Cuando el problema es la falta de espacio en el tocador o se busca viajar ligeras de equipaje la solución viene de la mano de productos de belleza polivalentes: tienen numerosas aplicaciones, ofrecen soluciones cosméticas para distintas partes del cuerpo e incluso del cabello y son efectivos de los pies a la cabeza. Estos son dos ejemplos:



EL CAPRICHIO

Glam Balm, bálsamo anti edad multiusos **Radial** (68 euros)

EL CHOLLO

Aceite de Delicias de cuidado integral **Sanoflore** (16,90 euros)

El aceite de Delicias. Pulverizado después del sol en hombros y escote, brazos y piernas proporciona un brillo espectacular, además de que nutre la piel tras las exposiciones solares y reemplaza a la crema corporal habitual. Unos toques en las mejillas y la frente bastan para estar deslumbrante al final del día y vaporizado en las puntas del cabello estarán suaves y brillantes, de manera que conseguirás una melena de escándalo antes incluso de aplicar el champú. **Glam Balm.** Es un verdadero salvavidas perfecto para la cara, el cuello, los labios, las manos y las puntas del cabello. Un tratamiento nocturno reparador, una mascarilla hidratante pre y post vuelos o un remedio rápido para proporcionar luminosidad a cualquier parte del rostro, incluso resulta efectivo como *aftersun*. Reduce un 30 por ciento las arrugas y las líneas de expresión, aumenta un 40 por ciento el volumen de los labios, hidrata y regenera las pieles más secas y castigadas y calma la superficie cutánea además de sellar la cutícula capilar.

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



¿CÓMO SE PUEDE ACTUALIZAR UNA FALDA LARGA?

Subió a todas las pasarelas en las que se presentaron las tendencias para esta primavera-verano 2011 y la falda larga, hasta el tobillo, se ha convertido en uno de los imprescindibles del año, sobre todo las de estampados psicodélicos o con motivos florales. Para conseguir un look totalmente actual se llevan con mucho vuelo y el truco está en combinarlas con accesorios de estilo *hippie* que den al conjunto un aire bohemio, como bolsos adornados con flecos, sandiales planas de cuero, sombreros de rafia, collares de influencia étnica...



Falda y sombrero de **Jota+Ge**



HOGUERAS DE VERANO

Hay una punta de desasosiego en todo esto. Lo pensé cuando tenía delante el espectáculo de trajes carísimos de diseñadores de renombre, de tacones de no menos de 10 centímetros ni de 300 euros, de pajaritas y de corbatas chic, de peinados pomposos, de cuerpos con el bronceado justo que solo saben coger las *celebrities*, de sonrisas perfeccionadas por caros dentistas. Lo pensé mientras veía el desfile de magnates rusos para los que pagar 10.000 euros por invitar a cenar a ocho amigos es algo más que anecdótico: podrían pagar todas las cenas del mundo. Estábamos a las puertas del Hotel Villa Padierna, un palacio lujosísimo que se encuentra en la Costa del Sol, muy cerca de Marbella, y que fue el escenario elegido para el evento más esperado del verano: la gala Starlite. Los anfitriones eran **Antonio Banderas**, nuestro Antonio, que en unas semanas lo tendremos hasta en la sopa por *La piel que habito*, y **Eva Longoria**, la famosísima *mujer desesperada* que ya ha dejado de serlo (ella misma lo confirmaba en su twitter: ya no se grabarán más capítulos de *Mujeres desesperadas*, para tristeza y estupefacción de sus millones de seguidores en el mundo). Los dos acabaron algo achispados, como reconocieron ellos mismos. «Estoy borracha», sentenció ella, divertida. «Yo lo estoy más», añadió él. En realidad, estaban contentos, exultantes, felices. Y eso que ella, que por cierto confesó que se hizo una vez un análisis de sangre y el resultado confirmó que es «un 70 por ciento española», se quedó compuesta y... sin novio. Si en la gala del año pasado le vimos posar en el *photo call* con el que ya es su ex marido, **Tony Parker**, este año no pudo hacer lo mismo. Y es que su pareja, **Eduardo Cruz**, el hermano más mimado de todos los hermanos, tuvo que volar repentinamente a Los Ángeles y se quedó sin el *glamour* marbellí y sin que los periodistas le pudiéramos conocer. No faltó **Melanie Griffith**, la gran Melanie Griffith, que además posó junto a su marido como perfecta anfitriona. Y entre los *vips* invitados, hubo de todo: esos que

aportaban su cuota de *glamour*, esos que no la aportaban. Atrás quedaron esas fiestas en las que la elegancia era clara vencedora, pero se hizo lo que se pudo.

Decía al principio que me entró un desasosiego al ver la descarada opulencia que tenía delante, y que de algún modo me pareció contradictoria la aparente necesidad de exhibir tanto lujo para conseguir dinero para los niños pobres. El actor malagueño me tranquilizó y me convenció: «Este tipo de actos sí tienen mucho sentido, porque al final lo importante es que el niño recibe medicinas, agua, comida y puede ir a la escuela. ¿No es eso lo realmente importante?» Melanie, con sus armas de mujer intactas a sus 54 años recién cumplidos sonreía a su lado. Melanie siempre sonríe. También lo hizo cuando, después de la cena, después de las actuaciones de **Jermaine Jackson**, el hermano de Michael Jackson, y de La Unión, que levantó a todo el mundo de las sillas - menos a los jeques árabes - para cantar *Hombre lobo en París*, cuando después de eso, decía, una chica ofreció pagar nada menos y nada más que 10.000 euros por un baile con Antonio. Era una más de las subastas que se hicieron para recaudar dinero para las fundaciones y un hombre ya había pagado 8.000 euros, 8.000, por bailar un tema de **Frank Sinatra** con Longoria. Y sí, Melanie sonreía, pero reaccionó a tiempo, y pujó por el baile con su marido, regalando a la concurrencia uno de los mejores momentos de la noche: Melanie y Antonio, Antonio y Melanie, bailando bajo la luna, mirándose a los ojos tiernamente y demostrando



MELANIE GRIFFITH Y ANTONIO BANDERAS APARECIERON TAN ENAMORADOS COMO SIEMPRE JUNTO A EVA LONGORIA EN UNA GALA BENÉFICA EN MARBELLA



Eva Longoria, Antonio Banderas y Melanie Griffith



Paula Vázquez

EL ¿RECOBRADO? 'GLAMOUR' MARBELLÍ Y LA IBIZA MÁS 'HOT'



Luis Ortiz y Gunilla Von Bismark con su nuera y su hijo



Patricia Rato y Paloma Cuevas



Boris Izaguirre



Amaia Salamanca



Joseph Fiennes y M. Dolores Diéguez

algo importantísimo al respetable: que el amor perdura.

ESTILO Y ESTILISMOS

Entre las *celebrities* invitadas al evento, de todo, como hemos dicho. Las que tienen mucho estilo, y las que no, las que habían pagado los 1.000 por euros por la cena (las menos) y otras que iban invitadas. Demasiado dinero para nuestros famosos, acostumbrados a que, por el contrario, se les pague por su presencia en determinados actos. Y, sin embargo, las organizadoras insisten: allí todo el mundo pagó por esa cena de lujo.

Eugenia Silva, espectacular con su vestido de Elie Saab, no tuvo que pagar, por ejemplo, pero estaba justificado: intercambió un sueño por dinero: varios días en su maravillosa casa de Formentera. Un sueño que se llevó una persona por 40.000 euros. **Boris Izaguirre**, que no se pierde una en la que haya poderío e influencias (ustedes ya me entienden), estuvo de aquí para allá, *boriposeando*, y la que sí que aportó una considerable cuota de *glamour* fue **Paz Vega**. Por cierto, la actriz, que lleva semanas en Marbella con su marido **Orson** y sus hijos, cometió al día siguiente la imprudencia de ponerse a charlar despreocupadamente con su amiga **Marta Sánchez** en la playa. Lo pagaron caro: un *paparazzi* las cazó, y se llevaron un pequeño disgusto porque desde la traicionera lejanía no salieron demasiado favorecidas. Paz se queja de que la llaman muy poco para hacer cine español y aclara que, aunque trabaje en Hollywood, no se iría allí a vivir definitivamente ni loca.

Por la gala también apareció, como no podía ser de otra forma, el gran icono de Marbella, **Gunilla Von Bismark**, que vino con su marido, **Luis Ortiz**, su hijo, **Francisco**, y la esposa de éste. El *hijísimo*, que se casó hace poco en una boda que duró tres días, es digno sucesor de su madre, un hombre guapo e inteligente que ya tiene club de fans. **Paula Vázquez** fue otra de nuestras famosas que se subieron al Ave y se plantaron en Marbella. La presentadora se está convirtiendo en una experta en *marketing* y publicidad. Se hace fotos con todas las *celebrities* que puede y luego las sube a su twitter. También trata de demostrar desesperadamente que no está tan delgada. Y es que la presentadora no le perdona a *In*

Touch la jugarreta que le hizo sacando esa portada en la que tan esquelética se le veía (ella sigue diciendo que la revista manipuló digitalmente, la publicación sigue diciendo que no) porque, ojo al dato, fue el propio Paolo Vasile quien le dijo: «Estimada Paula, mejor te vas a tu casa y cuando engordes unos cuantos kilos vienes a verme». Como lo leen. El consejero delegado no quiere cuerpos esmirriados en su cadena.

El actor inglés **Joseph Fiennes**, que vino a España con su novia, la guapísima **María Dolores Diéguez**, **Amaia Salamanca** (sin su **Rosauro Baro**, aunque, honestamente, ya no sabemos si siguen juntos o no) o **Imanol Arias** fueron otros de los que se dejaron engatusar por las embelesadoras garras de Eva Longoria y **María Bravo**. Ésta es su íntima amiga y una de las organizadoras del acto, pero puede que ustedes la conozcan por-



Eugenia Silva



TITA CERVERA COINCIDIÓ CON SU HIJO EN LA ISLA PITIUSA, PERO ESTOS NO SE VIERON PORQUE BORJA NO CEDE EN SU ENFADO

que salió con **Bruce Willis**. También participó en un *reality* bochornoso titulado *Casadas con Miami* (¿lo vieron?) y también estuvo casada con un millonario: el biznieto de Cartier. Desde luego, ha sabido aprovechar el tiempo.

DÍAS EN IBIZA

Por Ibiza, nuestros famosos siguen viviendo la vida todo lo que quieren. Pregúntente si no a ese holgazán millonario, **Borja Thyssen**, al que vimos bebiendo Moët Chandon y bailando ridículamente en un barco junto a su mujer, **Blanca Cuesta**. Los dos lucieron tatuajes pero, eso sí, ella baila mejor que él. Parece que la pareja ha coincidido con **Carmen Cervera**, pero que no se han dirigido la palabra. Él es quién no da su brazo a torcer e incluso ha demandado a su propia madre por un cuadro, algo que resulta inexplicable. Y la baronesa lo explicaba claramente el otro día en *Lecturas*: «Mi hijo siempre será bienvenido», decía. Mientras, sigue sin ver a sus nietos. Lo de no hablar con su propia madre parece que a Borja no le preocupa demasiado. Sí anda preocupado, sin embargo, con esas fotos *íntimas* que cada vez circulan entre más manos y en las que se ve a su santa esposa en pose que yo no calificaría de artística, precisamente, tal y como se ha dicho. Unas fotos nada bonitas que aún nadie sabe con seguridad quién las hizo: si el propio Borja (entonces, ¿quién las distribuyó?) o un amigo de confianza (para hacer según qué fotos hace falta tener mucha) pero traidor.

La Ibiza más *hot*, sin embargo, ha llegado de la mano de **Sete Gibernau** y su despampanante novia, **Laura Barriales**, modelo famosísima en Italia, donde presenta un programa, con la que el ex piloto, que ni saber nada quiere de Esther Cañadas, lleva una (fogosa) relación más que asentada. Nos ofrecieron las imágenes más apasionadas del verano, nada que ver con el *piquito* que se dieron **Doña Letizia** y el **Príncipe Felipe** en Mallorca.

Hugh Jackman nos regaló otras de las mejores imágenes del verano. Vimos al *X Men* en las playas de Saint Tropez luciendo cuerpo y jugando con su hija. Enternecedor. Y unas imágenes que, seguro, agradecen las mujeres que prefieren los hombres a lo clásico, pelo en pecho, sin la agotadora metrosexualidad.

AUDI A6 HYBRID

MOTOR

Como parte fundamental de su filosofía pionera, la firma alemana ejerce un gran liderazgo en el ámbito de la mecánica híbrida. Así se pone de manifiesto con propuestas como el A6 Hybrid. Con la fuerza de un V6 y el consumo de un cuatro cilindros, la berlina, que llegará al mercado en 2012, reúne lo mejor de estos dos universos. Su motor de gasolina, un 2.0 TFSI, y el propulsor eléctrico, aportan un total de 245 caballos de potencia.

Una combinación con la que no pierde ni un ápice de sus grandes prestaciones, pero con las que evidencia una gran eficiencia. De este modo, a pesar de su elevado despliegue de fuerza, su consumo medio en ciclo combinado no supera los 6,4 litros a los 100 kilómetros.

Además, otra ventaja añadida del híbrido es que la berlina puede circular en modo exclusivamente eléctrico hasta una velocidad de 100 kilómetros por hora, siendo capaz de recorrer a 60 por hora cerca de tres kilómetros sin generar emisiones. El A6 acelera de 0 a 100 en 7,3 segundos y su velocidad punta alcanza los 238. Unas excelentes prestaciones a cambio de unas emisiones mínimas que se sitúan en 146 gramos de CO2 por kilómetro recorrido.

Para canalizar toda la fuerza de su sistema mecánico se ha optado por el cambio *tiptronic*, para dar cabida al motor eléctrico. El conductor puede decidir al volante el modo en el que el Audi debe circular en cada momento. El grupo de características *EV* da prioridad al sistema de propulsión eléctrico y el programa *D* optimiza el consumo de ambos motores. Mientras, el modo *S* nos permite disfrutar de una conducción más deportiva.

UN HÍBRIDO SIN COMPLEJOS

Desembarcará en el mercado a lo largo de 2012. Disfruta de una mecánica eficiente con un total de 245 caballos de potencia y un consumo de 6,4 litros cada 100 kilómetros.



'TRIALERA' DE ÚLTIMA GENERACIÓN

OSSA TR280I

La firma catalana Ossa perfila la nueva versión de su buque insignia, que verá la luz en 2012. Se trata de una importante revisión a su *trialera* de éxito, tanto a nivel técnico como estético. Así, se ha perfeccionado la moto original, consiguiendo que sea aún más ligera y fácil de pilotar. En su fábrica de Girona están comenzando a montarse las 1.500 unidades que se distribuirán en más de 25 países.

En la nueva versión de la TR280i puede apreciarse una imagen más deportiva, con renovada decoración y una oferta de colores llamativos. Se han incorporado también aletas de radiador para canalizar el aire del refrigerador, así como embellecedores de chasis y protectores de escape envolventes. En cuanto al pilotaje, la moto de 272 centímetros cúbicos de cilindrada ofrece ahora una mayor ergonomía y maniobrabilidad, sobre todo a bajas velocidades. Con este fin, se han instalado unas nuevas estriberas con más agarre y una mayor superficie de apoyo, para garantizar la seguridad. Por su parte, la renovada horquilla delantera es más suave y progresiva, generando una sensación de ligereza en la conducción. La moto pesa solo 64 kilos, al incluir numerosos componentes en aluminio.

Hay novedades en la inyección, mejoras del arranque en frío y se ha suavizado el tacto del acelerador. Todos estos cambios la convierten en una de las *trialeras* más avanzadas en el plano tecnológico del mercado. Llegará a un precio de 6.640 euros.

BUENA COMPAÑERA DE VIAJE

La firma Volkswagen edita una nueva edición de la 'Guía Travelling'.

Se trata de una excelente herramienta para descubrir nuevos e interesantes parajes de nuestra geografía, disfrutando de la conducción y compartiendo experiencias en familia. La Guía Travelling llega con un estilo moderno y atractivo, en el que destaca su gran calidad fotográfica y un diseño



práctico a la hora de presentar diferentes rutas. Además, ofrece actividades para todos los gustos.

Esta edición forma parte de un renovado *Welcome Pack* que reciben los clientes al adquirir su Volkswagen. Incluye un llavero y un folleto sobre el concepto *Think Blue* de la marca, además de una funda para proteger un portátil.



APAGA Y VÁMONOS

DISUASIÓN, ESCULTURAS Y 'CONCIENCIA ANIMAL'

En Vilna (Lituania) quieren frenar la falta de civismo de algunos automovilistas con anuncios disuasorios, como el protagonizado por su alcalde a bordo de un vehículo militar, que arrasa un coche estacionado en el carril bici. Y mientras en Hamburgo (Alemania) ha emergido una enorme 'sirena' con piernas en el lago Alster, Aleksandr Pylyshenko sigue con su 'plácida' convivencia de cinco semanas con una leona en el zoo en Vasilyevka (Ucrania), acción con la que pretende mejorar las condiciones de vida de los animales enjaulados.



CON SENSIBILIDAD

Todas aquellas personas que padecen los ronquidos de sus parejas finalmente podrán dormir mejor gracias a la primera habitación hotelera anti-ronquidos, que ayuda a conciliar el sueño a pesar de tan incómodos sonidos.



La iniciativa de la marca Crowne Plaza parte del resultado de un estudio que revela que el 71 por ciento de los españoles tiene una pareja que ronca, y de éstos, el 56 por ciento asegura que al menos la mitad de las noches los ronquidos de su pareja le incomodan durante el sueño, o incluso le despiertan. Entre los que pierden sueño por este motivo destaca un 23,1 por ciento que asegura permanecer despierto más de una hora.

Dicho estudio atestigua que estas molestas respiraciones nocturnas han sido motivo de conflicto en una de cada tres parejas. En este sentido, la habitación anti-ronquidos ubicada del Crowne Plaza Madrid Airport no sólo está pensada para acabar con esas noches en vela, sino también para mejorar las relaciones de aquellos que comparten habitación. Y es que el 27 por ciento asegura que, incluso durante las vacaciones, los ronquidos de la pareja llegan a afectar a su relajación. Y más aún, el 3,8 por ciento ha llegado a reservar habitaciones separadas para evitarlo.

Así, nueve hoteles Crowne Plaza emplazados por toda

DORMIR SIN RONQUIDOS

Europa y Oriente Medio pondrán a prueba estas habitaciones Anti-Ronquidos. En el caso de España, el hotel escogido para realizar estas pruebas es el Crowne Plaza Hotel Madrid Airport. Esta tipología de habitación incorpora una serie de elementos que ayudarán a reducir el terrible y repetitivo ruido nasal, como un recubrimiento en las paredes para absorber las altas frecuencias, desviar las ondas sonoras y minimizar el impacto de los ronquidos.

Las paredes están recubiertas por espuma en forma de cartón de huevos que reduce el ruido reverberante en la habitación. Además, también dispone de un cabecero especialmente diseñado para absorber el sonido; una cuña anti-ronquidos, que actúa como una almohada de cuerpo, animando a los usuarios a dormir de costado o en posición vertical; una almohada que utiliza unos exclusivos imanes de neodimio, para crear un campo magnético natural, abriendo las vías respiratorias y estirando la parte superior del paladar; y una máquina de ruido blanco que ayuda a combatir el ruido del ronquido y a relajarse.



Compartida, la vida es más.

Movistar Imagenio Vuelve el fútbol y hay que celebrarlo.

Con Gol T la Liga BBVA con un partido Real Madrid o Barça cada jornada, la Champions, la Copa del Rey... y más de 70 canales por:

15€/mes
durante un año

Alta e instalación
gratis.

1004
Tiendas Movistar
www.movistar.es/celebraelfutbol

GOL T
DEL TELEVISIÓN



Preço promocional Imagenio Familiar: 16,20€/mes (IVA incluido) 12 meses, válido hasta el 31/08/2011, para las ofertas de Movistar ADSL, o combinaciones de servicios con Movistar ADSL, de 10 Mb. Cuenta base de promoción: 22,51€/mes (IVA incluido). Se aplica la normativa de regulación de servicios de telecomunicaciones. Consultar condiciones y particularidades en www.movistar.es.



Vendrán a descubrir nuestros paisajes, a disfrutar nuestra gastronomía, a conocer nuestra cultura... pero cuando vuelvan lo harán

GRACIAS A TI

6 millones de visitantes cada año. Más del 10 % de la renta regional
Más de 68.000 personas trabajan en el sector

**Castilla y León es líder
en turismo interior**

porque tú lo haces posible

Pablo

Lucía

Claudia

Luis

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

www.turismocastillayleon.com
902 20 30 30


Junta de
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN