



O SA
CA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 1 al 7 de enero de 2011 - Número 220

SALUD

Las enfermedades del frío

EEUU

Viaje por los grandes cañones

'EL LANGUI'

'La mayoría de las barreras
son mentales'

DANIEL WEIGEND

PASIÓN POR LOS LOBOS



Todo lo mejor de nuestra geografía en una sola Guía.



Guía Repsol com

Guía Repsol

La Guía más completa





LOS CAÑONES DE ARIZONA _8
Recuerdos de un paisaje de película



'EL LANGUI' _12
Ilusiones sin barreras



LAURA PONTE _34
Una modelo diferente

VIVIR DEL LOBO _16

El bávaro Daniel Weigend regenta en Antequera un refugio dedicado al temido mamífero

CULTURA _22

Taschen rememora la historia de Nueva York con un libro de fotografías de la Gran Manzana

CINE _23

Llega a la pantalla el 'thriller' 'Animal Kingdom'

TENDENCIAS _24

LG estrenará en febrero el primer Smartphone con procesador de doble núcleo incorporado

ENFERMOS DE FRÍO _26

Las bajas temperaturas de estos días favorecen que los virus se instalen en el organismo

EMBARAZO DESEADO _28

Nuevos avances en la fecundación asistida

ALCOHOL _29

Los adolescentes beben cada vez más

PSICOLOGÍA _30

Claves para encarar los miedos de 2011

GASTRONOMÍA _31

Los vinos de Rías Baixas alcanzan la élite

MOTOR _37

MINI se autohomenajea con Paceman

MODA _32

Las mejores ideas para los Reyes Magos

SUMARIO

NÚMERO 220

HOY FIRMAN EN OSACA

antonio perez henares _4



javier ares _5

La noche más hermosa

carlos alsina _6

ramón sánchez ocaña _27

bernabé tierno _28

maría jesús álava _30



óscar del hoyo
director de OSACA

FOTO: EDUARDO GRUND



NÚMERO 220
2 DE ENERO DE 2011

LA AMARGA GUINDA

Congelan el sueldo de los funcionarios y las pensiones, retiran el subsidio de los 426 euros a los parados de larga duración, finiquitan el *cheque-bebé* de 2.500 euros, así como las ayudas por la compra de vivienda y, sin embargo, hay que rascarse el bolsillo más que nunca cada vez que queramos llenar el depósito del coche y, a partir de ahora, para más inri, apretar el interruptor de la luz nos va a salir todavía más caro. Cierto es que este último repunte, a pesar de situarse cerca del 10%, será casi inapreciable -unos 50 euros al año-, pero también es evidente que el incremento va a triplicar la subida anual de la inflación y que, como saben muchas y muchas familias, ahora no está el horno para bollos.

Lo de las subidas de la luz es de traca. Desde hace cuatro años, la factura, que antes era bimensual pero que ahora llega religiosamente cada 30 días aunque en muchas ocasiones la lectura sea estimada, ha repuntado cerca de un 44%. El controvertido déficit tarifario -los ingresos obtenidos por el recibo de la luz desde el año 2000 no han cubierto todos los costes que soporta el sistema- está estrangulando la maltrecha economía de hogares y pymes. Y es que España ya es uno de los países de la UE donde la luz es más cara.

Es obvio que ahora más que nunca ha llegado la hora de abrir un gran debate en torno a la política energética nacional. Nuestro país sigue dependiendo mucho de los productos importados -gas natural y petróleo- y ha decidido cerrar los ojos ante otras posibles opciones. La amarga guinda de la energía nuclear puede ser la solución a un problema estructural, que va a continuar empobreciendo a un país que sufre un inquietante apagón pero que tiene muchas luces.



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

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

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

antonio pérez henares

LA ÚLTIMA CURVA

Un poquillo antes de Navidad nuestro muy mentado presidente, en una vuelta que se dio por Europa, dijo que estábamos ya afrontando la última curva de la crisis. O sea que luego ya venía una recta de salida y que llegaría el respiro y el alivio. Tampoco es que le creyéramos demasiado toda vez que fue all  por abril de 2009 cuando también nos dijo, nada más reconocer por fin que había crisis, que ya veían brotes verdes. Pero bueno, lo de la última curva era una imagen nueva. O un espejismo inventado que en eso se quedó.

Porque otro poquillo después, y en el postrero pleno parlamentario del año, se descolgó exactamente con lo contrario. Esta vez, quizás en un arrebatado de sinceridad o en un inusual ataque de realismo, lo que nos pronosticó es que por delante había cinco años, nada menos que cinco, de atarnos los machos porque seguirían viniendo las flacas. Vamos que la curva era peor que todas esas enlazadas que suben los ciclistas en el Tour de Francia cuando coronan el Tourmalet.

Así, entre síncopes, subidotes de optimismo y ataques de p nico es como hemos transitado todo este año pasado, y en ello está no poco de la brutal desconfianza que hoy nos lastra como

sociedad cada vez con menor capacidad para la esperanza. Los engaños, las verdades menos que medias y las mentiras adosadas han hecho un daño incalculable en lo que es el nervio, el músculo y la capacidad de aguante y resistencia. Las gentes hubieran preferido y necesitado la verdad cruda y dura, la que un día se atrevió a exponer Manuel Pizarro en un debate televisado previo a las

elecciones de 2008 en el que se prefirió dar crédito a Solbes porque siempre se prefiere tener más receptivos los oídos a quien nos augura jaujas que a quien nos pronostica hieles. Vamos, que esa misma ciudadanía también tiene su alícuota parte de culpa en el engaño porque estuvo muy contenta dejándose engañar.

Pero dicen las encuestas que ya no, que ya está hecho añicos el cántaro y que no hay últimas curvas que valgan. El tiempo de ZP ha expirado, aunque él quiera prolongarlo contra el viento de los hechos y la marea de su propio partido al que puede dejar absolutamente naufragado. Claro que eso a los demás nos importa un bledo, a nosotros lo que nos duele es que la nave España tiene tales vías de aguas, las mayores la del insoportable paro y la

de la inmensa deuda, que no sabemos cómo podremos mantenerla y mantenernos a flote.

Tal vez, a la fuerza ahorcan y a la fuerza le han obligado y le obligan, el presidente haga las reformas y los deberes largamente negados y retrasados. No será malo ni que la oposición en ese aspecto en concreto apoyara las iniciativas si estas van en la dirección que ese obli-

gado cumplimiento y de no nos queda otra, que en conjunto ha de hacerse saber y llegar a la ciudadanía. Que habrá que retrasar la edad de jubilación, aunque no nos guste, reducir gastos de manera drástica y empezando por ellos (los privilegios de los políticos son un escándalo que no cesa) y aprender a ser conscientes de que un tiempo ha acabado. Que no somos ricos, vamos.

Solo asumiendo una nueva cultura de trabajo, esfuerzo en todos y cada uno de los ámbitos de la vida pública y privada está nuestra vía de salida. Solo así hay futuro y, entonces, habrá esperanza.



antonio pérez
henares
periodista y escritor



ENTRE SÍNCOPES, SUBIDOTES DE OPTIMISMO Y ATAQUES DE P NICO ES COMO HEMOS TRANSITADO TODO ESTE AÑO PASADO, Y EN ELLO ESTÁ NO POCO DE LA BRUTAL DESCONFIANZA QUE HOY NOS LASTRA COMO SOCIEDAD CADA VEZ CON MENOR CAPACIDAD PARA LA ESPERANZA

javier ares

LA NOCHE MÁS HERMOSA

Ya sé que hay mucha gente a la que no le gusta la Navidad. Y lo entiendo, porque sé perfectamente que es en estas fechas cuando la nostalgia nos muerde a dentelladas al echar de menos a los seres queridos que un día nos abandonaron. A otros, sin embargo, la Navidad nos reconforta por idéntica circunstancia, ya que es en estas celebraciones cuando les traemos a nuestro recuerdo para que fortalezcan nuestro espíritu y aclaren nuestro entendimiento.

Es verdad que, en esta cuenta atrás que vamos desgranando con el paso de los años, van siendo menos los seres queridos que nos van quedando, y que, a veces, se hace dura su ausencia, pero no lo es menos que otros van llegando y que no hace sino cumplirse el mismo ciclo de vida que animó nuestro alumbramiento.

No pretendo convencer a nadie de que la Navidad sea ahora un tiempo de paz y de buena voluntad cuando lo hemos convertido en tiempo de dispendio y ostentación, con esta estúpida ola de consumismo que cada vez nos hace más infelices y que amenaza con engullirnos a todos bajo la montaña de los caprichos satisfechos. Pero a nosotros nos enseñaron que la Navidad es tiempo de familia y tiempo de comunión. Como lo fue siempre. ¿O es que antaño no había cuñados petulantes y suegras impertinentes? ¿O es que nuestros abuelos no echaban de menos a padres y her-

manos desaparecidos? ¿Dejaban por ello de mostrarse cariñosos con sus hijos? ¿Acaso no recibían con los brazos abiertos a nueras y yernos con tal de poder disfrutar de aquellos maravillosos nietos que aparentábamos ser cada uno de nosotros?

Llega, ahora, el día más maravilloso del año en el imaginario colectivo de quienes un día fuimos niños: la adoración de los Reyes Magos al niño Jesús, que la tradición judeocristiana tuvo a bien extender a todos los niños de la tierra. Y no conozco a nadie que no recuerde la noche de Reyes como el momento más maravilloso de su infancia. Acaso sea ese el primer pellizco de añoranza que nos depara la Navidad. Aquella noche

mágica en que se aceleraban nuestros pulsos impidiendo conciliar el sueño con normalidad ante aquel temor de descubrir o ser descubiertos.

Y, luego, los ruidos al alba, el único *madrugón* que no nos importaba, para confirmar que, las más de las veces, los Reyes Magos no habían hecho caso a nuestras peticiones, aunque poco importaba porque cualquier cosa nos hacía felices y culminaba nuestro éxtasis.

Nada comparable a lo que luego viviríamos de padres, al ver aquellos nervios de nuestros hijos antes de irse a la cama y luego de haber dejado zapatos lustrados y correspondientes mantecados y licores a Sus Majestades. Y aquellos fascinantes rostros de alegría y asombro al

amanecer que difícilmente habremos vuelto a ver el resto de sus vidas. ¿No debería ser eso suficiente para perpetuar una tradición?

Asistimos, ahora, a esa estúpida controversia entre Papá Noël y los Reyes Magos, provocada por aquellos que creen que Santa Claus es más pagano, más acorde con los tiempos. ¿Acaso no es la Navidad lo que le mueve al bondadoso abuelito, inspirado en el obispo cristiano Nicolás, a repartir regalos entre los niños? ¿Y qué es la Navidad sino la fiesta religiosa que conmemora el nacimiento de Jesús?

No es mi intención tratar de difundir, ahora, ningún mensaje que pretenda afianzar nuestras creencias religiosas, que allá cada cual, sino tratar de recordar a la gente que, más allá de debates estériles y de creencias a medida, sí sería conveniente que tratemos de transmitir a nuestros hijos y nietos aquello que de verdad nos hizo felices. Más que nada, para justificar nuestro paso por la vida.



NO PRETENDO CONVENCER A NADIE DE QUE LA NAVIDAD SEA AHORA UN TIEMPO DE PAZ Y DE BUENA VOLUNTAD CUANDO LO HEMOS CONVERTIDO EN TIEMPO DE DISPENDIO Y OSTENTACIÓN, CON ESTA ESTÚPIDA OLA DE CONSUMISMO QUE CADA VEZ NOS HACE MÁS INFELICES Y QUE AMENAZA CON ENGULLIRNOS A TODOS BAJO LA MONTAÑA DE LOS CAPRICHOS SATISFECHOS



carlos alsina

CARTA A QUIENES VENDRÁN

Estimado amigo de final de siglo: te escribo estas letras recién concluida nuestra primera década para que sepas, de primera mano, cómo nos ha ido. Ignoro si en tu tiempo, dentro de ochenta o noventa años, mantendréis todavía el hábito de relatar por escrito los hechos que habéis vivido; caso de no ser así, imagino que habréis encontrado el modo de traducir estos viejos textos a los nuevos formatos de información que hayáis establecido.

Te cuento que estos diez primeros años comenzaron con la alarma mundial que produjo el brutal ataque terrorista contra la ciudad de Nueva York, en los Estados Unidos. La respuesta a aquella agresión fue una guerra que dura ya nueve años, Afganistán, y cuyo desenlace aún no vislumbramos. Tuvimos otro conflicto, Iraq, que devino en guerra civil y que, después de mucha sangre, bombas, torturas y muertos, ha dado paso al primer ensayo de democracia real en un país acostumbrado al mando único. Si hubiera de señalar los dos acontecimientos mundiales más relevantes de esta primera década, te diría que fueron el auge del terrorismo islamista -que golpeó tres de los cinco continentes- y la recesión económica -que frenó en seco el crecimiento de Europa y Norteamérica-. Hemos cerrado 2010 sin detener al hombre que inspiró la multinacional del terror, Osama Bin Laden, y sin llegar a tener la certidumbre de que la depresión financiera haya tocado fondo. Para que te hagas una idea, España (la nación donde escribo) vivió los siete primeros años de este siglo un período de pros-



peridad inédito que redujo nuestro nivel de desempleo a tasas asumibles para caer después en la recesión y el estancamiento, consecuencia de los cuales la quinta parte de nuestra población activa se encuentra hoy en el paro. Fuimos destino ansiado para millones de personas de Iberoamérica, de África, de la Europa del Este, que vinieron a establecerse aquí, la mayoría conforme a nuestras leyes, otros arriesgando sus vidas en embarcaciones precarias o camiones de mercancía humana. Ahora que el horizonte ha ennegrecido, unos regresan a sus países, otros siguen viaje a nuevos destinos y muchos aguantan aquí confiados en que el sol asome de nuevo. Hemos tenido dos presidentes, uno conservador, Aznar, y otro socialista, Rodríguez Zapatero. Ambos llegaron al poder aupados por el deseo ciudadano de maneras y recetas nuevas, ambos fueron ratificados al cabo de su primer mandato y ambos se fueron consumiendo según avanzó el segundo. Al presidente en ejercicio, Zapatero, le queda poco más de un año de gestión. Nadie cree que su vida política siga más allá del próximo examen en las urnas.

En estos diez años los científicos han elaborado el primer mapa de genoma humano. Avanzan en la clonación terapéutica, las células madre y la fabricación de órganos artificiales que nos sirvan de repuestos. Se ha descubierto que agua en Marte y se ha extendido la preocupación por el futuro de la Tierra, víctima de un calentamiento acelerado al que intentamos poner

freno. Intuyo que esbozarás una sonrisa si te cuento cómo ha cambiado la vida cotidiana de los españoles. Aún se fuma tabaco, pero sólo en la calle o dentro de casa. Ya se pueden casar los homosexuales (asómbtrate, ¡antes no!); los teléfonos móviles dan acceso a internet; la televisión es toda digital y podemos elegir entre 40 canales; los jóvenes descargan sus programas de la red y apenas consumen ya televisión «en directo»; podemos ir en AVE a muchos más sitios, hay carreteras nuevas donde antes no había y han brotado en los campos cientos de molinos de viento. Eso sí, aún seguimos haciendo cola en las cajas de los supermercados porque hay que pasar cada producto por el lector del código de barras. Es asombroso que esto aún no esté resuelto, ¿verdad? Como lo es que, a estas alturas del siglo, sigamos dependiendo del papel higiénico para dejar nuestro tubo de escape como una patena. El retrete con chorro limpiador no termina de cuajar. Tal vez tengamos que esperar otros 10 años.



AHORA QUE EL HORIZONTE HA ENNEGRECIDO, UNOS REGRESAN A SUS PAÍSES, OTROS SIGUEN VIAJE A NUEVOS DESTINOS Y MUCHOS AGUANTAN AQUÍ CONFIADOS EN QUE EL SOL ASOME DE NUEVO

XXI EDICIÓN PREMIOS GRAN SELECCIÓN 2010

VUELVE A EMOCIONARTE



Premio Gran Selección VINO DE CALIDAD DIFERENCIADA

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

CANFORRALES SELECCIÓN

Tempranillo

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



Premio Gran Selección QUESO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Queso manchego tipo queso manchego

EL PESEBRE

QUESERA CAMPO RUS, S.L.

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



Premio Gran Selección ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE CALIDAD DIFERENCIADA

Acete de Oliva Virgen Extra ecológico

PAGO DE QUIRÓS

E.A. LA MONDOIA, S.A.

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



Premio Gran Selección MIEL DE LA ALCARRIA

Miel con D.O. La Alcarria

COLMENEROS ALCARREÑOS

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



Premio Gran Selección AZAHAR DE LA MANCHA

Azahar de La Mancha

LA ROSERA

BEALAR, S.L.

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



Premio Gran Selección JAMÓN SERRANO ESPECIALIDAD TRADICIONAL GARANTIZADA (ETG)

Jamón Serrano Reserva Especialidad Tradicional Garantizada

ESPAÑA E HIJOS

EMBUTIDOS Y JAMONES ESPAÑA E HIJOS, S.A.

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



Premio Gran Selección BERENJENA DE ALMAGRO

Berenjena de Almagro

ALMAGREÑA

VICENTE MALAGÓN, S.A.

C/ Ejido San Juan, 39 13270 ALMAGRO (Ciudad Real)
Tel: 926 660 806 Fax: 926 861 029
laplaza@telefonica.net

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

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

Experiencias que despiertan tus sentidos.



www.jccm.es

VIAJE A LOS GRANDES CAÑONES DE USA

UN RECORRIDO POR LOS ÁRIDOS PARAJES DE ARIZONA TRAE A LA MEMORIA DEL VIAJERO LAS AVENTURAS DE LOS PRIMEROS COLONOS DEL OESTE AMERICANO Y SU ENCUENTRO NO DEMASIADO AMISTOSO CON LOS INDIOS NATIVOS. LOS HERMOSOS PAISAJES QUE HA FORMADO EL RÍO COLORADO SON UN ESCENARIO NATURAL IMPAGABLE QUE HOLLYWOOD HA LLEVADO HASTA LAS RETINAS DEL MUNDO ACOMPAÑADO DE 'SHERIFFS' Y FORAJIDOS EN BUSCA DE FORTUNA, PERO SOLO AQUEL QUE TIENE LA OPORTUNIDAD DE DISFRUTARLO EN TODO SU ESPLENDOR PUEDE APRECIAR ESTE PRODIGIO DE VÉRTIGO E INMENSIDAD. UN AUTÉNTICO VIAJE DE PELÍCULA.

Panorámica del 'Caballo Muerto', en Utah.



Formaciones pétreas en el Parque Nacional Los Arcos.



La nieve me recibe en el territorio de los mormones. A esta tierra dura llegaron sus pioneros y aquí establecieron sus casas y su fe. Cuando dije en España que venía, la primera exclamación de todos era: los polígamos. Pues resulta que es lo único mentira. Lo fueron, pero en 1950 la poligamia fue abolida y tan solo un pequeño grupo alejado de la iglesia oficial la practica en un pequeño pueblo, Colorado City (Arizona).

Muchas otras cosas son verdad. La impresionante peripecia de su éxodo hasta llegar a estas tierras, las persecuciones y como hoy siguen viviendo de una forma inusual. No fuman, no beben alcohol, ni té ni café y en sus universidades el rezo inicia las clases. Son tolerantes con quienes no somos como ellos y atentos en grado sumo.

Llegué a Salt Lake City (Lago Salado) y mi guía y amigo Dale Pratt me llevó de inmediato y en medio de la ventisca a donde fueron los Juegos Olímpicos de invierno para después bajar por un desfiladero increíble y hermoso hacia un lugar mítico del cine y de leyenda. Sundance. Para ello pasamos por Park City donde se celebra el famoso festival de cine con el nombre del bandolero y en el que Robert Redford (quien lo encarnó) ha puesto mucho para que sea un acontecimiento.

Pero hay que ir al bar de los forajidos, en el rincón del desfiladero. Es el original, aquel que llegó de Irlanda en 1890 a Thermopolis (Wyoming) el *Hootin Owl Bar*. El Buho, vamos, que sigue presidiendo el garito, hermoso, de madera, con las fotos originales de los forajidos. Redford se lo trajo a Sundance y ahora es un verdadero privilegio tomarse en él una cerveza negra. Sundance Kid era del vecino pueblo de Hebeer.

En el bar se reunía con Butch Cassidy, de origen mormón y natural de Beaver, y la banda, del desfiladero. Era *Hole in the wall*, el agujero en la pared. Rodeados nosotros también por la tormenta de nieve, uno se siente trasladado a un filme. En realidad no solo a este sino también a otro protagonizado igualmente por Redford: *Las aventuras de Jeremiah Johnson*, el hombre que se fue a las Rocosas a ser trampero harto de la civilización. Porque esta cadena de montañas cuajadas de nieve son parte de las Rocosas.

Pero nuestro destino esencial son los grandes cañones de USA. Partimos hacia el río Colorado. Salimos de Provo por la *senda española*. Por allí llegaron los Padres Escalante y Domínguez desde Santa Fé en el año 1776. Vamos buscando el mismo cruce que ellos, el puente sobre el Colorado cerca de Moab. Pero antes está el desierto. Me sorprende al ver llamas andinas en algunos ranchos. Han aclimatado a estos animales a estas no menos áridas tierras. Paramos en uno de esos particulares bares de carretera. Está ahí, solo en medio de la nada. Tiene mucho sabor. Hay una foto de Cassidy, con el que fuera entonces su dueño y un *sheriff*. Eran amigos. Y la sorpresa culmina cuando la señora que lo atiende nos muestra un cinturón de revólver. Es, por supuesto, el del bandido. Pero ya hay que dejarse de bandidos y nevadas. Cruzamos Geen River a cuyas orillas cultivan sandías, su producto estrella, y ya vemos al fondo las Montañas La Sal que van a ser nuestro horizonte en los próximos días. Antes de que caiga la tarde alcanzamos el Colorado. Por aquí cruzaron los misioneros españoles y pensamos que nos queda un poco de tiempo para remontarlo y entrar en los primeros desfiladeros de los muchos que nos van a estremecer en las siguientes jornadas. Es el Parque Nacional Castel Walley, el Valle del Castillo.

No había contemplado antes jamás estos hundidos ni estos farallones de piedra desafiante. La luz del sol que se pone hace destacar aún más esa belleza rojiza y esa entraña torturada de la piedra tallada por el agua y el viento.

Ya es de noche cuando alcanzamos la ciudad de Moab, una calle de restaurantes, tiendas y hoteles, todo horizontal, todo despararramado, todo un poco disperso como son las poblaciones en el Oeste. A las 10 están cerrando todo. El amanecer contempla las Montañas La Sal con su nieve brillando a la primera luz del día en contraste con los farallones rocosos y rojizos que flanquean la pequeña ciudad. Al caminar hacia el *Arco Delicado* nos tropezamos con un viejo rancho, una minúscula cabaña de gruesos troncos de madera y unos cobertizos de un pionero, herido en la Guerra de Secesión Americana, que se refugió allí.

LOS PETROGLIFOS UTES Poco más allá están los petroglifos de los indios Utes que vagaron por estas desolaciones. Se representan a caballo, muy orgullosamente. Son graba-

dos de mediados del siglo XVII, pues fue entonces cuando esta etnia, una de las primeras, domesticó los mustang descendientes de los caballos españoles que se les habían escapado siglo y pico antes a los conquistadores españoles, Hernando de Soto y compañía, y que habían procreado y colonizado todo el Oeste. El antecesor del caballo es, curiosamente, originario de América, pasó a Asia por el Estrecho de Bering, pero, mientras que en el Nuevo Continente se extinguió, dio lugar en el Viejo al caballo tal y como lo conocemos. Los españoles, de alguna manera, lo devolvimos a casa de sus ancestros y allí floreció. Los Utes fueron de los primeros en cabalgarlo de nuevo y su posesión era el motivo esencial de las guerras entre las tribus, y sus combates con los navajos.

La subida hacia el *Arco Delicado*, quizás el más famoso en EEUU de todas estas impactantes esculturas naturales esculpidas en la piedra, se hace a buen ritmo y no es en exceso exigente. Merece, desde luego, la pena hacerla con los ojos abiertos para abrirlos del todo al contemplar la maravilla del *Arco Delicado*. Y hasta para llegar a su base y hacerse la foto.

Bajamos y sin demora nos encaminamos al *Jardín del Diablo*. Y sí, el paisaje que vamos a recorrer por una senda de cerca de 16 kilómetros, parece que la ha trazado el mismísimo *Ángel Negro*, que es como han bautizado a una oscura roca vertical que parece componer tal figura y que se encuentra en el vértice de la caminata. Pero antes hay mucho que ver, que sudar, que subir y que bajar por este paisaje grandioso e inaudito donde cada paso descubre en el horizonte una maravilla de la roca y las indescriptibles visiones de la piedra viva emergiendo masiva y verticalmente contra el cielo. El tiempo para nuestra suerte ha cambiado y de la nieve y la tormenta del norte hemos pasado aquí en el sur de Utah a un espléndido día de azul primavera.

No dejamos arco de piedra natural por visitar, el del *Navajo*, el *Doble Arco*, hasta alcanzar el citado *Ángel Negro* y regresar al punto de partida por un camino diferente, el antiguo y más exigente que los turistas ya no suelen tomar pero que me permite disfrutar en soledad de lo que recorro y veo.

Por la tarde espera un nuevo parque, aunque este es estatal, de Utah, o sea, de menor categoría en teoría que los nacionales, pero cuya visión va a marcarme todo el viaje como la más emocionante y estremecedora de las muchas que he contemplado. Se trata de *Deadhorse Point*, *La Punta del Caballo Muerto*. Asomarse a ella es asomarse a un mundo. Un mundo teñido de rojo, desolado, torturado e inmenso. Una infinita sucesión de hundidos y desfiladeros, de juegos de roca viva con las entrañas mismas de la tierra, y al fondo el río Colorado. Esto no se puede contar. Hay que verlo.

Los días siguientes iban a ser en verdad duros, exigentes y pondrían a prueba nuestras fuerzas. Pero antes dedicamos una jornada entera a los petroglifos y de viejas culturas indígenas. Primero nos fuimos a *Newspape*, *Tsehan*, en navajo, *la piedra que cuenta una historia* y a fe que lo hace. Lo que allí fueron grabando generaciones de pueblos antes de la lle-



gada de los españoles, y después también, pues los guerreros a caballo dan prueba de que habíamos transitado por aquellos parajes, es en verdad la historia, las costumbres, las cacerías, los ritos, las creencias y el mundo espiritual de aquellos hombres y etnias desde los Freemon a los Navajos pasando por los Utes. Es fascinante y puede uno quedarse horas contemplado una a una las figuras y los grupos.

La segunda cita obliga a recorrer muchas millas en coche. Pero merece la pena. Vamos a Hovenweep, ya casi en la frontera de Nuevo México, después de atravesar durante horas desolaciones y desiertos. Las montañas nevadas en la lejanía son el telón y en ella está otro yacimiento

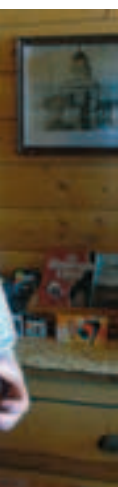
importante, el de *Mesa Verde*. Pero nosotros nos quedamos con los Anasazi. Esta etnia dejó la huella de su paso alrededor del año 1100 en un cañón donde aun se levantan sus casas y

torres fortificadas. Eran agricultores y desde luego tenían poderosos enemigos de los que se protegían en sus casas-fortaleza (quizás los de Mesa Verde). El paseo entre ellas lleva a la ensoñación de la vida donde ahora solo hay ruinas y a preguntarse por la razón de que abandonaran el lugar. La explicación parece ser, más que por una invasión, por la falta de alimento: una sequía prolongada de más de 30 años los obligó a buscar otros lugares y otro sustento.

EN LA PELÍCULA DE FORD El siguiente destino es más que un lugar, un escenario. El de John Ford y allí están los míticos espacios donde el rodó las más famosas de sus películas, entre ellas *Centauros del Desierto*, que tengo entre las mejores. Ahora el Monument Valley es territorio navajo y con ellos comparto un buen rato y la contemplación extasiada, amén de comprarles una buena sarta de collares y baratijas. Muchas con su viejo símbolo: el *atrapador de sueños*.

Tras pasar la noche en Cameron (Arizona)

LOS INDIOS UTES
CABALGARON POR ESTOS
PARAJES A LOMOS DE LOS
CABALLOS QUE DEJARON LOS
CONQUISTADORES ESPAÑOLES



con las primeras luces del día siguiente estamos ya dando vistas al Gran Cañón del Colorado. La impresión es similar a la experimentada en el *Caballo Muerto*. Pero esta vez vamos a bajar y luego a subir, que esa es la faena, porque es como hacerse una montaña de 2.000 metros pero al revés. O sea que cuando llegas es cuando después te espera lo peor. En un día da para alcanzar Plateau Point y regresar. Que son seis horas y sin pararse. Arriba hay nieve y la estrecha senda *Bright Angel Trail* (*Camino del Ángel Resplandeciente*) está en tramos con una gruesa capa de hielo. Hay que andar con ojo de donde se ponen los pies hasta que se van alcanzando cotas inferiores y se empieza a divisar el pequeño oasis de abajo que marca el verdor de los árboles y una hermosas flores moradas que los hermocean.

La subida se la imaginan, pero es de agotar las fuerzas, cada julio los helicópteros sacan a 250 musculosos jóvenes que no han sabido aplicarse aquello que para conseguir llegar como un joven hay que empezar a caminar y su-

1	2
3	4 5 6

1 Gran cañón del Colorado.

2 Un vaquero sobre 'Plateau Plain'.

3 Bar el Buho en Sundance, refugio de los bandoleros Butch Cassidy y Sundance Kid.

4 La dueña de un bar muestra el cinturón de Cassidy.

5 Petroglifos en Canionlands de los utes y navajos, «la piedra que cuenta una historia».

6 Cedar City, donde se celebra el festival de cine de Sundance.

bir como un viejo. Racionando bien el agua, manteniendo un ritmo constante y apelando, sobre todo y ante todo, al orgullo se consigue.

El último cañón, la última expedición es al parque Nacional de Zions y escalar el *Angel's Landign* o *Posadero del Ángel* o mejor *despeñadero del Ángel* que es como debían haberle puesto a aquel lugar donde si uno padece el más mínimo vértigo o mal de altura lo mejor es que ni le se le ocurra asomarse.

La cosa no empieza mal, la subida desde el río es amena en los primeros tramos, pero ya para alcanzar la primera cornisa hay que exprimirse un poco y luego tras buscarle la espalda a la montaña ya hay que echar el resto. Cuando parece que lo hemos echado y al fin llegado, aparece la trampa. El *angelito* se paró primero en un sitio, que se diría destino final, pero luego dio otro vuelcillo y se fue más alto, allá a las nubes. Y llegar allí es ya la prueba definitiva. Menos mal que han puesto cadenas y apoyos porque hay algunos pasillos de piedra con los precipicios a ambos lados de no pararse a

mirar. Con la piedra mojada o nieve aquello es imposible -de hecho cada año mueren una media de tres personas despeñadas- pero por fortuna el día es espléndido y cuando llego me olvido al contemplar desde allí el panorama de la fatiga y cierto miedo. Con esa cima hemos completado lo que en cierta manera era una prueba personal. Algún kilo, y no me sobran ahora, he perdido en estos muchos kilómetros, cerca de 100 que me he metido, cuesta arriba y cuesta abajo en las piernas.

Pero a la vuelta, ahora bajando placenteramente, me detengo en las orillas del río, tras todos estos caminos de ángeles, porque no he salido de ellos, el *Negro*, el *Resplandeciente* y el aficionado a posarse, que se llama y me gusta, de la *Virgen*. Le cuento a Dale lo que nos pasa a los españoles con la Virgen, me acerco a su orilla y cumplo con un rito personal: empapar el viejo sombrero sudafricano con su agua. Una forma de decir adiós o mejor hasta otro día. Porque son lugares que convocan al regreso.



«LA MAYORÍA DE LAS BARRERAS SON MENTALES Y SE MANIFIESTAN A TRAVÉS DE LOS MIEDOS»»

Esa mañana no tuvo dudas a la hora de pensar qué ponerse. **JUAN MANUEL MONTILLA 'EL LANGUI'** opta cada vez que tiene una entrevista por sus camisetas de Radio Taraská, un proyecto que inició hace cinco años en su barrio, Pan Bendito, al que ahora también dedica un libro, y en cuyos programas han colaborado los rostros más conocidos de la música, el cine, el deporte o el periodismo. Además de locutor y escritor ocasional, 'El Langui' ha obtenido importantes reconocimientos con La Excepción, un grupo de rap en el que ha encontrado la mejor manera de expresarse, y en 2009 logró dos premios Goya por su participación en la película 'El truco del manco'. A pesar de que la falta de oxígeno durante el parto le produjo una parálisis cerebral que afectó a su capacidad motora, él se ha encargado de derribar casi todas las barreras que ha encontrado en la vida porque «la mayoría son mentales». Su próximo proyecto: una televisión que también se comerá a mordiscos o, como dicen en 'PanBen', a 'taraskás'.

maría albilla
muñoz
texto

patricia
fotos

>ENTREVISTA

JUAN MANUEL MONTILLA 'EL LANGUI' rapero, escritor, actor

¿Qué tiene Pan Bendito que no tengan otros barrios para merecer un libro?

Más allá del barrio, este es un libro de aventuras y de personajes; de viaje, de musas... que surge ante la necesidad de contar las cosas que pasan en mi entorno. Creo que en el espacio en el que vivo hay mucha realidad y, a la vez mucho surrealismo, pero esto es parecido a lo que ocurre en cualquier barrio de España. Se respira lo mismo bajo diferentes nombres.

¿Cómo era su vida en PanBen antes de ser una persona de éxito? ¿Y cómo cambió luego?

Antes era un vecino más, un chaval joven que a veces se resignaba a estar en casa en el sofá cumpliendo con el cliché del discapacitado. También compartía mucho tiempo con mis amigos y jugaba al fútbol como el que más. Si me tocaba de delantero, de delantero; que de portero, de portero. He sido un tío muy optimista y, por lo que cuentan, siempre he tenido una sonrisa en la boca. Luego, cuando me di cuenta de que no me podía dedicar al fútbol, que era mi mayor sueño, caí en barrena porque no encontraba ninguna motivación en la vida. Hasta los 12 años tenía una venda que me cegaba y de verdad que solo quería ser futbolista. Pero luego descubro la música, el rap, la poesía, y empiezo a escribir rimas y a formarme en este aspecto. De ahí, el primer disco, la fama... y que los que me han visto crecer empiezan a darse cuenta de que me ven por la tele y me dan premios por la música. El barrio se llenó de cámaras de repente, pero yo sigo por las calles de Pan Bendito igual que siempre.

¿Sigue viviendo en el barrio?

No, pero por el precio de la vivienda. Desgraciadamente me tuve que ir a un cuarto de hora de mi barrio y estoy bien. Busco calidad de vida para mis hijos, pero voy por allí casi a diario. Es donde está mi familia, mis amigos y también Radio Taraská.

Radio Taraská, o Taragká...

¿Taragká? ¿Yo? ¡Qué va! ¡Que no marco tanto la g! Bueno, soy de Madrid, qué vamos a hacer...

Esta emisora es uno de sus grandes proyectos, ¿funciona como forma de morder la vida?

Sí, una taraská en mi barrio es un mordisco y la radio es eso, un mordisco, una colleja, que lanzamos cada semana a la vida.

Es una manera de dar voz al pueblo, a la gente de tu entorno.

Sí, queremos dar voz a los vecinos y a la realidad que se vive en Pan Bendito.

Su pasión por la radio empezó muy temprano y nos lleva hasta su niñez, ¿no?

Sí, en mi casa siempre había transistores. Mi padre tenía siempre uno debajo de la almohada. En el baño, en la cocina... era el regalo más recurrente para él y ahora la radio forma parte de mi vida. Llevamos cinco temporadas en internet y el año que viene estrenaremos nue-



«CADA DÍA, CUANDO ACABABA EL COLEGIO, MI MADRE SE CRUZABA MADRID CONMIGO EN BRAZOS PARA LLEVARME A REHABILITACIÓN. ENTONCES VEÍA EL SANTIAGO BERNABÉU Y PENSABA QUE ALGÚN DÍA JUGARÍA ALLÍ»

«TODOS LOS PREMIOS ESTÁN EN CASA DE MIS PADRES, Y HAY UNOS CUANTOS... QUE LOS VEAN CADA DÍA EN EL SALÓN CUANDO LLEGAN DE TRABAJAR CREO QUE HACE UNA BUENA LABOR. MI PADRE TIENE QUE SENTIR UN GUSTILLO...»

vas secciones, habrá más invitados... Si la vida sigue, la radio sigue también.

¿Y qué hay del salto a la tele? He oído que tiene un programa piloto que ha gustado mucho en una productora, pero hay problemas de liquidez.

Me encantaría. Es una de mis mayores inquietudes ahora. Me han ofrecido ciertas cosas que estoy seguro que me darían fama, pero no me interesan. Lo que tengo en mi cabeza es un proyecto que me encanta y que espero poder conseguir lo antes posible.

¿Qué le ha aportado esa vida de barrio en el que todos se conocen en comparación con la actual en la que los vecinos ni se saludan en el portal?

Enriquece mucho. Es muy familiar y se agradece el buenos días, o el dónde vas, en qué andas, qué tal hoy por el hospital... Ahora vivimos en una sociedad más acelerada y los barrios han cambiado mucho. La gente mayor muere, los jóvenes se van y llegan inmigrantes y hay que volver a crear ese vínculo entre ciudadanos.

Pero usted es defensor de la integración.

Sí, siempre. Considero que la variedad complementa a la sociedad.

¿Cambiaría lo que ha vivido por una situación más acomodada en un lugar más elitista?

No, no cambiaría nada. Desde el punto de vista personal no variaría nada en mi vida. Solo cambiaría una cosa a nivel profesional: daría todo lo que he conseguido en estos ocho años por poder ser jugador de fútbol profesional. Me da igual el sueldo y el equipo, solo poder jugar.

Lo de jugar al fútbol lo tiene grabado a fuego en la cabeza.

Es que yo salía de casa con el balón en la mano; en el recreo era el primero en ir a jugar, participaba en todas las pachangas del barrio. Era algo muy especial que me hacía olvidar todos los problemas. Yo me caía al suelo e intentaba levantarme lo antes posible para seguir con la jugada, ponía la misma compostura de los jugadores... Yo soy un tío que funciona por impulsos y que cuando se propone algo va a por ello. Por eso, cuando me propuse llegar alto en la música me empeñé a tope.

Vamos, que como se le meta algo entre ceja y ceja...

Sí, soy muy cabezón y me siento muy realizado con mi trabajo, pero lo cambiaría todo por jugar

al fútbol. Y nada de un sueldo de estrella. Me conformaría con tener lo justo para pagar la hipoteca, mantener a mis hijos y poder ir de vez en cuando al cine...

De hecho, cuando se quitó esa venda pasó de ser merengue a colchonero...

Cuando pensaba que iba a ser futbolista era del Madrid a muerte. Pasaba cada día por el Santiago Bernabéu porque el hospital al que iba está al lado. Cada jornada, cuando acababa el colegio, mi madre se cruzaba Madrid conmigo en brazos para llevarme a rehabilitación y veía el estadio a la entrada y la salida. Entonces pensaba que algún día jugaría allí... Cuando pisé la realidad, pinché los balones y tuve claro que tenía que ser del Atleti.

Sus padres le educaron de forma que pudiera tener la seguridad de que podría alcanzar todo lo que se propusiera...

La normalidad es la base y viene desde el principio. Siempre hay que tener claras las limitaciones, y esto sucede con todo el mundo, pero mis padres tuvieron claro que debía tener

una vida normal. Si me caía al suelo, me tenía que levantar y me animaban al esfuerzo. Sabían que me tenía que esforzar. Y para ellos no era fácil verme en el suelo sollozando y diciéndoles que no entendía por qué me pasaba a mí. Pero todo ese sacrificio ha valido la pena.

¿Qué piensan de todo lo que ha conseguido con tanto tesón estos años?

Para ellos es una satisfacción muy grande, es vida. Los disgustos, las preocupaciones, el trabajo, los sacrificios... nos hacen envejecer muy rápido. Mis padres son unos currantes que madrugan cada día y se acuestan tarde. Ver que, de repente, su hijo les trae tres discos, un montón de reconocimientos, dos Goyas, una radio en la que curra desde hace años y nietos... significa rejuvenecer.

Y los premios están, en forma de homenaje, en el salón de su casa.

Sí, todos están en casa de mis padres y hay unos cuantos... Que los vean cada día en el salón cuando llegan de trabajar creo que hace una buena labor. Mi padre tiene que sentir un gustillo...

¿Qué barreras ha encontrado, además de las arquitectónicas, a lo largo de su vida?

La mayoría de las barreras son mentales y se manifiestan a través de los miedos. Ideas del tipo no creo que pueda, no tengo valor, yo no voy a poder, quién soy yo para hacer esto... Yo esas las combato mirándolas de frente. Cuando Espasa me propuso escribir mi primer libro, lo primero que pensé es que no podía. Los amigos ayudan mucho en esto. En este caso, Juan Luis Cano, de Gomaespuma, fue el primero en animarme, en quitar la primera capa de miedo. En

cuanto a la gente... la verdad es que no me gusta crearme enemigos, así que no he tenido nunca problemas. Las barreras arquitectónicas siempre están. Es verdad que en la actualidad se está haciendo algo más por derribarlas, pero todo es muy lento. Es necesario entender que acabar con ellas es un bien general porque no vamos a tener la misma agilidad ahora que con 70 años y eso pasará luego factura. En mi caso, hay veces que estos escollos están bien porque me obligan a no volverme vago y a esforzarme cada vez que hay una escalera.

La fama le está ayudando al desarrollo de su entorno y son muchos los personajes destacados que han puesto a Pan Bedito en el mapa de Madrid. ¿Cómo sienta llegar al barrio en limusina con Carmen Lomana para tomar cañas y berberechos?

Sí que lo beneficia. Hemos cambiado el que se hable mal de una barriada que siempre estaba vinculada con la droga, la delincuencia y la marginación, a que la nombren porque La Excepción, el grupo de rap de Pan Bendi-

to ha sacado un disco o recibido un premio... Aquí hay un montón de gente noble, de currantes que pagan sus impuestos y luchadores con inquietudes. Lo que digan de nosotros es el reflejo de todo el barrio. Ahora cada semana hay un invitado famoso: Buenafuente, Forlán, Garbajosa, Nieves Herrero... ¡yo que sé!

Además de atraer a gente famosa, también le llaman para hacer colaboraciones musicales como Andrés Calamaro... ¿qué hay de esa experiencia?

Estuvo muy bien. Fuimos a cenar juntos y luego estuvimos solo media noche de parranda porque se retiró pronto a sus aposentos. Le entró un poco la cagueta. Ya no era el Calamaro de antes y me lo dijo: «Si me pillaras en otra época empalmábamos la noche». Intercambiamos historias, puntos de vista...

Fue espectacular. Estuvimos en Casa Patas tomando tequila y escuchando buen flamenquito y luego cada uno se fue por su lado, pero estuvimos toda la noche escribiéndonos rimas por mensajes de móvil. Al día siguiente grabamos y genial. Es un gran tipo. Impresionante.

¿Con quién más le gustaría colaborar?

Me encantaría estar en un estudio con Violadores del Verso, con Paco de Lucía... con Keith Richards...

Hace años optó por el hip hop con el grupo La Excepción, ¿es el rap la mejor manera para expresarse?

Es la manera en la que puedo expresarme. Si pudiera tocar la guitarra española sería esa. Cambiaría el rap por tocar este instrumento y ser uno de los guitarristas de Los Delincuentes.

«EL RAP ES UNA AFICIÓN MUY BARATA Y LOS JÓVENES QUE NO SE VEN MOTIVADOS POR LOS ESTUDIOS DESCUBREN LA POESÍA A TRAVÉS DE ESTOS RITMOS»

«ACABAR CON LAS BARRERAS ARQUITECTÓNICAS ES UN BIEN GENERAL PORQUE NO VAMOS A TENER LA MISMA AGILIDAD AHORA QUE CON 70 AÑOS»





Pero un día descubrí con un boli y un papel que podía hacer rimas y luego rapearlas. Es una gran forma de comunicación. El hip hop ayuda a la juventud a desarrollarse culturalmente.

¿Se puede decir cualquier cosa con el rap?

Se puede decir, pero luego está la calidad de quien lo canta y la empatía que tiene para poder transmitir. Ahora es un referente para los jóvenes. Tu le das una patada a un bote y te salen 15 chavales que hacen rap.

Es una vuelta a la calle, igual que está sucediendo con los ritmos de baile.

También es una afición muy barata. Es así. La gente que no se ve motivada por los estudios descubre la poesía con estos ritmos. Es lo que me pasó a mí. Un día vi que necesitaba más palabras para expresar mis sentimientos, necesitaba acudir a la enciclopedia para comprobar que lo que intentaba expresar estaba bien dicho con una palabra... Te das cuenta de que te repites porque el vocabulario es escaso y buscas sinónimos. ¿Qué estás haciendo? Culturizarte y buscar referentes en la música.

Supongo que hay mucho para rimar con la que está cayendo ahora...

Sí, siempre hay mucho para rimar, pero no me gustan los versos que son solo quejas, porque la queja lleva a la oposición y eso cansa un poco. La gente quiere otras cosas que no sean solo protesta. Si solo dices que todo está mal, ¿dónde está el hueco para decir lo que estás haciendo tú? No todo es ego. Hay que contar historias guays. Abrirse a los temas.

Uno de los problemas que os han surgido en estos años es un enfrentamiento con la casa discográfica con la que trabajaban a la que han decidido plantar cara.

¿Cómo van las cosas?

Hemos puesto una demanda por incumplimiento de contrato a Warner. Demasiadas cláusulas abusivas. La Justicia va lenta y estamos a la espera. Ahora La Excepción no puede sacar ningún trabajo a la venta ni dar conciertos. Para nosotros este juicio es muy importante y creemos que en 2011 puede haber conclusiones.

Pese a su minusvalía física es una persona hiperactiva: actúa, canta, escribe, es marido y padre de dos criaturas. Además está la radio... ¿le faltan horas al día?

Sí, siempre. Muchas cosas y poco tiempo. Le faltan horas al día, pero es algo que le pasa a mucha gente trabajadora. Eso conlleva quitarle tiempo a la familia. Es lo que menos me gusta, pero les sacrifico mucho.

¿Cómo lleva la separación de la familia, con esos dos críos tan pequeños?

Pues tienen cuatro y un año y lo llevo fatal. Además, cuando llego a casa sigo trabajando en el estudio o enganchado al ordenador...

Eso es que detrás de un gran hombre siempre hay una gran mujer.

Por supuesto, sin ella no podría haber hecho ni la mitad de las cosas. Tu media naranja tiene que apoyarte un montón y tirar de las responsabilidades a las que uno no llega.

Tiene una visión muy realista de la vida.

Absolutamente. Y sé perfectamente cuáles son mis limitaciones en todo.

«Los lobos son mucho más inteligentes que los seres humanos. Nunca quieren la guerra ni la pelea con otras manadas».

Así de rotundo lo proclama Daniel Weigend, un psicólogo alemán que vive, literalmente, entre lobos desde 2002, cuando creó de la nada Lobo Park, un parque sobre estos mamíferos único en el mundo, en una finca de 42 hectáreas a las afueras de Antequera (Málaga). Y lo corrobora para explicar el motivo de uno de los cuatro tipos de aullido de lobo que él tiene clasificados: «Aúllan cuando pasan a un territorio desconocido, y lo hacen para preguntar: ¿hay dueños? Si no son respondidos por los de otra manada, entonces entienden que pueden traspasar la linde y que pueden cazar allí».

Weigend ha hecho de su pasión por los lobos su *modus vivendi*, hasta el punto de convertirse, posiblemente, en el naturalista que más sabe de uno de los animales más temidos desde tiempos inmemoriales. En su caso, puede decirse que se ha dejado la piel para *socializarse* con la treintena de cánidos cuasi salvajes que reinan en los cuatro grandes cercados de Lobo Park, un recinto para cada una de las subespecies de *canis lupus* representadas: timber, polar, europeo e ibérico. «Me muerden como locos. Mis brazos son como una herida entera», asegura este auténtico *alter ego* del legendario Félix Rodríguez de la Fuente, el creador de la serie *El hombre y la tierra*, al que todos sus seguidores recuerdan por haber desmitificado la mala fama de estos animales en capítulos tan memorables como los que dedicó al lobo ibérico.

EL AMOR TAMBIÉN DUELE Nacido en la bella ciudad de Würzburg (Baviera), Daniel Weigend siente verdadero amor por los lobos y su querencia viene desde que tiene uso de razón. «He nacido así», declara en un perfecto castellano; eso sí, con un deje andaluz que constata su perfecta integración en la tierra que ha elegido para vivir. «Esto siempre ha sido mi pasión, partiendo de los perros, y, después, para entenderlo más, tienes que hablar con el abuelo, y el abuelo es el lobo».

Su simbiosis con los carnívoros parte de su forma de *socializarlos*, que es única en el mundo, empezando por la no sumisión y la no domesticación de estos animales salvajes. Aunque él mismo ha criado a la mayoría de sus ejemplares alimentándolos con biberón desde los 10 o 12 días hasta que tienen seis o siete semanas, cuando empiezan a comer carne, nunca y bajo ningún concepto modifica su comportamiento animal, hasta el punto de que cuando los lobeznos ya tienen dientes, Daniel ha de dejarse morder sin corregir ni por asomo la pauta natural. «Tengo mil heridas en los brazos. Yo no tengo pelo ni piel de lobo, para ellos es como dar un abrazo, pero lo hacen con la boca y en la boca tienen dientes... No es posible decirles que no, que no, que no; tienen que hacerlo. Duele, pero es que el amor a veces duele».

Daniel Weigend disfruta en el parque con dos ejemplares de lobo que habitan en el entorno.



AULLANDO ENTRE LOBOS

«LOS LOBOS SON MUCHO MÁS INTELIGENTES QUE LOS HUMANOS»

pedro javier
díaz-cano
texto
eduardo
grund
fotos

DANIEL WEIGEND ES UN PSICÓLOGO ALEMÁN (NATURAL DE WÜRZBURG, BAVIERA) QUE HA HECHO DE LA PASIÓN POR ESTOS MAMÍFEROS SU 'MODUS VIVENDI', HASTA EL PUNTO DE CONVERTIRSE POSIBLEMENTE EN EL NATURALISTA QUE MÁS SABE DE UNO DE LOS ANIMALES MÁS TEMIDOS DESDE TIEMPOS INMEMORIALES. CREADOR DE UN PARQUE DE CÁNIDOS ÚNICO EN EL MUNDO EN ANTEQUERA, MÁLAGA, A ESTE 'FÉLIX RODRÍGUEZ DE LA FUENTE BÁVARO' LE GUSTA AUTODENOMINARSE COMO «EL AMIGO EXTRATERRESTRE DE LOS LOBOS». SUS RUTAS GUIADAS EN LAS NOCHES DE LUNA LLENA REVIVEN EL MITO DE LAS MANADAS AULLANDO EN UN CONCIERTO INCREÍBLE, AL QUE DANIEL WEIGEND SE UNO COMO UN CÁNIDO MÁS.





>¿SABÍA QUE...?

>**VIVEN EN SOCIEDADES ORGANIZADAS** Los lobos son sociales y viven en comunidades estructuradas jerárquicamente y dominadas por el macho alfa. Cuando un ejemplar se queda fuera de una manada, busca una hembra para formar otra.

>**SON ANIMALES MUY TÍMIDOS** Esta especie de mamíferos no es tan fiera como la literatura la pinta y los lobos jamás atacarán al hombre a no ser que se sientan amenazados. Son animales tímidos que más bien rehuyen la presencia humana.

El que posiblemente es el único parque temático dedicado exclusivamente a los lobos, es también seguramente el mejor lugar del mundo para verlos de cerca en medio de una naturaleza lo más parecida a su hábitat salvaje -el genuino en el caso de los lobos ibéricos- y, sobre todo y más importante, para apreciar sus interacciones sociales dentro de cada manada. Esto se consigue gracias a un cercado extra en el que están los más jóvenes, para *socializarlos* -ésta es la palabra clave empleada por el propio Daniel- con la gente, de forma que los animales se acostumbren al público cuando pasen a sus respectivos y extensos cercados, atendiendo a la subespecie a la que pertenezcan.

El lobo es el animal más social dentro de su manada, formando clanes familiares muy jerarquizados. «Son más sociales que nosotros, los humanos», sentencia Weigend. «Ellos funcionan porque tienen una jerarquía muy fuerte, pero no son antisociales. El macho alfa, por ejemplo, hace todo por y para la manada, no para sí mismo. Un jefe de una empresa, por el contrario, muchas veces trabaja para sí mismo, pero esta empresa no va a sobrevivir porque la gente, con el tiempo, lo nota y no quiere trabajar más con él. Al final, todo directivo tiene que ser un alfa, y cuando logra serlo tiene una responsabilidad».

LEYENDA DE LUNA LLENA En las rutas guiadas que se ofrecen a los visitantes de Lobo Park se muestran los diferentes ejemplares de animal, permitiendo aprender más acerca de cómo se comunican, juegan, cazan y



Estos animales no son agresivos entre sí y se comunican a través de aullidos para pedir 'permiso' antes de pasar a un territorio ajeno.



>NO LE AÚLLAN A LA LUNA Aunque es una estampa típica, estos cánidos emiten aullidos cuando hay luna llena porque aprovechan la luz para salir de caza. Entonces ven mejor a sus presas y se comunican con otros ejemplares a través de este sonido.

>USAN LA ESTRATEGIA PARA CAZAR Lo hacen en grupo y tratan de agitar al contrario. Aunque no son muy rápidos, mantienen una velocidad constante en la persecución, lo que ayuda a cansar a la presa para poder atacarla con el resto de la manada.

comen. Estos lobos han nacido en distintos parques europeos, principalmente de Alemania, y, en el caso de los ibéricos, algunos proceden de la Cañada Real Open Center de Madrid, con la que Daniel Weigend colabora. En cuanto a las subespecies representadas, el timber (*Canis lupus occidentales*) es originario de los enormes bosques de Canadá; el escaso polar (*Canis lupus tundrorum*), con su característico color blanco, vive en la tundra de Alaska, donde sobreviven a inviernos muy fríos y también a veranos muy calurosos; el europeo (*Canis lupus lupus*) se halla en la actualidad en países como Rusia, Polonia y Rumanía; y el ibérico (*Canis lupus signatus*), como su nombre indica, es el que todavía podemos encontrar en España y Portugal, siendo una de las subespecies de menor tamaño.

«Para no recibir ataques, la gente que trabaja con lobos los domestica desde pequeños», comenta Daniel. «Desde cachorros, tienen que castigarlos de tal forma que nunca van a ser agresivos, porque tienen un miedo increíble. Yo no hago eso. Mis lobeznos me muerden como lobeznos en la naturaleza. Cuando entro a los cercados, ninguno se muestra sumiso, porque yo no soy el jefe. Para ellos, yo soy un amigo *extraterrestre*. ¡Claro que me atacan cuando tienen sobre dos años y medio! Especialmente el lobo alfa o el próximo alfa, como pensando 'a ver, Daniel, ¿qué fuerza tienes? A ver si estás tan fuerte para ser el alfa'. Él tiene que probarme y yo tengo que ignorarle totalmente», explica el naturalista.

En torno a los lobos existen muchos mitos y

A pesar de vivir en cuatro cercados, el hábitat es prácticamente igual al que tendrían en plena libertad.

nadie mejor que Weigend para aclararnos algunos de ellos como, por ejemplo, el de relacionarlos siempre con la luna llena. Más que una leyenda, la clásica imagen del lobo aullando ante una esfera blanca tiene una explicación

lógica, pues, con más luminosidad, es como mejor pueden capturar a sus presas. «La única razón por la que aúlla en esta situación -incide- es porque puede ver. Sin luna llena, cada árbol sería un obstáculo con el que chocaría.



Además, con la luz lunar la presa se está moviendo. Cuando hay luna nueva, no ves nada y por eso no pueden cazar. Si yo enciendo los focos de Lobo Park por la noche, aúllan mucho más que sin ellos».

LA 'NOCHE DE LOS AULLIDOS'

Precisamente, eso -encender los focos- es lo que hace para ofrecer una de las atracciones más interesantes de Lobo Park: la *Noche de los Aullidos*. Durante esta visita nocturna especial, se pueden escuchar los impresionantes sonidos que emergen de las gargantas de los cánidos. Daniel hace la ruta guiada y entra en los distintos cercados para hacer interacciones con los lobos. «Incluso aullamos juntos», afirma orgulloso. «En el silencio de la noche, cuando aúllas, es maravilloso. Es un concierto increíble, porque vienen de cuatro lados y el sonido parece de 100 ejemplares. Son solo 30, pero parecen 100. Es increíble...», comenta emocionado y haciendo hincapié en que esta ruta es más larga que la habitual, ya que dura unas dos horas o dos horas y media.

Respecto a los tipos de aullidos del lobo, Daniel explica que pueden ser motivados por dos causas principales. «No es nada más

«CUANDO AÚLLO CON ELLOS EN EL SILENCIO DE LA NOCHE, ES MARAVILLOSO. LOS AULLIDOS VIENEN DE CUATRO LADOS Y EL SONIDO PARECE DE 100 EJEMPLARES»

«¡CLARO QUE LOS LOBOS ME ATACAN! ESPECIALMENTE EL MACHO ALFA. ÉL TIENE QUE MEDIR MI FUERZA CON LA SUYA Y YO TENGO QUE IGNORARLE TOTALMENTE»

que comunicación desde lejos. Puede ser cuando van a cazar. Antes de esto tienen que encontrar la presa. Cuando un lobo encuentra un grupo de ciervos, aúlla para comunicar a la manada que hay presas. También lo hacen cuando pasan a un territorio desconocido. Son mucho más inteligentes que la gente; no quieren la guerra ni la pelea con otras manadas. Aúllan para preguntar: ¿hay dueños? Así se aseguran que pueden cruzar y atacar a sus presas».

Asimismo, señala que hay otros dos sonidos diferentes. «También lo hacen si, por ejemplo, a una cría con dos años le han dicho 'tú, fuera' porque hay demasiados en la manada. De repente, está solo y entonces busca pareja, igual que una loba de otra manada busca un macho. Es como pasar los números de teléfono. Por último, hay otro tipo que es para reforzar la manada. Éste es un aullido muy sucio, no es el bonito. Es totalmente distinto, como el grito de un fanático del fútbol. Yo llamo a eso un aullido sucio».

BUEN AMIGO

Después de ver *in situ* a Daniel con los lobos ibéricos y con los lobos rusos en sus respectivos recintos, y de comprobar cómo

éstos juegan con él, cómo le muerden los brazos, las manos, las piernas, la espalda y, a veces, hasta en el cuello, no cabe duda de que una vez que traspasa el cercado se transforma y se siente como un lobo más disfrazado de humano. Es como si en el interior de los extensos recintos acotados, junto a los cánidos, llegara a perder la noción de la realidad, del tiempo y el espacio y se sintiera integrado en la manada. Pero no, él dice que es humano. «Tengo una amistad increíble con los lobos, y cuando estoy con ellos a solas el vínculo es mucho más fuerte que cuando hay visitantes o fotógrafos... Es una experiencia que llena mi alma, y basta, pero nunca me siento parte de la manada o como un miembro más de ésta».

Lo que tiene claro el *amigo extraterrestre de los lobos*, como a él le gusta definirse, es que lo que más falta en la sociedad en la que vivimos es el respeto. «Tenemos que respetar a los animales como lo que son. Un animal salvaje es un animal salvaje. Un búho nunca va a ser como una perdiz, y un lobo nunca va a ser un perro», apostilla.

LOBO PARK

Ctra. Antequera-Alora (A343), Km. 16
Apartado de correos 244
29200 Antequera, Málaga
Telf: 952 03 11 07
www.lobopark.com
info@lobopark.com

MARCOS RODRÍGUEZ PANTOJA,

La película *Entrelobos*, recientemente estrenada, está basada en hechos reales: la extraordinaria historia de Marcos Rodríguez Pantoja, un niño que vivió 12 años aislado en el corazón de Sierra Morena junto a una manada de lobos ibéricos.

A los siete años, Rodríguez Pantoja fue vendido por su padre para trabajar con un cabrero en el Valle del Silencio, un perdido lugar de esta zona montaño-

sa. Con él aprendió los secretos de la naturaleza y, a su muerte, sobrevivió 12 años (entre 1954 y 1966) junto a una manada de lobos ibéricos, convirtiéndose en su líder. «Existen multitud de manadas de lobos europeos domesticadas, pero yo sabía que no sería lo mismo», explica el director Gerardo Olivares sobre el rodaje. «Tenía que rodar con ejemplares típicos de la península, aunque con ponerles manchas en las patas a los europeos podía dar el pego».



En la reserva hay cuatro tipos de especies: timber, polar, europeo e ibérico.



Aunque son amamantados con biberón, estos cánidos viven en un estado prácticamente salvaje.

LA HISTORIA DEL HOMBRE QUE SE CRIÓ ENTRE LOBOS

En cuanto al planteamiento de rodar escenas en las que un actor, en este caso un niño, debía interactuar con los cánidos, Olivares precisa que éste fue un proceso muy lento, de varios meses. «Pepe España, el biólogo experto que aportó los lobos, me decía en un principio que iba a ser imposible juntar en un mismo plano a los lobos con el niño. Pero al final le convencí y todo salió sin problemas».

El reparto de *Entrelobos*, lo encabezan los actores que encarnan el papel de Marcos. Por un lado, Juanjo Ballesta encarna al protagonista con 20 años. Por otro, el pequeño Manuel Camacho, un chaval salido del *casting* de Córdoba, que interpreta a Marcos con 12 años. Como auténtico coprotagonistas cabe calificar a *Lobito*, un lobezno que se convierte en su fiel



compañero, y *Minero*, un hurón que ejerce de mascota divertida y útil rastreador de madrigueras de conejo. En la película también aparecen búhos, ciervos y buitres. No en vano, el filme fue rodado en el Parque Natural Cardeña-Montoro (Córdoba), por cierto un parque único porque en él conviven tres especies de la

fauna ibérica que están en peligro de extinción: el lince, el águila imperial y el lobo ibérico.

Además de lo bien que se manejan con los animales, entre el propio Marcos Pantoja -que vive actualmente en Orense e interviene al final de la película interpretándose a sí mismo- y Daniel Weigend, el protagonista de nuestro reportaje, hay ciertas similitudes a la hora de pensar, pues según Gerardo Olivares «es curioso cómo habla Marcos. Él

dice: 'Nosotros, los animales; vosotros, la raza humana». El creador de Lobo Park, por su parte, afirma que «la palabra más importante de esta finca y de mi vida es respeto, con mayúsculas, a cada uno y, especialmente, a los animales salvajes. Yo no quiero ver un lobo con cadena, ni un lobo saltando una anilla, ni en una jaula. Yo quiero ver un lobo como un lobo. Y eso se ve aquí. Claro que hay cercados, pero son grandes y adaptados a su hábitat natural. Eso para mí es vital».

Por cierto, Marcos Rodríguez Pantoja tiene hoy 64 años y vive en un pueblecito de Orense. Fue descubierto por la Guardia Civil en plena montaña cuando tenía 19 años y desde entonces siempre ha sentido que le falta algo en su existencia: «Esta vida es más mala que aquella, pero mucho más», afirma sin recatarse.



MORDISCO A LA GRAN MANZANA

Desde 1850 hasta nuestros días, Taschen revive la historia de la ciudad que nunca duerme en el majestuoso libro 'New York. Retrato de una ciudad', un volumen de 560 páginas con centenares de imágenes y citas que definen el alma y el espíritu de una de las urbes más fascinantes del planeta.



Poliédrica, cosmopolita, moderna, seductora, vitalista, impactante, romántica, mágica y, sobre todo, inabarcable. Así es Nueva York, un microcosmos fascinante cuyas infinitas esencias han sido destiladas por el británico Reuel Golden en el libro *New York. Retrato de una ciudad* (Taschen, 49,99 euros). A lo largo de 560 páginas, el autor propone un recorrido emocional vibrante por la evolución de la ciudad hasta nuestros días y desde 1850, cuando la llegada masiva de inmigrantes irlandeses y la creación de Wall Street comenzó a transformar la que ya era la urbe más grande de Estados Unidos en la gran metrópoli del mundo.

El volumen incluye centenares de imágenes de más de 150 fotógrafos consagrados y más desconocidos, desde Weegee (el rey de los sucesos entre los años 30 y 50) hasta Larry Clark (el irreverente director de *Kids*), pasando por instantáneas inmortales que reflejan el ambiente en clubes de jazz (a cargo de William Claxton en escenarios legendarios como el Palladium o el Apollo), los obreros suspendidos del Puente de Brooklyn de Eugene de Sa-

lignac, el apasionado beso del marinero a la enfermera el día de la rendición de Japón (obra de Alfred Eisenstaedt), el Hotel Plaza (escenario de ficciones desde *Los Soprano* hasta *Solo en casa*) o un solitario James Dean caminando por Times Square bajo la lluvia sin paraguas y pitillo en ristre (retratado por Dennis Stock).

REPASO HISTÓRICO Entre sus páginas, aparecen fotografías comentadas que documentan hitos, desde la construcción del Puente de Brooklyn a la llegada de los inmigrantes a Ellis Island; desde las barriadas del Lower East Side a magníficos rascacielos *art decó* como la Torre Chrysler; la eclosión de la playa urbana de Coney Island en los 50 y la procaacidad de Times Square en los 70, cuando el comercio del sexo era allí la estampa habitual; la inauguración de Central Park y las infinitas aglomeraciones en la Quinta Avenida; el Nueva York áspero de Martin Scorsese y el romántico de Woody Allen; la elegante sociedad burguesa de Edith Warthon o los gánsteres que miran desafiantes a cámara en Mulberry Street; el desfile triunfal de Lindberg por la ciudad tras atravesar en su avioneta el Atlántico o las embelesadas fans que escuchan a Sinatra en el Teatro Paramount.

New York. Retrato de una ciudad está estructurado en cinco capítulos, enca-

bezados por diferentes ensayos introductorios que desgranar las claves de la constante transformación que ha sufrido la ciudad en los últimos 160 años. Así, bajo títulos como *La ciudad de la reinvención* (1850-1913), *En busca del cielo* (hasta 1945), *La capital del mundo* (hasta 1965), *La ley de la calle* (hasta 1987) y *De la tragedia al triunfo* (hasta la actualidad), se desvelan las claves de la mutación sociocultural, de la moda, la arquitectura o las costumbres que ha sufrido, marcando tendencias universales, reflejando al mismo tiempo las contra-

dicciones de Nueva York como metáfora del sueño americano. Junto a las imágenes se suceden además anécdotas, citas de libros, artistas, músicos y escritores, e incluso películas y discos recomendados para recrear la esencia neoyorquina mientras se lee el libro. Extractos de *El guardián entre el centeno*, *Manhattan*, *Blowin in the wind* o *Casablanca* ayudan a describir el intenso crisol multicultural de la urbe.

Con una exquisita presentación, el volumen es un homenaje a los propios neoyorquinos, gente llegada de todos los rincones del mundo que es absorbida inmediatamente como oriunda. Son ellos a los que contemplamos construir con sus manos la Estatua de la Libertad, levantar el colosal Empire State o el hechizante Flatiron Building, los que erigieron y reconstruyeron Central Station, los que tocaron fondo con el crack del 29 (espectacular es una imagen que, tras el hundimiento de la bolsa, muestra a un montón de *hombres anuncio* con carteles en los que señalan su oficio y gorros donde ofrecen sus servicios por un dólar a la semana) o, más recientemente, con los trágicos atentados terroristas del 11-S. Un monumento, en definitiva, a una ciudad universal, faro del mundo contemporáneo, que siempre está dispuesta a sorprender a cuantos se acercan a ella.



PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO



javier m. faya
coordinación

Mientras **JOHNNY DEPP** nos pone los dientes largos con el trailer de **Piratas del Caribe: en mareas misteriosas**, aterriza en la cartelera **The tourist**, una cinta rodada en Venecia y que contiene pequeñas dosis de acción, romance y engaño; engaño el que sería gastarse siete euros para ver este bodrio de filme, fulminado por la crítica internacional. En la *Osaca* nos preocupamos por tu ocio, salud, calidad de vida... y tu bolsillo.

ANIMAL KINGDOM



LA MADRINA

Tras morir su madre, Joshua se va a vivir a Melbourne con sus tíos, con los que no había tenido ningún tipo de contacto. Pronto se arrepentirá.

El cine de Oceanía siempre había estado considerado de segunda, a rebufo de lo *british*. Realizadores e intérpretes de ese continente adquirieron prestigio a partir de los 70 y hoy están consolidados en la industria americana y europea. Sus producciones, en cambio, han tenido una progresión más lenta en cuanto a promoción. Peter Weir o Jane Campion fueron los primeros que abrieron los ojos al espectador. Luego llegaron Peter Jackson, Gregor Jordan...

Para Reyes aterriza la excelente producción **Animal kingdom**, una de las triunfadoras del Festival de Sundance a comienzos de año. Allí obtuvo el premio del jurado y, lo más importante, una buena distribución en EEUU. Durante todo el curso ha sonado como posible *outsider* en la inminente campaña de premios. Todo un éxito para una cinta modesta pero con grandes virtudes. En su ópera prima, David Michod -también guionista de **Hesher**- escribe y dirige la historia del declive de una familia de atracadores. Un *thriller* cuya sórdida atmósfera y excelentes interpretaciones te atrapan sin soltarte hasta el final.

La cinta tiene como eje de la historia a un adolescente que, tras perder a su madre, se traslada a casa de su tía, donde conviven criminales de muy diferentes personalidades. La mujer, interpretada magistralmente por

Jacki Weaver, es el personaje clave. Su evolución en el filme es la sorpresa que tiene Michod en su chistera. Pero no es la única. Andrew Pope Cody es un villano que asusta, atemoriza y estremece desde su puesta en escena. Los protagonistas no tienen salida ni esperanza, conviven en un mundo turbio y sucio, donde resulta incómodo respirar. La atmósfera es irritante y absorbente, al meternos en la piel del protagonista nos adentramos en lo más oscuro del ser humano, donde la traición, la corrupción y la venganza van de la mano.

Entre tanta psicopatía, destaca la presencia de Guy Pearce como el investigador policial del caso. Él solito da pausa a la trama y algo de humanidad entre monstruos. Su personaje es un simple cortafuego en un conflicto, donde todos pertenecen a un mismo bando. **Animal kingdom** es una obra de personajes-interpretaciones. Michod crea unas personalidades perfiladas y matizadas y bebe del género, con influencias de **Two Hands**, **Atrapado por su pasado**, de Brian de Palma, y la trilogía **El padrino**. Con todo ello, el realizador *aussie* crea una cinta original, bien narrada y muy adictiva. Una de las gratas sorpresas de este año, que podía tener su recompensa en los Oscar, en especial, la veterana actriz Jacki Weaver. En definitiva, estamos ante una muestra más de que el cine australiano se encuentra en la primera división de la industria cinematográfica mundial.

✓ LO MEJOR

La pérfida tía del clan, interpretada por **Jackie Weaver**, que debería ser nominada al Oscar. Si se cuele en la categoría de secundaria tiene todas las de ganar, pues ese tipo de papeles siempre son muy bien recompensados.

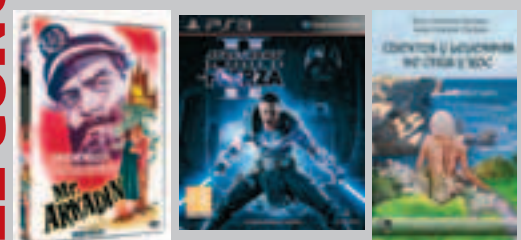
✗ LO PEOR

Que no se tenga en cuenta el buen cine que se elabora en Oceanía. Esta **discriminación** hace que producciones de primer nivel no salgan de allí. Menos mal que el Festival de Sundance ha rescatado este grandísimo filme.

DE TODO

Papá Noel nos ha dejado muchos regalitos. Puedes pillarte un dvd de **Mr. Arkadin** o un juego PS3 de **Star Wars. El poder de la fuerza**. Aunque siempre puede quedarte el libro infantil **Cuentos y leyendas de Chus y Roc**, que los hermanitos, hijos y sobrinos también existen. Por cierto, ¿dónde transcurre la acción de esta historia? Escribe pero ya a: cin@serviciosdeprensa.com.

EL CONCURSO



emilio
luna
texto

TENDENCIAS

LG INVENTA EL PRIMER SMARTPHONE CON PROCESADOR DE DOBLE NÚCLEO

El Optimus 2X, que se estrenará en Corea en febrero, es un teléfono inteligente con prestaciones propias de los ordenadores que mejorarán tu experiencia multimedia.



LG OPTIMUS 2X

El mercado de los smartphones es el que más se está renovando. Y no es para menos, porque atrás ha quedado el móvil normal y ahora casi todos los usuarios se decantan por un teléfono conocido como inteligente.

En los últimos meses hemos ido incorporando las novedades más destacables que hemos encontrado en ese apartado de la tecnología y casi todas las semanas le hemos dedicado un espacio a uno de estos terminales. Si en el anterior número te contábamos las maravillas del nuevo lanzamiento de Google, el Nexus S, hoy le toca el turno a un firme competidor, la última incorporación de LG, el Optimus 2X.

Este dispositivo no va a ser indiferente a nadie, porque es el primer smartphone con procesador de doble núcleo (Nvidia Tegra 2), una característica más propia de los ordenadores, que mejorará considerablemente el rendimiento de tu teléfono y la calidad gráfica.

En cuanto al resto de sus especificaciones, nos encontramos con una pantalla táctil de 4,1 pulgadas con resolución WVGA, una cámara trasera de ocho megapíxeles con flash, que te permitirá grabar en calidad Full HD, y otra delantera de 1,3 megapíxeles. Asimismo, cuenta con una salida HDMI para ver fotos y vídeos en alta definición y un sistema operativo Android 2.2 Froyo.

En cuanto a su conectividad, está dotado de DLNA y WiFi y su memoria es de 512 Mb de RAM y 8 Gb de almacenamiento.

Se espera que aparezca en el mercado coreano en febrero, así que a Europa todavía tardará en llegar.

DISFRUTA DE TU PSP CON UNA REBAJA



SONY PSP-3000

Sony ha decidido que el precio no puede ser una excusa para que no disfrutes al máximo de su sistema portátil. Por eso, ha optado por reducir el de la PSP 3000, con la que podrás ver películas, vídeos y fotos en su pantalla LCD de alta resolución. Además, con este dispositivo tendrás la posibilidad de conectar a internet y chatear o hablar a través de Skype.

Tampoco hay que olvidar, por supuesto, un impresionante catálogo de juegos, tanto en formato UMD como descargables desde PlayStation Store que sacan todo el partido a la potencia y las funcionalidades del sistema.

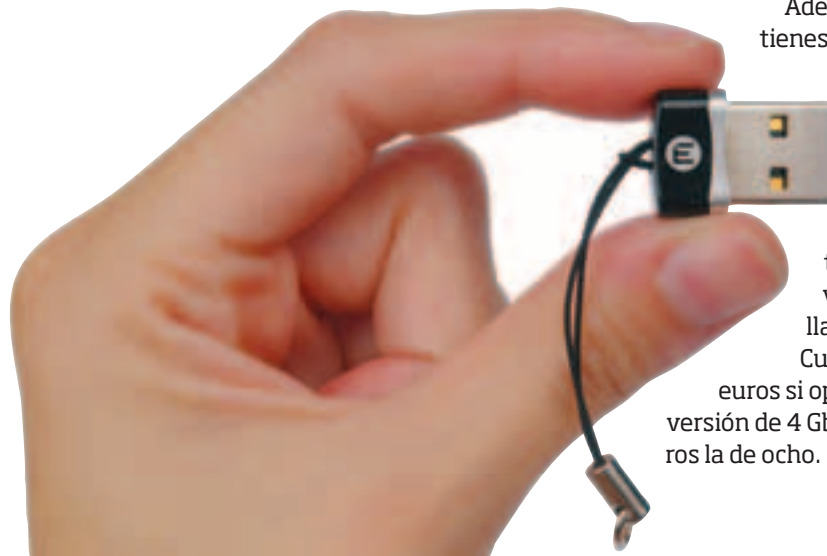
Además, desde el pasado verano, PSP cuenta con la gama Essentials, títulos que en su primera edición fueron éxito de ventas (como WipEout Pure, Patapon o Buzz! Concurso de Bolsillo, entre otros muchos) y que, ya convertidos en clásicos, se reeditan a un precio muy asequible: 9,99 euros. Todo este mundo de diversión y entretenimiento lo tendrás en tu mano a un precio de 149,99 euros.

MINI KEY: PEQUEÑO EN TAMAÑO PERO GRANDE EN PRESTACIONES

MEMUP MINIKEY

Durante años hemos escuchado eso de que «el tamaño no importa». Pues bien, ahora es el momento en el que nos damos cuenta de que esa frase es completamente falsa. Porque nos hemos encontrado con esta memoria diminuta en dimensiones (apenas mide 22x15x7,2 milímetros) y que encierra en su interior hasta 8 Gb de memoria y un paquete de 23 programas que van desde herramientas multimedia hasta internet.

Su nombre es MiniKey, es de Memup y se trata de la oficina más portátil del mundo, un dispositivo perfecto para aquellos que quieren tener al alcance de su mano y en cualquier momento un instrumento de trabajo con el ordenador.



Además, por si tienes miedo a perderla, siempre puedes sujetarla con su cordón del teléfono móvil o de un llavero. Cuesta 12,99 euros si optas por la versión de 4 Gb o 19,99 euros la de ocho.



ZIPY TE PRESENTA UN 'TODO EN UNO' DE AUDIO

ZIPY GO! BIKING

La verdad es que las firmas no están siendo muy originales en los diseños. Y a los hechos nos remitimos. La semana pasada te presentábamos el último periférico de Sony Ericsson, un altavoz cilíndrico. Ahora, nos llega un dispositivo parecido, tanto en prestaciones como en forma, pero para unos fines diferentes.

El accesorio que nos propone Zipy se llama Go! Biking y es un aparato perfecto para cuando salgas a la calle.

Se trata de un reproductor de música Mp3 con altavoces incorporados, con 2 Gb de memoria interna y sintonizador de radio FM. Pero no solo se queda ahí la cosa, porque, además, también hace las veces de linterna tipo LED.

Su batería dura entre nueve y 12 horas, dependiendo del uso que le des, cuenta con una salida estándar para auriculares (3,5 mm.) y cuesta unos 70 euros.

También te comentamos que está orientado para salir en bici con él, ya que viene con un soporte para el manillar incluido, pero, obviamente, le puedes dar el uso que creas pertinente.

EL REPRODUCTOR INTUITIVO DE TRASCEND

TRASCEND MP870

Trascend nos presenta su nuevo reproductor digital de música con una colorida pantalla TFT de alta definición de 2,4 pulgadas.

Ésa es la principal seña de identidad del MP870, un dispositivo que, además, nos ofrece cerca de 22 horas de lectura de música con una sola carga de batería y una memoria interna de hasta 8 Gb ampliables a través de tarjetas microSD y microSDHC, con lo que podrás almacenar un gran número de canciones, vídeo o fotografías.



Para más valor añadido, este reproductor incorpora una útil función Line-in que puede ser utilizada para grabar audio desde una fuente externa como un reproductor de CD. El dispositivo también incluye un altavoz de alta calidad y un micrófono, radio FM, grabadora de voz, un lector de texto 'página por página' y pantalla con letras sincronizadas que admite hasta 13 idiomas distintos.

La intuitiva interface y los botones de navegación hacen que el MP870 sea más fácil de usar que nunca. Tan solo presiona el botón del centro para reproducir y parar, y presiona los botones exteriores para pasar hacia delante o atrás.

El MP870 ya está disponible a un precio de 74 euros para el de 4 Gb y 89 euros para el de ocho.

CON EL ABRIGO PUESTO

Avisar sobre la necesidad de protegerse del frío a estas alturas del invierno es una obviedad. Sin embargo, aunque sigamos este consejo al pie de la letra, no siempre resulta eficaz contra las infecciones que se producen como consecuencia de las bajas temperaturas, una condición que ayuda a que los virus se instalen en el organismo.

El frío afecta a la salud de las personas de diversas maneras. Cuando es muy intenso, la mucosa de la nariz no cumple su función de calentar el aire que entra a los pulmones, lo que ocasiona que los microbios penetren hasta la tráquea y los pulmones, pudiendo llegar a producir infecciones severas.

Es entonces cuando aparecen enfermedades como la gripe, la bronquitis o la neumonía. En el caso de la primera, cada año afecta a entre el 20 y 30 por ciento de la población mundial y se estima que por cada individuo infectado se contagian de una a dos personas. Basta un simple apretón de manos o estar cerca de alguien que ya ha contraído el virus para caer igualmente enfermo. Dada la facilidad y rapidez con la que se propaga el virus estacional de esta patología, sobre todo en espacios concurridos y cerrados, los especialistas aconsejan la vacunación como medida preventiva, eficaz y segura para evitar su contagio. En nuestro país, y con el fin de ampliar la cobertura de vacunación entre la población adulta, especialmente en personas de riesgo, el Grupo de Estudio de la Gripe (GEG), puso en marcha hace unos meses el *Gripómetro*. Esta iniciativa consiste en un estudio poblacional que arroja datos por comunidades autónomas sobre el porcentaje de ciudadanos que se ha vacunado, así como sobre el conocimiento y la opinión que la gente tiene de estas medidas preventivas. Los resultados fueron publicados semanalmente en la web www.gripometro.es, de manera que ha quedado reflejada la cobertura regional de inmunización alcanzada frente a la infección. Según el doctor Ramón Cisterna, coordinador del GEG y jefe del Servicio de Microbiología Clínica del Hospital de Basurto (Bilbao), en España estamos todavía lejos de alcanzar los porcentajes óptimos de vacunación que recomienda la Organización Mundial de la Salud y que se sitúan en un 75 por ciento en la población de riesgo, por eso «es fundamental hacer todos los esfuerzos necesarios para cumplirlos».

clara
guzmán
texto

Entre las personas más vulnerables al frío extremo están los ancianos y los recién nacidos y lactantes. En el caso de los primeros, es debido a que sus mecanismos de defensa se en-

EL RESFRIADO COMÚN Menos grave, pero con una elevada incidencia, también hace acto de presencia el resfriado común, una infección leve de las vías respiratorias (nariz, faringe y cuerdas vocales) causada por virus. Se contagia de persona a persona por contacto con las gotitas de la tos o estornudos y también a través de las manos. Es normal sufrir entre dos y cinco al año, aunque los niños pequeños y quienes están en contacto con ellos



tienen más, sobre todo si van al colegio o a la guardería. Este trastorno va acompañado de dolor de cabeza y de garganta, tos, lagrimeo y fiebre no muy alta.

Entre las personas más vulnerables al frío extremo están los ancianos y los recién nacidos y lactantes. En el caso de los primeros, es debido a que sus mecanismos de defensa se en-

cuentran debilitados. Y los segundos carecen de un sistema de respuesta neurovascular suficientemente desarrollado para luchar contra las bajas temperaturas. También se debe a que no tienen suficiente actividad física espontánea para entrar en calor y a que no pueden avisar claramente de que tienen frío o necesitan más abrigo.

CONSEJOS CONTRA EL FRÍO

- Evitar salir a la calle sin abrigarse ya que el frío puede desencadenar los síntomas previos a la gripe o el resfriado.
 - Usar la ropa adecuada al clima y a la actividad que se realice.
- Limitar los esfuerzos físicos al amanecer y anochecer, momentos en los que las temperaturas son más bajas.
- Usar gorro, pues la parte del cuerpo por donde más calor se pierde es la cabeza.
 - Utilizar botas impermeables.
- Evitar salir de casa los días de frío extremo o mucho viento.
- No olvidar que el alcohol no aumenta la temperatura corporal.



Otro grupo de especial riesgo en esta temporada son los pacientes que sufren trastornos crónicos de tipo respiratorio, reumático o cardíaco. En este último caso, el frío provoca un estrechamiento en las arterias y puede llegar a ocasionar una disminución en la cantidad de sangre que llega al corazón. Otra consecuencia del invierno es la demanda de oxígeno por parte del organis-

mo haciendo que suba la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Estas manifestaciones pueden producir espasmos en los pulmones y bronquios que, a su vez, interfieren en la correcta oxigenación de los órganos, incluido el corazón. Por eso, siempre, pero sobre todo cuando el riesgo aumenta, es fundamental tomar medidas y cuidar un poco más el bienestar del organismo.



Y LOS CATARROS....

¿También usted se ha preguntado qué relación pueden tener los virus del catarro o de la gripe con el frío? Incluso hablamos de que *pillamos un resfriado* dando al frío una categoría causal de enfermedad que posiblemente no tiene. El frío no puede ser la causa, porque de ser así los esquimales o los rusos estarían continuamente acatarrados.

Lo que ocurre es que las bajas temperaturas hacen que los virus sean más estables y, sobre todo, que puedan permanecer más tiempo en circulación. Por otra parte, modifica las mucosas y hace que su difusión sea más sencilla. Por si fuera poco, ante estas condiciones climatológicas solemos estar más tiempo en locales cerrados y, posiblemente, más agrupados. Y eso facilita la transmisión vírica. No se puede olvidar que al virus de la gripe se le llama *influenza* porque, al parecer, proviene del nombre inicial de la enfermedad *influenza di freddo*; es decir, enfermedad por influencia del frío.

Lo importante es que aunque el clima adverso no cause la patología, la facilita, por lo que la primera medida es protegerse suficientemente bien.

No se sabe por qué en un momento determinado uno se infecta más fácilmente, pero estar cansado o padecer ansiedad son dos factores que predisponen. Como lo es en las mujeres estar en mitad del ciclo menstrual. Todo depende de la edad y el sistema defensivo de cada uno. Por eso, los niños entre uno y cinco años son los que más facilidad de contagio tienen. Se estima que en esa edad pueden sufrir entre seis y doce catarros cada año. Los adultos, sin embargo, tenemos una menor incidencia y solo padecemos de dos a cinco. Los cálculos hechos por la revista *Time* indican que, a lo largo de una vida -75 años-, podemos llegar a padecer alrededor de 200 procesos de este tipo. Y no es de extrañar si tomamos conciencia de que hay más de 100 virus capaces de infectarnos y provocar el resfriado. La mayoría de los catarros -entre el 30 y el 40 por ciento- están ocasionados por el rinovirus que, a su vez, tiene muchísimos subtipos. Hay además el mixovirus, que origina el orden del 20 por ciento de los resfriados; el más serio virus respiratorio sincicial, que causa seis de cada 100, y otros menos frecuentes son el picornavirus y el adenovirus. Según el agente que lo provoque, la alteración será más o menos intensa y los síntomas más o menos acusados.

**ramón
sánchez
ocaña
experto en
salud**

Catarro, quiere decir, literalmente *fluir hacia abajo*. Y todos tenemos suficiente experiencia de lo que en realidad es: infección de vías respiratorias altas, mucosidad, tos, narices tapadas. Como son muchos los virus que pueden actuar, no hay un tratamiento que resulte efectivo. De hecho, lo más aconsejable es el reposo, evitar el frío y beber abundante líquido. Es útil mantener humedad en el aire. Los descongestionantes nasales solo pueden aliviar de manera temporal y, sin embargo, tienen el riesgo de dañar la mucosa. Puede ser buena medida lavar las fosas nasales con agua salada o inhalar vapor para descongestionar. Y descansar, porque estar activo aumenta el riesgo de sufrir otras complicaciones. Así todo el organismo se ocupa de combatir la infección. Debe beber zumos de cítricos, comer ligero y si la situación se hace excesivamente molesta, pedir consejo al médico o al farmacéutico.

Las técnicas de fecundación asistida avanzan para lograr embarazos en mujeres que cada vez tardan más en tomar la decisión de ser madres y los últimos logros en vitrificación de ovocitos tienden a la preservación de los óvulos a edades tempranas para que estos puedan ser utilizados años más tarde sin perder cualidades biológicas.

HISTORIAS CON FINAL FELIZ

Los cambios en el modelo socioeconómico registrados en las últimas décadas, han influido directamente en la manera de entender la familia y, sobre todo, en el momento en el que las parejas se plantean tener hijos. La incorporación de la mujer al mercado laboral, la necesidad de unos condicionantes económicos o dejar que la relación conyugal se fortalezca hacen que el embarazo se posponga hasta ser la última perspectiva de la pareja. Si a todos estos aspectos se suma que la capacidad reproductiva del ser humano como especie es escasa y que vive bajo la influencia negativa de los factores ambientales (tabaco, contaminación, mala alimentación...) la conclusión es que la esterilidad de las parejas se ha situado en un 15 por ciento, un dato que, además, va a seguir incrementándose.

m.a.m.
texto

«Hace años esta carga recaía siempre en la mujer, pero en la actualidad la capacidad del semen también está disminuyendo por todos esos factores», recalca el doctor Ángel Santaolaya, de la Clínica FIV Recoletos de Valladolid y uno de los participantes en la reunión científica 360° en Fertilidad organizada por Merck Serono, la división biotecnológica de Merck.

A partir de los 38 años, en la mujer se complica bastante el número y la calidad de los ovocitos y en el varón también influye, aunque menos. En la actualidad, la edad media de partos en España está entre los 32 y los 34 años, cuando la época más idónea para lograr un embarazo se sitúa entre los 25 y los 33. «Cuando una persona intenta tener hijos a partir de los 35 y no lo consigue, le entra un sentimiento tremendo de frustración, aunque no se considera el problema de esterilidad hasta pasado un año de relaciones sexuales sin

conseguir quedarse en estado», explica el doctor Santaolaya.

Parejas de entre 30 y 48 años, madres que quieren formar una familia monoparental o parejas lesbianas, son las personas que suelen demandar tratamientos de fecundación asistida en un país que es pionero en estas técnicas. España destaca entre los Estados de su entorno fundamentalmente por tener una ley que permite realizar la mayoría de las técnicas posibles. Por ejemplo, «la donación de ovocitos está prohibida en Italia, Francia o Reino Unido, por lo que muchas parejas vienen a España a lo que se llama *turismo reproductivo*», apunta el ginecólogo.

Para Santaolaya, el mayor progreso que se ha logrado en las técnicas de fecundación ha sido el de la vitrificación de ovocitos -congelación de los óvulos y embriones-, «por el calado que puede tener». Esta técnica puede cambiar, según este experto, la forma que hay en la actualidad de tener hijos. Tal y como ya se ha empezado a hacer en Estados Unidos, en un futuro existirá la posibilidad de preservar los óvulos a los 20 años para dejarlos en la *reserva* y que, pasado el tiempo, la mujer los pueda utilizar teniendo el mejor material genético y biológico que llevará a unas altas probabilidades de embarazo. Por supuesto, esto será también extensible a los varones.

Además, en la actualidad se trabaja en cómo aumentar las tasas de fertilidad a través del estudio del endometrio. «Hablamos de un modelo que está aún en fase experimental, pero que permitiría ampliar las tasas de embarazo y disminuir el número de implantaciones de embriones procedentes de la fecundación *in vitro*». También se investigan métodos para determinar la calidad del embrión antes de la transferencia para saber cuál es el más apto para su desarrollo.

A pesar de estos avances, algunas parejas no agotan todas las posibilidades y abandonan el tratamiento antes de llegar a la meta. «Esta es una situación muy complicada que hay que explicarles para evitar la frustración. En esos momentos hay que mimarles para que no dejen el tratamiento», apostilla el médico antes de resumir que la esterilidad va a seguir aumentando, que es necesario cambiar los modelos sociales para adelantar la edad de tener hijos y que hay que cuidarse y buscar actividades preventivas.



EDUCAR PARA LA VIDA

Es evidente que los padres y los docentes, si somos conscientes de la importancia de nuestra labor educativa, de la siembra que debemos hacer en las mentes y corazones del pupilo, jamás debemos perder de vista que estamos educando para la vida, que es el don más valioso que a todos se nos da desde el momento en que venimos a este mundo.

¿En qué consiste educar para la vida? En que hagamos todo lo posible por activar al máximo las potencialidades de nuestros hijos, de nuestros alumnos y de aquellas personas a quienes pretendemos capacitar para ser más felices y útiles para sí mismas y la sociedad. En definitiva, todo se reduce a una *educación inteligente*, con amor, empatía y sabiduría, que potencie la inteligencia emocional y social del educando.

Todas las destrezas y habilidades mentales, emocionales y sociales que mostramos habrán de orientarse a que las personas a quienes pretendemos capacitar y adiestrar, aprendan las siete reglas básicas que cualquier adulto debe emplear casi a diario. Las enumero y comento brevemente. Seguramente se podrían añadir algunas más, pero creo que con estas ya podemos caminar por la vida con cierta seguridad:

1. Tomar los mandos de la propia existencia, autocontrol y dominio de sí para actuar siempre desde la serenidad ante las circunstancias que malograrán tu vida.

2. Hacerte el mayor bien posible a ti mismo. Prescindir de todo lo que complica tu vida y te mete en más problemas. No ser jamás tu mayor escollo y convertirte en tu principal benefactor y mejor amigo.

3. Hacer el mayor bien posible a tus semejantes, crea felicidad, alegría y vida a tu alrededor. Sé luz, amor y bondad; enriquecete espiritualmente. Sociabilidad, sal de ti hacia los demás, haz amigos.

4. Aprender de tus errores con humildad, tomar nota y procurar ser un mejor aprendiz de sabiduría cada día.

5. Cultivar y entrenar a diario tu cuerpo (es donde vives), tu mente (eres lo que piensas) y tu corazón (eres lo que sientes y amas).

6. Encontrar el *por qué*, la razón más poderosa que tienes para ser feliz y auto realizarte: lo que verdaderamente te motiva.

7. Dejar huella, tu aportación a la vida, a los demás. Que el mundo sea un poco mejor gracias a tu presencia. Si quieres educar para la vida, antes edúcate a ti mismo.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor



las vacunas

➤ **¿Qué se consigue con ellas?** Las vacunas sirven para salvar tres millones de vidas cada año y son una fuerza esencial para protegerse tanto individual como colectivamente de enfermedades, reducir la mortalidad en niños y adultos y aumentar la esperanza de vida.

➤ **¿En qué aspectos se centra la investigación?** En la actualidad, 400 nuevas inoculaciones están en desarrollo en todo el mundo. La finalidad es ofrecer protección contra aquellas patologías infecciosas para las que no hay otra forma de prevención eficaz, o contra trastornos como el cáncer cervical, la neuralgia postherpética, úlceras gástricas e incluso la aterosclerosis.

➤ **¿Cuánto tiempo se tarda en lograr una nueva?** En general, el desarrollo conlleva procedimientos que son

minuciosamente planificados y metódicos, tal y como sucede con los productos farmacéuticos, lo que exige de ocho a 12 años de trabajo y una importante inversión.

➤ **¿Cómo repercuten las vacunas en la salud pública?** Solo la potabilización del agua ha causado un descenso tan importante en la incidencia de enfermedades infecciosas como la vacunación. Estos productos mejoran la salud de la población en su conjunto y reducen los costes sanitarios al mismo tiempo.

➤ **¿Hay algún ejemplo que demuestre este ahorro?** En Europa, la vacunación contra la gripe ha demostrado su coste-efectividad en comparación con otros métodos de tratar la enfermedad. El gasto en estas campañas es de tres a cuatro veces más bajo que el de la quimioprofilaxis antiviral.

OTRA FORMA DE DIVERSIÓN

Quizá uno de los problemas que más preocupa a los padres con hijos adolescentes sea el consumo excesivo de alcohol, algo no siempre controlable. Cada vez los jóvenes se inician antes en este hábito.

Claro que no todos somos iguales cuando de hábitos se habla. Y por ello este fenómeno ha sido motivo de estudio por los especialistas. La conclusión a la que han llegado es que los rasgos de personalidad de un niño de 12 años permiten conocer la predisposición a un consumo abusivo de alcohol en años posteriores. Al menos es lo que puede extraerse de los trabajos desarrollados por investigadores del Grupo de Personalidad y Psicopatología de la Universidad Jaume I de Castellón.

De acuerdo a esos estudios, las personas más extrovertidas, buscadoras de sensaciones, impulsivas y con una baja responsabilidad (personalidad desinhibida) se encuentran más expuestas a un consumo abusivo de bebidas espirituosas, siempre dependiendo de otras variables como la combinación con otros rasgos de la personalidad o el contexto social.

En el territorio nacional, diferentes informes realizados al respecto sitúan el inicio del consumo de alcohol entre los 12 y los 14 años, y la influencia de los amigos como el principal factor desencadenante.

Según el catedrático de Psicología de la Personalidad de la Universidad de Castellón, Generós Ortet, «sabemos que la personalidad tiene un componente hereditario; la influencia genética sobre nuestra forma de ser es de alrededor del 50 por ciento». Y de las investigaciones desarrolladas se desprende que existen genes que se encuentran relacionados «tanto con el alcoholismo como con las características de personalidad que van asociadas al consumo de bebidas, por ejemplo, genes ligados a la transmisión de dopamina que se asocian a

julia
martínez
texto



una mayor probabilidad de ser buscador de sensaciones y también de padecer ciertos tipos de trastornos por el alcohol». Y es que el nexo entre la personalidad y el consumo de alcohol tiene también un fundamento biológico, «no solo a través de variables ambientales y de aprendizaje», según este experto.

EL MODELO ANGLOSAJÓN Por su parte, la investigadora del mismo grupo, Laura Mezquita, afirma que «ya no estamos en el patrón mediterráneo asociado al consumo moderado durante la semana, sino que el

modelo parece que se aproxima más al anglosajón, de beber con menos frecuencia, pero en cantidades muy elevadas; se tiende al «atracción» en fin de semana.

Lo más importante es desarrollar campañas para desanimar a los jóvenes a realizar un consumo excesivo de alcohol, buscando alternativas sanas y estimulantes de pasárselo bien con los amigos los fines de semana. En definitiva, opciones atractivas para las personas precisamente más buscadoras de sensaciones y por tanto, más vulnerables al consumo de alcohol y otras drogas.



maría
jesús
álava
psicóloga

¿RECIBIMOS EL 2011 CON MIEDO?

La angustia que provoca, por ejemplo, el temor a las consecuencias de la crisis económica en nuestro entorno puede ser paralizante por lo que hay que enfrentarse a estas situaciones con firmeza, valentía y racionalidad.

Muchas personas reciben el 2011 con temor. Desde la psicología el miedo es una de las tres emociones básicas del ser humano: miedo-ansiedad, ira y depresión; ninguna de ellas es independiente de las otras y están genéticamente determinadas para asegurar la supervivencia de la especie.

Sabemos que no resulta sencillo liberarnos voluntariamente del miedo o de la ansiedad. De hecho, el *miedo* es un viejo conocido. Nos acompaña desde pequeños; por lo tanto, tenemos varias fases de miedos durante la primera infancia: dos años y medio, cuatro años y seis años.

Afortunadamente podemos combatirlo y superarlo, pero conviene hacerlo bien desde el principio. Por ejemplo, el miedo en los niños se combate con conductas de seguridad, no de protección, como hacen algunos adultos.

El miedo casi siempre es irracional, y como tal subjetivo. Filtra todo lo que hay a nuestro alrededor, pasa por alto lo positivo, lo minimiza y magnifica, y amplía lo negativo.

Si dejamos de hacer las cosas que nos dan miedo, éste cada vez cogerá más fuerza y se irá apoderando de nosotros.

El mecanismo es muy claro:

-En una primera fase dejamos de hacer las cosas que estrictamente nos dan miedo (conducta de evitación).

-A continuación ese miedo se va extendiendo a otras áreas y esferas.

-Al final el miedo se generaliza y condiciona nuestra vida diaria.

TIPOS DE TEMOR El miedo puede ser muy paralizante y extenderse a muchas esferas. Algunos de los miedos más frecuentes son:

- Al fracaso.
- Cuando tenemos que hablar en público.
- A las entrevistas personales.
- Determinadas situaciones sociales.
- Miedo a perder la salud. Hay muchas personas con hipocondría, que continuamente analizan su cuerpo e interpretan cualquier



síntoma como la certeza de una nueva enfermedad.

-A no caer bien, a estar solos...

Pero, seguramente, ahora mismo los temores más extendidos son a que podamos perder el trabajo, a que la situación de crisis nos ahogue, a que tardemos muchos años en salir adelante, a que nuestros jóvenes no encuentren forma de colocarse, a que no podamos pagar la hipoteca, a que cada vez nos endeudemos más...

El miedo está íntimamente unido a la inseguridad, a la sensación de fracaso y a la falta de control.

La ansiedad siempre es un lastre que dificulta al máximo la superación del miedo.

Recordemos que el miedo solo es bueno cuando cumple su señal de aviso y nos sitúa en la mejor disposición para afrontar un peligro real.

El miedo que simplemente nos causa alerta, que nos produce malestar, inseguridad, angustia... es un miedo negativo, que lejos de ayudarnos nos bloquea y nos paraliza.

¿CÓMO SE COMBATE?

- No huyendo de las situaciones que nos lo producen.
 - Afrontando, incluso provocando esas situaciones y entrenándonos en recursos y habilidades que nos permitan superarlas.
 - Cuanto más intensivo sea el entrenamiento, antes controlaremos el miedo irracional.
 - Venciendo la inseguridad. Si nos sentimos muy inseguros, y el miedo llega a condicionar nuestra vida, acudamos a un profesional que nos ayude a recuperar la confianza en nosotros mismos. Nunca nos alegraremos lo suficiente por haberlo hecho.
 - Centrando nuestra atención en la superación de las dificultades, en la solución de los problemas; no en el malestar que nos producen.
 - Actuando desde la racionalidad.
 - Con la confianza recuperada en nosotros mismos.
 - Con la firme decisión de conseguirlo.
 - Con la esperanza en nuestras posibilidades.
 - Con la valentía que dan las experiencias vividas, no ahorradas.
- De nosotros depende que 2011 sea un año en el que busquemos las oportunidades, o nos fijemos solo en las desgracias.

GASTRONOMÍA



DE VINO CASERO A GRANDE DE EUROPA

Los caldos de las Rías Baixas, denominados popularmente como albariños, han pasado de ser ilustres desconocidos a convertirse en una referencia mundial en la elaboración de blancos

Cuando uno va cumpliendo años, por supuesto sin achaques, como diría el entrañable mister Chips de la deliciosa novela de James Hilton, va dándose cuenta de cómo han ido cambiando las cosas a su alrededor. Menos mal que, en la mayoría de los casos, los cambios se han producido para mejor. Y, a veces, tanto que cuando uno recuerda cómo eran esas cosas hace algunas décadas le parece imposible.

Cuando hoy hablamos de Galicia, la gente que lleva toda su vida viajando allí suele comentar algunos de esos cambios. Las carreteras, por ejemplo. Hoy, en Galicia, las distancias entre ciudades se expresan en kilómetros; hace 30 años se recurría a la medición en tiempo. Nadie decía cuántos kilómetros de carretera había entre Santiago y La Coruña, sino cuánto se tardaba en el viaje: los kilómetros, en Galicia, solían ser de una curiosa elasticidad.

Y en seguida sale otro cambio espectacular: el de los vinos. Quién nos iba a decir allá por los años 60 que algunos vinos gallegos iban a estar considerados entre los mejores del planeta. Viene esto a cuento de que hace unos días, en el bonito Parador Nacional de Tui, sobre el Miño y con Portugal de telón de fondo, se celebró una Cata de Añadas, la tercera si la memoria no me falla, de vinos de las Rías Baixas. De albariños, por usar la terminología más extendida, aunque inexacta. Comparecieron en la mesa de cata hasta 81 etiquetas, distribuidas en las añadas que van de 2004 a 2008.

Un albariño no solo bebible, sino muy estimable, de una vendimia de hace seis años... Impensable no hace tanto tiempo, realidad espléndida ahora. Verán, hace no más de cuatro o cinco décadas del albariño no hablaba casi nadie. Tenía un verso de Ramón Cabanillas, cosa lógica porque el poeta era cambadés de nacimiento. Hablaban bien de él una serie de iluminados con el citado Cunqueiro y su amigo Castroviejo a la cabeza, lo apoyaba Manuel Fraga... Pero era más cuestión de fe y de cariño que de calidad.

Para empezar, lejos de la ría de Arosa, lejos de Cambados y el Salnés, los albariños eran unos ilustres desconocidos. En las tabernas gallegas se bebía mayormente ribeiro. En tazas de loza, a granel.

Iba uno a Cambados y le hablaban del vino de la tierra, del incógnito albariño. Lo llevaban a uno, a una taberna especialmente afamada por la calidad

del vino, y a lo mejor tenía la suerte de probar un albariño estupendo. La pandilla se animaba, pedía que se abriese la botella de al lado -por supuesto sin etiqueta, salvo que se tratase de un Feiñanes, que los paisanos consideraban una especie de intruso- y se encontraba con una pócima decepcionante. Los paisanos presumían, eso sí, del albariño *de su casa*. Claro: lo hacían para ellos.

VINOS VIAJEROS «Estos vinos no viajan», decían. Claro que no. Eran los únicos gallegos que no lo hacían. Pero por la sencilla razón de que esos vinos no estaban hechos ni para viajar ni para durar. Dejémonos de eufemismos: en general, estaban hechos de manera bastante deficiente... lo que no impedía que saliesen algunos muy considerables. Pero era más cuestión de suerte que de vitivinicultura.

Cunqueiro, Fraga, Castroviejo y algunos más empujaron lo suyo. Y apareció, en el paradisíaco valle de O Rosal, un hombre ya mayor, enamorado de su valle y de su vino, llamado Santiago Ruiz. Ahí empezó la historia de los Rías Baixas de hogaño. Ahí empezaron la vinificación cuidadosa, el acero inoxidable, la exigencia de calidad... De O Rosal se extendió esa forma de hacer vino al Salnés, cuna histórica del albariño, y al Condado, Miño arriba. Y nació un gran vino.

Que la gente seguía sin entender. «Es un vino del año», decían. El público rechazaba botellas de la cosecha inmediatamente anterior, exigía la última. Algunos visionarios, entre ellos el propio Ruiz, o quien esto firma, empezamos a fijarnos en cómo evolucionaban esos vinos... y vimos que eran buenos. Más gente lo fue viendo. Se buscaron vías, métodos de elaboración que dieran grandes vinos... y se ha logrado.

No se olvide nadie de que el mejor vino blanco es, sencillamente, el que más dura. Y hoy los Rías Baixas duran. No solo duran: crecen, se hacen más grandes. Hombre, ya hay quien exagera y habla de vinos *de guarda*. No tanto, no tanto: no estamos en Borgoña. Pero sí que se puede abrir, sin miedo, y en cualquier lugar del planeta, una botella de un Rías Baixas con tres o cinco años encima... y encontrarse con un vino importantísimo.

La cata tudense, ante expertos no solo locales, sino de toda España, lo demostró una vez más... aunque la mayoría de nosotros ya lo sabíamos. Los Rías Baixas se han hecho grandes cuando han demostrado que querían serlo. Viticultores, enólogos, bodegueros, han hecho posible con su trabajo y su fe lo que nadie hubiera podido prever.

+ INFORMACIÓN

Coccinelle www.coccinelle.com **El Corte Inglés** www.elcorteingles.es **Fundación Theodora** 91 400 92 07 www.theodora.org.es **Isotoner** www.isotoner.fr **Quiksilver** www.quiksilver.com **Trucco** www.trucco.es **Warlock** www.warlockgroup.com



Básicos. Cinturón de Essentials by fórmula, de venta en El Corte Inglés (12,95 euros)



Con corazón. Relatos escritos e ilustrados por algunos de los mejores autores y artistas de literatura infantil para financiar las visitas de los Doctores Sonrisa a los niños hospitalizados (18,95 euros)



Para intelectuales. 'De Veritas Vitae', último libro de Alejandro Merino publicado por la editorial ECU (20 euros)



Manos abrigaditas. Guantes de Isotoner (20 euros)

Para despistados. Llavero con motivo navideño de Coccinelle (30 euros)



PARA TODOS LOS BOLSILLOS

Pisando fuerte. Havaianas Soul de piel de la Colección Premium (75 euros).



Vuelve la leyenda. Gafa de edición limitada de Alain Afflelou (49 euros)



Marcando estilo Bolso modelo Melena de Mango (59 euros)



-90 EUROS

Para hogares con brillo. Osito de cristal de Swarovski (78 euros)



+ INFORMACIÓN

Alain Afflelou www.alainafflelou.es
Havaianas Soul www.havaianas-store.es
Helena Rohner www.helenarohner.com
Swarovski www.swarovski.com
Mango www.mango.com
El Corte Inglés www.elcorteingles.es



Joyas con secreto. USB de Helena Rohner para Kahler 49,95 euros

Muñecas de strass. Brazaletes de Dijous (85 euros).



Suavidad de diseño. Pañuelo de seda de Gloria Ortiz, en El Corte Inglés (45 euros)



Gotas de arte. Eau de Parfum Shalimar, de Guerlain (Vaporizador 50 ml, 82 euros)



Para desear suerte. Colgante con el brujo de la suerte de Warlock (30 euros).

Clásicos de siempre. Polo de la firma Studio Classic de El Corte Inglés (29,95 euros)



Deportistas a la moda. Quiksilver (30 euros)



Para detallistas. Pack de bolso y pañuelo de Trucco (29,90 euros)

Para los más rezagados a la hora de encontrar el regalo perfecto, esta selección ofrece distintas alternativas: desde las más económicas hasta presentes de auténtico lujo, pasando por las propuestas más prácticas y originales.

Magia en plata. Pendientes largos en plata de la Colección Ivi de Tous (115 euros)



Piezas de lujo. Anillo de diseño Dijoüs, de venta en El Corte Inglés (159 euros)



Elegancia en magenta. Zapatos modelo Fara, de la firma Castañer (180 euros)



A la moda y calentita. Cazadora de la marca italiana Freesoul (139,95 euros)



Para amantes de la cocina. Fondue Chinoise & Grill Mona de la firma Stadler Form (124,90 euros).



+ INFORMACIÓN
Castañer www.castanier.com
El Corte Inglés www.elcorteingles.es
Freesoul www.freesoulworld.com
Folli Follie www.follifollie.com
Stadler Form www.stadlerform.ch
Tous www.tous.com
Timberland www.timberland.es

Tiempo solidario. Edición limitada en colaboración con la Fundación SOS, de Folli Follie (220 euros)



Para viajes seguros. Maleta Samsonite (295 euros)



Para dejar huella. Botas Timberland (180 euros)



+100 EUROS



CRÓNICA SOCIAL

UNA MODELO
DIFERENTE

Hará cosa de unas semanas que cierta mañana de invierno, a eso de las 11 de la mañana, en una bonita casa de Puerta de Hierro, en Madrid, unos perros comenzaban a ladrar entusiastamente al escuchar el timbre. Yo era quien lo había pulsado y los chuchos, **Menta y Bruna**, los únicos de toda la zona que no son de raza, ambos recogidos por su dueña de la calle hace algún tiempo, me recibieron moviendo el rabo alegremente. Cuando entré en la casa, que es grande y merece los honores de chalet, incluyendo por tanto jardín y piscina, descubro asombrado que está llena de los objetos más curiosos, algunos más modernos, otros *vintage*, todos muy bonitos, pequeños tesoros que su dueña, como me contaría algo más tarde, ha ido encontrando en sus viajes por el mundo. A pesar de que ella ya ha pasado la primera juventud y de que no se ha puesto botox ni se ha hecho operaciones de cirugía (de hecho, las descarta totalmente), es aún muy bella, de esa belleza rara que solo tienen las mujeres misteriosas, y aunque su trato es exquisito, pues es atenta y me pregunta qué quiero tomar, qué tal estoy, cómo me van las cosas, sus verdes y enormes ojos de gato no se apartan de sus joyas, piezas extraordinarias que ella misma ha diseñado y que me enseña orgullosamente. «No ha sido nada fácil y sí, estoy muy contenta, pues tras año y medio de trabajo al fin ven la luz. Es que parece fácil pero no, no lo es. Son taaaantas cosas, llevo un año pegada a una página de Excel... que si las medidas, que si las cajas, que si la fábrica, en fin, qué te voy a contar. Pero, ¿te gustan?». Le digo que sí, que me encantan, y entonces a ella se le ilumina la cara, que refleja lo importante que es este asunto para ella. «De momento, solo hemos gastado dinero, pero sí, me gustaría vivir de esto algún día, porque aunque hayamos empezado con alta joyería mi idea es desarrollar la marca, Luby-Lemerald, con bisutería, complementos, muebles...». Y es que aunque todos la conocemos por su trabajo como modelo, lo cierto es que a **Laura Ponte** lo que le gustaba desde niña era diseñar. «Lo de ser modelo ni se me había pasado por la cabeza, entre otras cosas, porque yo era una persona llena de complejos... Fue por casualidad. Yo vivía en Londres con el que entonces era mi novio, que estudiaba allí Agrónomos. En mi caso, se suponía que estudiaba Ciencias Políticas, pero vaya, que no estudiaba nada, entre otras razones porque la política no me interesaba. Me matriculé por la Uned y así mi madre, que me decía y me repetía aquello de: «Tú haz una carrera como Dios manda, y luego ya veremos», me dejaba tranquila. Pero yo lo que quería era diseñar, y no dejaba de dibujar. Un fin de semana que pasé en Madrid acudí con mi madre a la fiesta que daba una amiga suya en su estudio fotográfico en honor de un importante diseñador francés. Recuerdo que yo iba vestida con un traje como de ama de llaves de 1910 y que cuando el diseñador me vio, me dijo: «Tus cejas son muy potentes». Luego me preguntó si no me había planteado ser modelo. ¿Modelo yo?, le dije, sorprendidísima. Y él me explicó que la moda estaba cambiando, que ahora se buscaba más lo que se transmite, un tipo de belleza menos evidente... Al poco tiempo comencé a trabajar como modelo con gente muy buena.

Y tan buena. Laura Ponte ascendió de pronto al cie-



lo de la moda. Primero ganó, a los 19 años, el concurso de moda Look of the Year de la agencia Élite y después sería reclamada por algunos de los mejores diseñadores del mundo, como **Valentino, Ralph Lauren, Hugo Boss, Christian Lacroix**, y por los fotógrafos más prestigiosos, como **Steven Meisel, Richard Avedon** o **Mario Testino**. Y, sin embargo, pese a los viajes, el dinero y el brillo social, Laura no dejó nunca de ser ella misma. «Es que yo estuve casi siempre en mi burbuja, sin enterarme demasiado. A veces no sabía ni con quien trabajaba. La verdad es que fui muy afortunada», me contaba aquella mañana de invierno, mientras apagaba un cigarrillo.

Después avanzamos hacia terrenos más personales, rasgos de su carácter que nos ayudaran a conocerla mejor. Así me contó que su timidez y sus complejos la han marcado siempre, y que ahora los sigue teniendo, aunque en menor medida; que se considera una persona «muy positiva», alguien que ha aprendido a ver que todo lo que le pasa, «sea bueno o no, lo sufra o

no, puede servirle para algo»; que es muy trabajadora, «pero con ayuda», porque si no tiene una mano tendida se bloquea y, por mucho que tenga que hacer, puede pasarse horas mirando el techo, incapaz de reaccionar; que es «muy curiosa, pero cero cotilla», porque las vidas de los demás le interesan mientras les cuentan su historia, pero luego pasa, porque ya tiene bastante con su propia vida; que no se considera elegante, pese a que siempre salga en las listas de las más elegantes; que sus dos hijos son lo más importante, y que le enseñan «un montón de cosas» y que en algunos momentos de su vida le han ayudado a no abandonarse y a ser más generosa.

Respecto al padre, **Beltrán Gómez-Acebo**, su ex marido, solo tiene buenas palabras. «Es que yo estoy muy, muy orgullosa de Beltrán y de que sea el padre de mis hijos, nos entendemos muy bien y nos queremos un montón. Es mi familia y lo será siempre. Nos separamos porque él tiene una forma de ver la vida y yo tengo otra. No hay más. Pero nos llevamos muy bien, la verdad». También es verdad que ella sigue llevándose maravillosamente bien con su ex suegra, **Doña Pilar**, la hermana del Rey, como lo prueba el hecho de que días más tarde, en la presentación oficial de sus joyas, acudiera para darle un beso y apoyarla. En fin, que podríamos gastar ríos de tinta hablando de esta heterodoxa mujer, pero que, como el espacio es limitado, escribiremos por último qué es lo que a ella más le interesa en esta vida. «Paz. Solo deseo tranquilidad y paz, de verdad. Y tener con quién compartir las cosas», me dijo muy seria, los ojos gatunos, enormes, muy abiertos, la mirada de alguien que sigue esforzándose cada día por continuar el a veces sinuoso camino de la felicidad.



LAURA PONTE: «LO DE SER MODELO NI SE ME HABÍA PASADO POR LA CABEZA, ENTRE OTRAS COSAS, PORQUE YO ERA UNA PERSONA LLENA DE COMPLEJOS... FUE POR CASUALIDAD»

UN PADRAZO

Gracias a ese gran invento, Twitter, tenemos esta tierna foto de **CARLOS MOYÁ**. En ella le vemos en su casa con su hija Carla. El tenista, que se retiró del deporte el mes pasado en su amada Buenos Aires («hoy sentiré lo que es pisar la Central Lawn Tennis por última vez, pista fetiche en mi carrera, pues nunca sentí nada similar en otra pista», escribió, también en su Twitter), ha contado en alguna entrevista que le gustaría formar una «gran familia» junto a su mujer, **CAROLINA CEREZUELA**.



Una cosa es ser diferente y vestir como a uno/a le dé la gana, que está muy bien, y otra cosa es lo de **LADY GAGA**. Porque si ya una vez había lucido un vestido diseñado a base de kilos de ¡carne cruda!, ahora lo último ha sido en París, donde se la vio por la calle así, como ven en la foto (publicada en *gagadaily.com*), semi desnuda. Y vale, si fuera verano vale, pero en pleno invierno... Y es que llamar la atención no está mal y sabemos que es importantísimo para ella, pues lo de ser la más extravagante va ligado a su éxito, pero tampoco es plan de coger una pulmonía.

LADY GAGA EN PARÍS



Tardará unos meses más que Penélope, pero pronto **NATALIE PORTMAN**, actriz deliciosa que ya de niña nos

enamora a todos con *Leon, el profesional*, será mamá. Lo anunciaron sus representantes en la revista *People*, y es de suponer que estará al menos de cuatro o cinco meses, pues si no, ¿de qué informar tan pronto a las revistas del corazón? El hombre del que está enamorada y con el que se casará en 2011 se llama Benjamín Millepied y es uno de los bailarines más famosos de Nueva York. Le conoció en el rodaje de *Black Swan*, su última película, y lo cierto es que nos gusta más que Devendra Banhart, su anterior pareja.

BEBÉ Y BODA A LA VISTA



MINI PACEMAN CONCEPT

MOTOR

UNA VERSIÓN DEPORTIVA



Hace una década que asistíamos, en el transcurso del Salón de Detroit, al relanzamiento de la marca MINI. Para celebrar esta onomástica, BMW muestra un prototipo singular y exclusivo con el carácter de un 'coupé'.

La marca MINI celebró en Detroit su flamante regreso a la actualidad automovilística bajo el paraguas de BMW. Este hito se produjo hace 10 años y, desde entonces, su propuesta singular, marcada por la comercialización de turismos de gran calidad y con un carácter estético dotado de una notable personalidad, no ha dejado de crecer.

Para festejar la feliz onomástica, MINI presenta un prototipo de nombre *Paceman*, llamado a convertirse en un referente en el segmento. El *concept car* combina un estilo *coupé* con una gran versatilidad, con las dimensiones de un *Countryman*, la última gran joya comercial de la compañía. Así, el modelo aúna de forma coherente el concepto clásico de la marca, las cualidades de un todocamino y un estilo deportivo sin concesiones.

Con aspecto *crossover*, se convierte en el primer *Sport Activity Coupé* en el segmento automovilístico de los coches de pequeño tamaño. Según anuncia la propia marca,

el auto es ideal para personas urbanas jóvenes, modernas y extrovertidas que apuestan por una conducción dinámica. El turismo luce una nueva óptica, de diseño exclusivo, que le aporta más personalidad, además de llantas de 19 pulgadas con las que se muestra más agresivo.

Con lo que respecta a su interior, el *Paceman* presenta evidentes similitudes con la estética de la familia MINI, aunque con rasgos novedosos. En el habitáculo del cuatro plazas predominan los colores claros con materiales de gran calidad, como una muestra de su distinción.

En lo que se refiere a su capacidad motora, viste el propulsor más potente de la marca. Se trata del *Twin Scroll Turbo* de 1.600 centímetros cúbicos del *John Cooper Works*. Sus altas prestaciones le llevan a desarrollar, a través de su mecánica de cuatro cilindros, una potencia de 211 caballos. Además, al recurrir a la plataforma del *Countryman*, cumple con todos los requisitos necesarios para contar con el sistema opcional de tracción a las cuatro ruedas denominado *MINI 4ALL*.

COMO EN EL CIRCUITO

Volkswagen pone a la venta una réplica del Scirocco GT24 CNG teledirigido a escala 1:10.



Los amantes de los coches teledirigidos tienen ahora a su alcance una réplica del Volkswagen Scirocco GT24 CNG. Se trata de un modelo que disputó con éxito las dos últimas ediciones de la prestigiosa y exigente prueba de resistencia de las 24 horas de Nürburgring.

Está fabricado a escala 1:10 y tie-

ne una longitud de unos 40 centímetros. Viene acompañado con una radio telemando de dos canales y cuenta con una función completa de marcha hacia adelante, atrás, derecha e izquierda. El conjunto del suministro incluye también una batería de motor de 9 voltios con cargador. Su precio es de 127 euros.

Además, en las próximas semanas, Volkswagen lanzará un divertido *slot*, denominado Scirocco GT24 Carrera Evolution. Llega con carriles anchos a escala 1:24 para llevar a los pilotos de la marca hacia la victoria. Cuesta 191 euros.

NUEVOS ATRACTIVOS ESTÉTICOS

SUZUKI BURGMAN

El fabricante japonés Suzuki lanza nuevas versiones de uno de sus buques insignias de referencia, con gran éxito de crítica y público en el mercado de motocicletas de pequeño tamaño.

Por un lado, nos encontramos con la variante *Racing*. Como se desprende de su propio nombre, presenta un carácter mucho más deportivo. De hecho, todas las novedades están orientadas a ofrecer un mayor dinamismo. La versión *Racing* de la gama Burgman estará disponible sólo con la motorización de 125 centímetros cúbicos y permite mantener la manejabilidad, la baja altura del asiento y la capacidad de carga de la versión convencional, al tiempo que aumenta su perfil dinámico, más joven y también más moderno.

Esta nueva versión tiene un sillín con detalles en color rojo, un faro de color azul, un renovado cuentakilómetros, una horquilla delantera negra, exclusiva para el modelo, así como llantas oscuras y protector de tubo de escape en gris titanio. Su precio se sitúa en 3.200 euros.

Otra de las novedades que nos presenta la firma nipona, dentro de la familia Burgman, es la variante *Executive*. El *scooter* llega con motores de 125 y de 200 centímetros cúbicos y aporta un toque más exclusivo frente a la versión convencional. El sillín de la motocicleta luce detalles en color blanco, llantas negras, un nuevo cuentakilómetros y una renovada decoración que realza su porte distinguido y elegante. El precio de la Burgman de 125 es de 3.200 euros, mientras que la de 200 cuesta 3.459 euros.



APAGA Y VÁMONOS



FOTO: CATHAL MC NAUGHTON (REUTERS)



FOTO: SHENGLI (REUTERS)

NIEVE, INSTRUCCIONES DE USO De una punta a otra del mundo, la nieve altera las rutinas de la población y nos recuerda que pese a todos los avances y mejoras tecnológicas, seguimos estando en manos de la naturaleza. La nieve se presta a distintos usos y costumbres, como es el caso del anciano que aparece en la imagen de la izquierda, quien, móvil en ristre, recorre sus propiedades tras una intensa nevada en la zona (Cushendum, una pequeña localidad de Irlanda del Norte). Como contraste, a miles de kilómetros de las Islas Británicas, en la remota ciudad de Harbin (China), la llegada de la nieve ha permitido, un año más, la celebración de uno de los festivales más esperados: el Harbin International Ice and Snow, evento que reúne a auténticos artistas del hielo, capaces de trasladar al duro y frío elemento el fruto de su imaginación.

CON CONCIENCIA

LA REALIDAD DEL TRABAJO INFANTIL, EN 'LA HORA DEL RECREO'

Un proyecto solidario de Fundación Telefónica convertido en libro y en el que han participado 16 escritores y cinco fotógrafos de primer nivel

Fundación Telefónica presenta *La Hora del Recreo*, un libro de fotografías y relatos que acerca al lector a la dura realidad de 16 niños, niñas y adolescentes trabajadores. Los beneficios del libro se destinarán íntegramente al Programa Proniño, que desde 1998, trabaja para ofrecer una educación de calidad, sostenida y sostenible que contribuye a la erradicación del trabajo infantil en América Latina.

Esta publicación ha contado con la participación de los escritores Héctor Abad, Lola Beccaria, Ángeles Caso, Alonso Cueto, Espido Freire, Fernando Iwasaki, Luisgé Martín, Gustavo Martín Garzo, Ricardo Menéndez Salmón, Vicente Molina Foix, Soledad Puértolas, Rosa Regàs, Javier Reverte, Marta Rivera de la Cruz, Santiago Roncagliolo y Care Santos; y de los fotógrafos Lurdes R.



Basolí, Renzo Giraldo y Álvaro Ybarra, coordinados por Carlos Sppotorno y Fernando Marías.

La Hora del Recreo acerca al lector a la dura realidad del trabajo infantil a través de la mirada comprometida y sensible de los fotógrafos de distintos orígenes - Argentina, España y Perú-, que durante un mes se desplazaron a diferentes puntos de Latinoamérica para captar el día a día de 16 niños, niñas y adolescentes trabajadores.

Con el material obtenido, los escritores redactaron un cuento sobre cada niño plasmando aquello que les sugerían las fotografías y sus historias personales. Tanto las fotografías como los textos están interrelacionados y constituyen historias únicas que contrastan con nuestra realidad de comodidad y que nos invitan a reflexionar.

Para Javier Nadal, vicepresidente de Fundación Telefónica, «con *La Hora del Recreo* hemos querido plasmar una realidad, que desgraciadamente sigue estando muy presente en la sociedad y que afecta a más de 14 millones de niños trabajadores en Latinoamérica. Agradecemos el talento y la sensibilidad de los creadores en este proyecto para plasmar la denuncia y reflexión sobre de lacra social». El libro puede ser adquirido en El Corte Inglés, Fnac, Casa del Libro y a través de la web <http://lahoradelrecreo.fundacion.telefonica.com>.



0

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



XACOBEO 2010
Galicia



IBERDROLA

Queremos ser tu energía

Yo también creo que el
turismo rural es un buen plan.

Entra en castillayleonesvida.com, la
mayor central de reservas de turismo
rural de España y reserva ya tu aloja-
miento de la forma más fácil y cómoda.
Sin gastos de gestión.



castillayleonesvida.com
central de reservas turismo rural

902 367 104 | 983 219 592

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

www.turismocastillayleon.com
902 20 30 30


Junta de
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN