

O SA CA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 9 al 15 de octubre de 2010 - Número 208



DUBLÍN

Capital de la
cerveza negra

SALUD

El parto

EURODISNEY

Buzz Lightyear
ya está en París

PEDRO DELGADO

«CONTADOR NO VA A SER SANCIONADO»



Sólo mejorando el presente podemos *cambiar* el futuro.

En Fundación Telefónica impulsamos el desarrollo social, facilitando el acceso al conocimiento, la cultura y la solidaridad.

Un esfuerzo constante de transformación que desarrollamos a través de una gestión innovadora en el ámbito de la educación y la acción social en España, Europa y Latinoamérica.

**Programas Educativos • Arte y Tecnología • Debate y Conocimiento •
Voluntarios Telefónica • Programas Sociales para la Infancia**

www.fundacion.telefonica.com



DUBLÍN **_16**
Vanguardia, ocio, literatura y cerveza



DISNEYLAND PARÍS **_8**
Crece el paraíso de la fantasía



¿NATURAL O CESÁREA? **_26**
Dos alternativas para el parto

PEDRO DELGADO **_12**

El ex ciclista y comentarista hace un repaso a su carrera y a la situación de este deporte

CULTURA **_22**

Tributo a John Lennon en su 70 cumpleaños

CINE **_23**

Rancheras y pólvora en 'Machete'

OSTEOPOROSIS **_28**

Un problema grave tras la menopausia

PREGUNTAS SOBRE SALUD **_29**

Un nuevo libro aclarará las dudas del paciente

PSICOLOGÍA **_30**

La reacción del ser humano ante la adversidad

SUMARIO

NÚMERO 208

HOY FIRMAN EN OSACA

javier ares **_4**



carlos alsina **_6**

La trilogía de Blair

ramón sánchez ocaña **_26**

bernabé tierno **_28**

maría jesús álava **_30**

eneuve **_38**

GASTRONOMÍA **_31**

Devolver un vino no debe repercutir en la cuenta

MODA **_32**

'Look' masculino para los meses de invierno

CRÓNICA SOCIAL **_34**

Homenaje a Carlos Berlanga en la Joy Eslava

MOTOR **_37**

Los nuevos modelos de Porsche

TENDENCIAS **_24**

PlayBook: una dura competencia para el iPad



FOTO: **ÁNGEL AYALA**



NÚMERO 208
10 DE OCTUBRE DE 2010

BICIS DE CARTÓN

Me encanta el ciclismo. Un deporte para valientes que me ha hecho disfrutar delante del televisor con inolvidables etapas de montaña que rozaban la épica y que, también, por qué no decirlo, me ha ayudado a conciliar el sueño reparador que trae consigo una merecida siesta de alguna que otra tarde del mes de julio. Todavía recuerdo a José Luis Laguía, siempre fiel a su cita con el premio de la montaña en la Vuelta España -acabó llevándose en cinco ocasiones-, al malogrado y prometedor Alberto Fernández, *el galleta*, que, si no se hubiera dejado la vida en aquel terrible accidente de tráfico, a buen seguro que hoy estaría en ese exclusivo elenco de ciclistas españoles.

Muchos son los llamados, pero muy pocos los elegidos. Cada uno tenemos nuestros gustos, nuestras preferencias y para el que escribe esta columna, sin lugar a dudas, quien le hizo aficionarse a este deporte, amarlo, vivirlo con pasión, alegrarme con las victorias y entristecerme con las derrotas, fue Pedro Delgado. *Perico* era diferente. Un ciclista de los de antes. Impecable escalador, capaz de recuperar todo el tiempo que había perdido en la crono en una etapa de montaña. Único en su manera de demarrar en los puertos -cuando parecía que se quedaba porque las fuerzas le flaqueaban lanzaba su inesperado ataque-, temerario en las frenéticas bajadas de los grandes puertos, el segoviano era genuino, distinto al resto.

Como le ha sucedido ahora a Contador, a Delgado también le persiguió la alargada sombra del doping. Fue en 1988, después de haber conseguido alzarse con el ansiado Tour. *Perico* salió airoso de este duro trance. No tenían sentido las acusaciones, pero, como él recuerda, el daño se lo hicieron para siempre.

óscar del hoyo
director de
OSACA



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

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

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

javier ares

COSA DE DOS

A Jacinto le jubilaron antes de tiempo. Bueno, en realidad se jubiló él solo el día en que le ofrecieron dejar el curro a cambio de una importante oferta económica. No se lo pensó dos veces, aunque aún le faltaban algunos años para alcanzar la edad reglamentada. Total, poco o nada le quedaba por hacer en aquella entidad bancaria a la que había entregado sus últimos 30 años de vida laboral y en la que jamás había conseguido un ascenso. Lo estuvo madurando durante casi tres meses, desde que se empezó a barajar aquella posibilidad, pero cuando le hicieron aquel ofrecimiento tan ventajoso hasta desoyó las reticencias de Carmela, su mujer, que le advertía, una y otra vez, de los riesgos que entrañaba quedarse de manos cruzadas en casa, con apenas 60 años recién cumplidos y con escasa decisión para abordar cualquier otra iniciativa con la que distraer el tiempo libre.

Jacinto pensaba que lo que su mujer temía era tener que aguantar todo el día de Dios a un parásito que durante casi 40 años de matrimonio venía manifestando una descarada querencia por el *dolce far niente*, pero él sabía que no iba a ser así. Sí, era verdad que lo que más le atraía de la jubilación era pensar que ya no tendría que volver a soportar la tiranía diaria del despertador que tanto odiaba, pero eso no significaba que fuera a levantarse a las tantas ni a pasar la tarde frente al televi-

sor empalmando la película del Oeste con los culebrones venezolanos y los diarios del corazón. Tenía otros planes, como reanudar las clases de música que había abandonado tras su matrimonio, o montar aquel taller de bricolaje con el que distraer su ocio y, de paso, sacar algún beneficio.

Carmela siempre había temido que llegase ese momento porque sabía de la indolencia y la apatía de su marido. Ella era una mujer con las ideas bastante claras, que, una vez liberada del yugo de sus hijos, había llegado al convencimiento de que, por fin, podía empezar a disfrutar de sí misma y de su trabajo de decoradora que siempre había tenido que supeditar a sus obligaciones domésticas. Acogió la decisión de Jacinto muy a su pesar, pues intuía lo que se le venía encima, pero comprendiendo que aquel trabajo jamás le había reportado satisfacción personal alguna y que, en los últimos tiempos, los constantes traslados de sucursal y la permanente amenaza de despido habían terminado por volver depresivo su habitual carácter risueño.

-Todo saldrá bien, mujer, no te preocupes; además, ahora podremos hacer alguno de esos viajes que nunca antes pudimos llevar a cabo- le decía ilusionado el marido, tratando de animarla. -Claro que sí, mi amor, claro que sí- respondía ella entre incrédula y desesperanzada.

Pusieron los dos bastante de su parte pero las cosas fueron mal desde el principio. Él se recluyó en casa, preso del abatimiento y la melancolía, y ella, harta de tanta apatía, terminó marchándose con un vendedor de seguros.

-Lo peor de todo fue la humillación que sentí cuando la vi en *El diario de Patricia* explicando que yo me pasaba todo el día tumbado en el sofá y viendo la televisión- trataba de explicarle Jacinto a su psiquiatra.



JACINTO PENSABA QUE LO QUE SU MUJER TEMÍA ERA TENER QUE AGUANTAR TODO EL DÍA DE DIOS A UN PARÁSITO QUE DURANTE 40 AÑOS DE MATRIMONIO VENÍA MANIFESTANDO UNA DESCARADA QUERENCIA POR EL 'DOLCE FAR NIENTE', PERO ÉL SABÍA QUE NO IBA A SER ASÍ

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 PROVENDO (Cuenca)
Tel: 967 166 066
www.bodegascamporeales.com
info@bodegascamporeales.com



Premio Gran Selección QUESO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Quesos madurados: curados, untuosos

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 MONCLOA, S.A.

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



Premio Gran Selección MIEL DE LA ALCARRÍA

Miel con D.O. La Alcarria

COLMENEROS ALCARREÑOS

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



Premio Gran Selección AZÚCAR DE LA MANCHA

Azúcar de la Mancha

LA ROSERA

BEALAR, S.L.

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



Premio Gran Selección JAMÓN SERRANO ESPECIALIDAD TRADICIONAL GARANTIZADA (ETG)

Jamón Serrano Reserva Especialidad Tradicional Garantizada

ESPAÑA E HIJOS

EMBUTIDOS Y JAMONES ESPAÑA E HIJOS, S.A.

Ctra. Torijos-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: 926 860 806 Fax: 926 861 029
laplaza@telefonica.net

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

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

Experiencias que despiertan tus sentidos.



www.jccm.es

carlos alsina

TRILOGÍA DE BLAIR

Ha tardado 12 años en devolverle el favor y lo ha hecho con la boca chica. En febrero de 1998, Clinton y Blair comparecieron juntos en la Casa Blanca cuando arreciaba, sobre el presidente norteamericano, la tormenta Lewinsky. Un periodista le preguntó a Blair: «¿No cree que su respaldo a Clinton en este asunto es una estrategia políticamente arriesgada?» El primer ministro británico -llevaba nueve meses en el cargo- respondió que Clinton era su amigo y que el tiempo demostraría que su presidencia era, en conjunto, impresionante. Hace tres semanas, Clinton compartió con Blair un coloquio en Filadelfia, pocos días después de que éste hubiera suspendido la presentación de sus memorias en Londres por el riesgo de incidentes. «Cuando lean el libro de mi amigo Tony», dijo Clinton, «concluirán que su gestión merece una puntuación muy alta, aunque todo el mundo comete errores».

En la película *The special relationship*, el personaje de Tony Blair regresa ufano a Londres después de haber mostrado su inquebrantable apoyo a Clinton. Cherie, su esposa, le susurra: «Ahora él está en deuda contigo». Blair echa la cabeza hacia atrás y exhibe una elocuente sonrisa. Peter Morgan, guionista que firma su tercera entrega sobre la figura del ex primer ministro, dibuja a un Blair ambivalente que entiende la política (o el poder) como una poderosa palanca para mejorar la sociedad, pero también, y sobre todo, como una escuela de alpinismo. El Blair de Morgan es un alumno atento que absorbe cuanto puede servirle de colegas

que le llevan ventaja -primero Gordon Brown, luego Bill Clinton- para adelantarles luego por la derecha y dejarlos atrás, superados por el discípulo. La trilogía sobre Tony Blair, a falta de una cuarta película sobre sus seis años con Bush, la integran *The deal* (el pulso con Brown por el liderazgo del Partido Laborista), *The Queen* (su relación con Isabel II a la muerte de Diana de Gales) y *The special relationship* (sus primeros años de Gobierno apadrinado por un Clinton en retirada).

El ex primer ministro británico ha dado ya para tres películas; hay líderes políticos que no darían ni para un corto. Nadie niega su condición de figura apasionante. Es, con Thatcher y Churchill, el jefe de Ejecutivo con mayor recorrido que ha dado la política británica en el último siglo. Fue el inventor del laborismo moderno, el artífice de la paz en Irlanda del Norte y el líder que frenó la limpieza étnica de Milosevic en Kosovo. No es mala carta de presentación para los libros de Historia. Pero, como tiene escrito Peter Morgan, todo lo que pasó antes del 11-S nos suena a prehistoria. La memoria de la opinión pública no va más atrás de ocho o 10 años y, a los ojos de los diarios de ahora, Blair solo es el socio que acompañó a Bush en la guerra de Iraq contra la ONU. Pese a ganar las elecciones por tercera vez en 2005, la fiebre anti Bush que arraigó en Europa devoró al *premier* Blair, más ocupado ahora en reivindicarse a sí mismo que en desatascar las cañerías del proceso de paz en Oriente Próximo. La evolución política y

personal de este escocés hecho a sí mismo es aún objeto de estudio en los diarios, en el cine y en los libros. Su íntimo proceso de conversión a la fe católica es la metáfora de una conversión menos personal y más polémica, el cambio de fe política, del izquierdismo sindical al conservadurismo geoestratégico. En la última película de Morgan, Clinton se va diluyendo entre titubeos en política exterior y vestidos manchados de semen mientras Blair emerge como nuevo líder trasatlántico. Ya apunta maneras cuando defiende la intervención terrestre de la OTAN en la antigua Yugoslavia frente a un Clinton renuente que aún sangra por la herida de Somalia y que no alcanza a medir bien la amenaza del terrorismo islamista. El Blair socio de Bush empezó a gestarse en aquel Blair socio de Clinton. En la escena final, el guionista pone en boca de un Clinton arrogante y malhumorado, la crítica de fondo que él le hace al Tony Blair real: «No estoy seguro de que sigas siendo un político de centro izquierda», le dice tras advertirle de que Bush y Cheney jugarán duro, «si es que alguna vez, en realidad, lo fuiste».



EL EX PRIMER MINISTRO BRITÁNICO (TONY BLAIR) HA DADO YA PARA TRES PELÍCULAS; HAY LÍDERES POLÍTICOS QUE NO DARÍAN NI PARA UN CORTO. NADIE NIEGA SU CONDICIÓN DE FIGURA APASIONANTE. ES, CON THATCHER Y CHURCHILL, EL JEFE DE EJECUTIVO CON MAYOR RECORRIDO QUE HA DADO LA POLÍTICA BRITÁNICA EN EL ÚLTIMO SIGLO

Y tú, ¿aún no has probado la soja?

Nueva

-34%
CALORÍAS*



"Nuria, yo empiezo ahora mismo"

Ahora, disfrutar de todos los beneficios de la soja es mucho más fácil. Porque la Nueva Vivesoy LIGERA tiene un **SABOR MÁS SUAVE Y MENOS CALORÍAS.**

Una nueva forma de alimentarme de origen vegetal, sana y natural que ayuda a cuidar mi corazón.

¡Lo importante es empezar!

LO QUE VIVES HOY, TE PROTEGERÁ MAÑANA

*Aporta un 34% menos de calorías que Vivesoy Bebida Soja al reducir su contenido en azúcares añadidos, grasa y proteína.

vivesoy.com
UN CLICK MUY SANO 

ÉRASE UNA VEZ UN SUEÑO



Buzz Lightyear se ha ganado el aprecio de los más pequeños convirtiéndose, junto con el vaquero Woody, en uno de los aliados de la nueva zona del parque.

noelia gil
gómez

texto

ricardo
salvador

fotos

¿QUIÉN NO HA SOÑADO ALGUNA VEZ CON 'PERDERSE' ENTRE LAS ATRACCIONES DE DISNEYLAND PARÍS? HAY COSAS QUE NO TIENEN EDAD Y ESTA ES UNA DE ELLAS. AUNQUE EL PARQUE SIEMPRE SE ASOCIE AL DISFRUTE EN FAMILIA, LOS MÁS PEQUEÑOS TIENEN AHORA UN ALICIENTE MÁS. ADENTRARSE EN UN MUNDO DE JUGUETES GIGANTES. CONCRETAMENTE, LOS MISMOS CON LOS QUE JUGABA ANDY EN 'TOY STORY', PERO CON LAS PROPORCIONES INVERTIDAS. TOY STORY PLAYLAND, LA ZONA RECIÉN ESTRENADA DEL RECINTO, IMPONE SU LEY CON UN BUZZ LIGHTYEAR GIGANTE QUE RECIBE A TODOS AQUELLOS QUE ESTÉN DISPUESTOS A SENTIRSE COMO UN MUÑEQUITO EN UN CAJÓN DE SASTRE. TRES NUEVAS ATRACCIONES, Y LOS PERSONAJES DISNEY DE SIEMPRE, SERVIRÁN PARA HACER MÁS INOLVIDABLE AÚN ESTA EXPERIENCIA.

«**D**isneyland seguirá creciendo mientras quede algo de imaginación en el mundo», decía Walt Disney y, aunque la vida cotidiana a veces parezca gris y sin apenas hueco para la fantasía, la predicción del creador del clásico ratón Mickey se ha cumplido llenando con más color y diversión el parque Disneyland París. La ampliación de este recinto se convierte en una cita ineludible para los niños e inaplazable para los mayores que no quieran librarse del *síndrome de Peter Pan*. Pero, como los tiempos cambian, las atracciones también, y quienes han llegado para quedarse en París son el vaquero Woody y el as-

«**D**isneyland seguirá creciendo mientras quede algo de imaginación en el mundo», decía Walt Disney y, aunque la vida cotidiana a veces parezca gris y sin apenas hueco para la fantasía, la predicción del creador del clásico ratón Mickey se ha cumplido llenando con más color y diversión el parque Disneyland París. La ampliación de este recinto se convierte en una cita ineludible para los niños e inaplazable para los mayores que no quieran librarse del *síndrome de Peter Pan*. Pero, como los tiempos cambian, las atracciones también, y quienes han llegado para quedarse en París son el vaquero Woody y el as-



El nacimiento de Mickey Mouse está fechado en el 18 de noviembre de 1928 y es, sin duda, la principal insignia de la compañía.

tronauta Buzz Lightyear, los protagonistas de la película de animación *Toy Story*. Precisamente, así se llama esta nueva área temática: Toy Story Playland y su apertura ha coincidido prácticamente con un récord de recaudación en taquilla de la tercera saga de la misma, que logró en agosto superar los 1.000 millones de dólares (755 millones de euros).

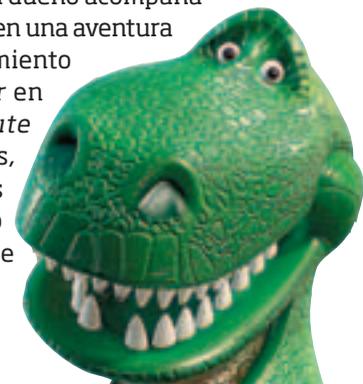
¿Recuerdas aquella imagen de la cinta *Cariño, he encogido a los niños* en la que los hijos de Wayne Szalinski se convierten en unos seres diminutos que viven una auténtica aventura para recorrer el jardín de su casa? Pues algo así sentirán en la zona del parque en la que se han acomodado los juguetes de Andy. Un astronauta de cuatro metros de altura da la bienvenida al visitante a un complejo que se podría definir como el mundo al revés. Todo es gigan-

Los divertidos Monstruos S.A también desfilan en las carrozas junto a personajes de siempre, como las famosas princesas Disney.



te. Las proporciones desmesuradas para el ojo humano harán que el turista se sienta como una muñeca de trapo, un soldado de plástico o un Madelman, según con cual se identifique cada uno. Así, en este entorno de ensueño podrá disfrutar de nuevas atracciones que, cómo no, son juguetes enormes.

Los clásicos soldaditos de plástico verde que se lanzaban en paracaídas ante la inminente presencia de su dueño acompañarán ahora al visitante en una aventura de riesgo: el internamiento en un campo militar en *Toy soldiers parachute drop*. «Go, go! (¡Vamos, vamos!)», arengan las voces de un supuesto alto mando a los que se



atreven a subirse a esta atracción, que simula una caída con paracaídas desde una altura de 27 metros. La diversión continúa, siempre dedicada al entretenimiento en familia. Y no hay hogar completo si no hay perro de por medio... así que aquí entra en juego otra fantástica atracción, *Slinky dog zigzag spin*, a la que se accede, precisamente, por la caseta del perro. Una vez dentro, el can inicia una titánica carrera circular por conseguir llegar hasta su rabo. Pero las emociones fuertes las aporta *RC Racer*. Quien apueste por montarse sentirá estar en el coche teledirigido que Andy conduce desde la inmensidad, desafiando a la gravedad a 25 metros de altura en una rampa con forma de U bajo la atenta mirada del dinosaurio Rex.

MAGIA COMPARTIDA Cerca de 900 bombillas de colores iluminan Toy Story Playland al caer la tarde como si todo fuera un árbol navideño gigante. Y entonces llega la hora de las carrozas, los desfiles, la música y la animación. Porque estos juguetes han llegado para quedarse, igual que otros personajes Disney que han saltado de la pantalla al *mundo real* en tres dimensiones como Cars, Lilo y Stitch, Monstruos o Los Increíbles, que dan cuerpo al *Festival de la Nueva Generación* y están dispuestos a compartir protagonismo con los clásicos de Disneyland, Mickey, Minnie, Donald, Daisy, Goofy o Pluto y, cómo no, las princesas de cuento de toda la vida, personajes que han logrado a lo largo de casi dos décadas que se haya alcanzado desde su apertura en abril de 1992 la friolera de 21.5 millones de visitantes. Un dato curioso es que este lugar atrae a tantos turistas que iguala a los que acuden al año al Museo del Louvre y la Torre Eiffel, los dos emblemas de la capital francesa, pero juntos.

Solo la crisis ha podido frenar a los españoles en su camino a este mundo de ilusión, ya que el número de compatriotas descendió durante el año pasado tres puntos debido a las dificultades económicas, pero los *ingenieros de la imaginación (imagineers)* no descansan y siempre descubrirán qué personajes y atracciones seducen a pequeños y mayores, tal y como llevan haciendo desde que hace más de 70 años la factoría Disney inaugurara las primeras instalaciones de este tipo en Anaheim (California).

«La idea de crear estos parques comenzó un día en el que, aburrido, esperaba sentado en un banco a que mis hijas terminaran de dar una vuelta en un tiovivo. Allí surgió el pensamiento de crear un lugar especialmente diseñado para la diversión, donde toda la familia pudiera disfrutar junta», decía el ideólogo de estas plataformas. Y así ha sido, ya que son muchos los mayores que acuden con la misma ilusión que sus pequeños a pasear por Main Street USA, un bulevar sacado de principios del siglo XX en el que se celebran las cabalgatas diarias; disfrutan del lejano Oeste en Frontierland; se adentran en el exótico bazar oriental del mundo de Aladino; reviven los cuentos de la infancia en Fantasyland; viajan al espacio cual Buzz Lightyear en Discoveryland, el rincón más futurista del parque, o se enfrentan a



Los Increíbles es la sexta película animada de Pixar Animation Studios y la primera con un reparto enteramente compuesto por personajes humanos.

DATOS DE INTERÉS

Aunque hay trenes que cubren el trayecto hasta París incluso por la noche (consultar www.renfe.es) lo más cómodo para el viajero suele ser coger uno de los paquetes que ofrecen las agencias de viajes y que incluyen los vuelos, el alojamiento y las entradas al parque. Además, se pueden pedir comidas en el recinto y otros servicios que se *canjearán*, al igual que los *tickets* de acceso, a la llegada a la recepción.

Junto a las agencias, y las web de viajes, la propia página www.disneyland.es ofrece precios especiales para las reservas que se realicen hasta el 8 de noviembre como, por ejemplo, niños menores de siete años gratis.

El precio del alojamiento puede variar en función de las *llaves (estrellas)* que tenga el hotel. Dentro del propio recinto hay siete establecimientos temáticos de Disney que cuentan con transporte gratuito hasta la puerta del parque y otros siete más de distintas cadenas en las inmediaciones. Si se plantea viajar en

las próximas semanas, podrá ir a uno de los más lujosos, el Hotel Disneyland -se encuentra justo a la puerta del parque-, por 619 euros por adulto. La estancia incluye tres días y dos noches, desayuno y entradas a los parques.

También hay ofertas que incluyen cinco días-cuatro noches por el precio de cuatro días-tres noches en el Disney's Hotel Santa Fé en una habitación estándar a partir de 329€ por adulto, o en el Disney's Sequoia Lodge en una habitación estándar a partir de 429€ por adulto.

Si lo que prefiere es pasear por la capital del Sena, hay compañías de vuelos baratos, como Easyjet que ofrecen vuelos a París desde 25 euros. En caso de que, una vez allí, le apetezca conocerlo, desde la capital el transporte público le llevará al parque. En ese caso, las entradas se pueden adquirir para un único día al precio de 53 euros por adulto y 45 para los niños de tres a 11 años si solo se quiere visitar un parque (Disneyland Park), y si lo que se pretende es entrar también a la parte dedicada al cine (Walt Disney Studios), el precio asciende a 67 y 57 euros respectivamente.



EL REFERENTE

Desde el 12 de abril de 1992, fecha en la que se inauguró el parque, el Castillo de la Bella Durmiente se ha convertido en un icono del recinto, y también en un referente, ya que son muchos los espectáculos que se celebran en torno a él. Además se engalana con diferentes motivos cada vez que se celebra el aniversario de Disneyland o cuando alguno de los míticos personajes que habitan en él cumple años. Para conseguir que cada visitantes se sienta como un príncipe o una princesa de cuento, se realizó un duro trabajo, ya que, para pintarlo, los operarios se tuvieron que subir a la grúa más alta de Europa -se elevaba más de 90 metros-.

El castillo se encuentra en Fantasyland, en la zona que, por excelencia, más gusta a los niños, ya que hay atracciones especialmente dedicadas a ellos como paseos en barca, el mini tren del circo de Dumbo o el laberinto del jardín de Alicia.



LA AMPLIACIÓN DEL PARQUE CON LOS TEMAS DE 'TOY STORY' HA COINCIDIDO CON EL ÉXITO DE LA TERCERA ENTREGA DE LA PELÍCULA EN 3D

los temibles piratas de Adventureland.

«Aun estando allí sin niños, tu mismo te vuelves niño», asegura en un foro de internet un turista que acaba de pasar unos días en este emblemático espacio recreativo. «¿Y lo fantástico que es mirar la cara de tu hija viendo todo aquello? Si alucinan los mayores imagina los pequeños», contesta otro usuario de la red, antes de añadir que «por lo menos hay que ir una vez en la vida». Además, cada temporada hay algo nuevo en este parque. Si hace pocos años se celebró su 15 aniversario, en 2009 tuvo lugar el año Mickey, y en la actualidad es el tierno elefante Dumbo el que cumple... ¡70 años! También se realizan espectáculos especiales por ser *L'année de la nouvelle génération* (*El año de la nueva generación*), destinado a los personajes más nuevos de las películas de Disney.

Precisamente, desde 2002, el parque tiene una ampliación dedicada al mundo del cine. Walt Disney Studios ha encerrado toda la magia del mundo del celuloide con un fin didáctico, ya que se puede ver cómo se realizaron los decorados de algunas películas, o cómo eran los bocetos de los personajes de animación y no podían faltar las estelares actuaciones de los especialistas en escenas de riesgo.

Para los próximos meses hay además nuevas sorpresas. Una fiesta típicamente americana es Halloween y el parque se convertirá en un fantasmagórico recinto lleno de trucos, tratos, sorpresas y sustos y, de cara a Navidad, este plan nunca defrauda. La iluminación, la decoración y la nieve artificial completan un decorado ya de por sí especial.

Disneyland París es una experiencia para todos los públicos que se puede vivir con intensidad siempre que durante unos días se olviden los problemas y, sobre todo, se deje volar la imaginación a los paraísos que, desde la infancia, nos hemos imaginado gracias a los cuentos de hadas y fábulas.

¿SABÍAS QUE...?

* Los ingenieros que se dedican al diseño de las atracciones y escenarios se denominan *imagineers*, o lo que es lo mismo, *ingenieros de imaginación*.

* Para la construcción de Main Street, la avenida principal del parque, fueron necesarios 580.000 ladrillos.

* El barco de vapor *Mark Twain* debe su nombre al escritor de las famosas novelas de *Tom Sawyer* y *Huckleberry Finn*. El otro barco, el *Molly Brown*, debe su nombre a una de las supervivientes del *Titanic*.

* El parque está adornado por 250.000 flores y 150.000 árboles y arbustos de 450 especies diferentes. Hay entre 5.000 y 6.000 plantas de bambú, ya que son muy buenas para proteger a otras especies de la cambiante climatología parisina.

* El castillo de Disneyland París es el más espectacular de todos los parques debido a que el de Francia debía destacar por encontrarse no muy lejos de la región del Loira, emplazamiento de múltiples y grandiosos castillos.

* La tienda *Lilly's Boutique* recibe su nombre de Lillian, la esposa de Walt Disney.



> ENTREVISTA

PEDRO DELGADO

ex ciclista

comentarista deportivo en TVE

«EL DAÑO A
CONTADOR YA
ESTÁ HECHO
POR MUCHO
QUE LUEGO DEN
MARCHA ATRÁS»

Con un Tour (1988) y dos Vueltas (1985 y 1989) como principales hitos de su carrera deportiva, **PEDRO DELGADO** (Segovia, 1960), *Perico* para los amigos y aficionados, trabaja como comentarista de Televisión Española desde hace 16 años. Casado y padre de tres hijos, consiguió su primera bicicleta ayudando a su hermano Julio a repartir periódicos (*El Adelantado de Segovia*). Hoy sigue conduciendo su viejo Mercedes, el

mismo que utilizaba cuando era profesional, reconoce que vive «muy bien», admira a los ciclistas gregarios, reniega de los pinganillos y defiende la personalidad de la ronda española. Desde hace 11 años

forma un tándem de lujo con el periodista Carlos de Andrés, y se considera un ser afortunado por haber sido ciclista, aunque asegura que ya solo siente envidia «cuando hace sol, no hay viento y van despacio».

juanjó saiz
texto

ángel
ayala
fotos





¿Cómo llena el tiempo y la cuenta al terminar la temporada?

Sin tener quizás un trabajo muy fijo, diario o cotidiano pues la verdad es que lo llevo muy bien y aprovecho para estar más tiempo con la familia, llevar a los niños al colegio y siempre hay algún otro compromiso, además de seguir practicando deporte, principalmente bicicleta.

En una palabra, que se gana bien la vida.

No me quejo. En la época de crisis que vivimos todos hemos sufrido un recorte de ingresos, aunque no me va tan mal como para preocuparme.

¿Sigue siendo fiel a Bob Esponja (celebrada serie infantil de televisión) en compañía de los mellizos?

Así es. Con ellos veo Bob Esponja y de todo.

Están en una edad muy rica y son muy activos. Se te pasa el tiempo rápido pero muy feliz. Además, se han adueñado del mando de la tele y no te queda otra que ver lo que ellos quieren. Cuando yo era niño el mando lo tenían mis padres y ahora que tengo hijos el mando ha pasado a los niños. Así es la vida...

Una cuestión ya «clásica», ¿es el ciclismo el deporte más duro que existe?

Creo que es uno de los más duros, sobre todo durante las grandes vueltas de tres semanas ya que

los ciclistas, como cualquier otra persona, no todos los días se encuentran igual de bien, con la misma alegría y fuerza. En este sentido, sí me parece la disciplina profesional de competición más dura porque te exige la máxima concentración durante 20 o más jornadas seguidas.

Supongo que a usted no le preocupan demasiado las audiencias.

No me preocupan en absoluto porque no vivo de ellas y, además, el ciclismo ha sido y es un deporte tan visto por televisión que tampoco creo que importe mucho si se ofrece por uno u otro canal. Otra cosa es que igual la propia cadena debe hacer un esfuerzo mayor de promoción de sus productos, ya sea la Vuelta, el motociclismo o lo que sea, como lo hacen las cadenas privadas con sus series, programas y eventos. Sea como fuere, lo cierto es que el ciclismo tiene un arraigo popular importante, despierta interés en los ciudadanos y mantiene su tirón entre los telespectadores.

Ahora que ya no se emite publicidad en los canales de TVE, aguantar hablando durante las tres o cuatro horas que puede durar la retransmisión de cada etapa sin aburrir ni aburrirse tiene que ser duro.

Bueno, tampoco te creas que ha cambiado mucho para los comentaristas porque nosotros lo único que hacíamos antes era una pausa para dar paso a la publicidad, aunque seguíamos ha-

blando durante la emisión de los anuncios. Ahora quizás lo note más el espectador ya que no tiene la opción de ir al cuarto de baño durante la publicidad (sonríe).

Y a ustedes, los comentaristas, no les queda otra que acudir al estudio con la mochila repleta de anécdotas y batallitas para poder llenar tantas horas.

Sí, pero es como todo. Igual la carrera atraviesa un momento de monotonía y todo el mundo se queda un poquito apalancado y es entonces cuando tienes que echar mano de chismes, curiosidades y anécdotas. Además, ahora contamos con las preguntas que nos formulan los aficionados a través de la página web y esto nos ayuda a revitalizar la transmisión, a aclarar dudas o descubrir cuestiones de este deporte que no eran del dominio del público en general.

Érase un hombre a un chascarrillo pegado, algo muy castellano y que en su caso se cumple a la perfección. ¿Invención, realidad, imaginación?

Es que es así, es algo muy castellano como los refranes. Te viene de tu padre, de tu etapa de corredor, de cuando eras un chaval, de cuando te hiciste mayor, pero muchos de los chascarrillos que soltamos en antena nos los cuentan por la calle, en tertulias, etcétera, y siempre son muy de agradecer. Solo necesitas tener un momento de frescura en la memoria.

Dijo en cierta ocasión que solo le daban envidia los ciclistas «cuando hace sol, no hay viento y van despacio».

Exacto.

¿Se siente un jubilado de 50 años?

La verdad es que no, aunque a veces en broma digo que me jubilé hace ya muchísimos años, pero solo de la alta competición, de lo que era mi profesión. Hoy sigo muy activo y me siento muy estimulado, con muchas ganas de seguir participando. Lo de jubilado es solo para dar caña, para animar el ambiente (sonríe).

¿No se le ponen los pelos de punta cuando ve a las motos lamiendo a los ciclistas, sobre todo en los descensos?

Sí, aunque en televisión no tanto. Me pasa más cuando sigo las pruebas a pie de carretera, ya sean carreras para profesionales, aficionados o juveniles. El ruido que produce el pelotón cuando pasa a tu lado, el ambientillo, la caravana de coches... Sí que se te pone la piel de gallina un poquito y te genera un cosquilleo por la columna y recuerdas qué bonito fue aquello. Para mi es un encuentro de sentimientos y me gusta.

En su momento manifestó que se sentía un tanto manipulado por los políticos y su afán por salir en la foto. Esto tampoco ha cambiado mucho en la actualidad.

Igual la palabra manipulado suena muy fuerte, aunque cuando digo esto me estoy refiriendo sobre todo a los actos de homenaje en reconocimiento a tus éxitos profesionales, eventos en los que siempre está presente algún político deseoso de salir en la foto. En estas ocasiones te sientes como un títere, aunque también forma parte del negocio. Más que una crítica es una reflexión personal que se queda ahí.

¿Se ha arrepentido de no haber seguido con los estudios de Enfermería?

«EL PROBLEMA DE LA BASE DE NUESTRO CICLISMO ES QUE NO TIENE FUTURO»

«PREFIERO QUE SEA EL CICLISTA QUIEN VEA Y LEA LA CARRERA, QUIEN DECIDA SUS MOVIMIENTOS Y NO ESTÉ PERMANENTEMENTE SUPEDITADO A LAS ÓRDENES DE SU DIRECTOR»

«UN GREGARIO DE LUJO, COMO ES EL CASO DE ÍÑIGO CUESTA, NO SOLO ES UN GRAN CORREDOR, TAMBIÉN CREA AMBIENTE Y PROPORCIONA CORDURA»



No. Mi vida ha ido y sigue yendo francamente bien. He tenido la suerte de poder hacer lo que más me gusta, disfrutar tantos y tantos años y seguir viviendo de ello a otro nivel. Los estudios estuvieron ahí pero opté por tomar otro camino, más bohemio, más inesperado, quizás también más arriesgado, pero me salió bien la apuesta y no me arrepiento en absoluto.

¿Cuáles son las principales innovaciones tecnológicas implantadas en el mundo del ciclismo desde su época hasta hoy?

Por un lado, los pedales automáticos, que le permiten al ciclista mantenerse independiente de la bicicleta cuando surge una caída o durante el propio pedaleo. Y por otra parte, el tema de los cambios en el manillar, un avance que proporciona muchísima seguridad y control al corredor. Luego ya el casco, el manillar de triatlón y otros dispositivos tienen su importancia para la competición, aunque los dos primeros me parecen esenciales.

¿Pinganillos sí o no? (los llamados pinganillos, nada que ver con los carámbanos de hielo, expresión utilizada en Castilla y León, son intercomunicadores o pequeños audífonos que utilizan los ciclistas para recibir instrucciones del director de equipo).

Son un aderezo muy válido para el corredor, y todavía más para el director, aunque creo que no son buenos para el espectáculo, y lo digo yo que he sido un corredor un poco atípico. Prefiero que sea el ciclista quien vea y lea la carrera, quien decida sus movimientos y no esté permanentemente supeditado a las órdenes del director.

Siempre ha defendido y valorado la entrega de los ciclistas gregarios, pero los espectadores casi nunca reparan en ello. ¿Es un desdoro calificar de gregario de lujo a Íñigo Cuesta, el más veterano del pelotón durante la pasada Vuelta a España y dorsal número 1 por sus 17 participaciones?

No sé como lo vera él pero creo que no es un desdoro en absoluto. Un gregario de lujo no es solo un gran corredor, sino que también crea ambiente y proporciona cordura a la carrera. En la competición pasas frío, calor, hambre, sed, sufrimiento... y tienes la sensación de que eso solo te pasa a ti, aunque estés rodeado de 200 corredores, pero es que las sensaciones en carrera son tan duras y extremas que no sueles pensar en los demás, por eso es tan importante contar con hombres como Íñigo Cuesta, que te tranquiliza y te hace ver que esto es así, que todos vamos igual, que a todos nos duelen las piernas, tenemos hambre, frío, etcétera, pero que se acaba pronto, que luego te duchas, te relajas y te pones otra vez a tono. La experiencia que aporta en tales situaciones gente como Íñigo es algo impagable.

Este año apenas se había mentado a la bicha del dopaje hasta que el pasado jueves, día 30, saltó la bomba del supuesto caso atribuido a Alberto Contador. ¿Cómo se le quedó el cuerpo a Perico Delgado?

En principio parece claro que no ha existido por su parte intencionalidad alguna de doparse. De hecho, la investigación que ha abierto la propia Unión Ciclista Internacional (UCI), algo que nunca había realizado hasta ahora, lo indica claramente. La dosis de clenbuterol detectada en la sangre de Alberto es tan irrisoria que realmente

lo que sorprende es que por algo tan nimio se esté hablando ahora de un posible caso de dopaje. Al hilo de esto y pase lo que pase, que yo creo que no va a pasar nada de descalificación de Contador del Tour ni sanción ninguna, la UCI tiene que evitar este tipo de problemas cuando se trata de cantidades tan mínimas. Además, en el caso de Alberto cuentan con un montón de controles realizados los días anteriores y posteriores en los que no se detectó absolutamente nada, por lo que, como él dice, todo apunta a que fue la ingesta de carne contaminada lo que lo provocó.

Parece claro, sí, pero el daño está hecho.

Exacto. Aunque acabe todo felizmente para Contador, su honorabilidad va a quedar en entredicho y no por culpa de él en ningún caso sino por esa profesionalidad que exigen al deportista los distintos organismos del deporte, cuyo nivel de respuesta no está a la altura de lo que demandan. Han puesto en entredicho la condición física de Alberto, su profesionalidad y deportividad y ya no se la van a poder reponer nunca más.

Al parecer, todo se desbocó tras una filtración a una televisión alemana.

El asunto se estaba llevando en *petit comité* desde hace más de un mes pero, y ahí está la prueba, alguien, interesadamente, por supuesto, ha filtrado el tema, y eso es lo que más me sangra. Estoy casi convencido, por no decir que lo estoy del todo, que Alberto no va a ser sancionado.

En un mismo día tres supuestos casos de dopaje en el ciclismo español: Contador, Mosquera y David García. ¿Terrible, no?

Creo que se les ha ido de las manos a las autoridades ciclistas, y esto es así porque no acaban de hacer reglas claras. Ni a Mosquera ni a David se les han detectado sustancias prohibidas sino un producto específico no dopante que merece una investigación para saber simplemente por qué lo tomaron. La verdad es que de la noche a la mañana se ha desencadenado un caos tremendo, aunque todo, confío y espero, se quedará en nada. Pero, insisto, el daño ya está hecho por mucho que luego den marcha atrás y digan que ha sido un error. Hay que exigir total confidencialidad y cuando un positivo sea un positivo, que sea siempre hacia adelante, sin margen de error.

Usted también vivió en 1988, durante la disputa del Tour que ganó, un episodio de supuesto dopaje. ¿Cómo lo superó?

Ahora mismo también me tienen abrasado con el tema. En mi caso el problema fue que me adjudicaron un positivo sin haberlo sido. Fue algo así como si tú pasas por una autopista a 120 y te denuncian argumentando que es que van a cambiar la norma el próximo año y no se va a poder circular a más de 100 kilómetros por hora. Fue tan absurdo como esto. Intentaron colgarme un doping por un producto que no estaba prohibido en el catálogo de la UCI y lo triste es que ahora, veintitantos años después, me sacan otra vez a la palestra y ponen en duda un triunfo que logré legalmente. Yo viví fatal aquella situación, con muchísima tensión y con la fatiga y el esfuerzo acumulados después de tantos días de carrera. Me sentí impotente y muy dolido, por eso lanzo un mensaje de apoyo y ánimo a Alberto.

En España hay buenos corredores pero faltan empresas dispuestas a invertir para

«HAY QUE EXIGIR TOTAL CONFIDENCIALIDAD Y CUANDO UN POSITIVO POR DOPAJE SEA UN POSITIVO, QUE SEA SIEMPRE HACIA ADELANTE, SIN MARGEN DE ERROR»

«ARMSTRONG HA SIDO EL MEJOR EN EL MES DE JULIO DURANTE SIETE AÑOS. SIEMPRE HA SIMPLIFICADO OBJETIVOS»

«VIENDO LO QUE PASA POR EL MUNDO TE SIENTES BENDECIDO PORQUE EN TU FAMILIA TODO VAYA BIEN»

mantener un equipo competitivo y muchos se ven obligados a enrolarse en escuadras extranjeras. ¿Esto es un handicap para la formación de canteras sólidas?

El problema de la base de nuestro ciclismo es que no tiene futuro. En mi época pasaban 30, 40 corredores a profesionales cada año y cualquier buen aficionado tenía esa oportunidad, pero ahora ya no es así. Ahora hay muy buenos aficionados y apenas pasan 5 ó 6 a profesionales y otros pasan a equipos menores que no corren las carreras importantes. La ausencia de grandes patrocinadores, de casas comerciales interesadas en mantener un buen equipo está provocando lo que comentas, una fuga de ciclistas españoles de nivel a escuadras extranjeras donde sí son valorados. No obstante, parece que las cosas empiezan a cambiar para bien con la llegada de Movistar y Geox, pero también hace falta que se vuelvan a organizar pruebas de nivel que en los últimos años han desaparecido del calendario.

¿Usted se sintió verdaderamente recompensado por sus triunfos en el Tour y la Vuelta? ¿Mereció la pena tanto sacrificio, visto ahora en la distancia?

Claro que sí, aunque no hubiera triunfado. Solo por competir, salir fuera, conocer otros lugares y a otra gente ya merecía la pena. Me siento profundamente satisfecho y agradecido por haber sido ciclista.

¿Es Armstrong el mejor ciclista de todos los tiempos?

No. En el ciclismo tenemos una expresión bastante definitoria al respecto: Armstrong ha sido el mejor en el mes de julio durante siete años. Es un corredor que siempre ha simplificado objetivos. El Tour era su afán, su principal meta, y el resto de las pruebas, como la Vuelta, el Giro o las clásicas eran objetivos menores para él, no digo secundarios, sino de cuarto o quinto nivel.

Al margen de la bicicleta y los chascarrillos, ¿cuál es hoy su mayor placer?

Pues ver crecer a mis niños con salud, sin enfermedades. Es lo que me alimenta actualmente. Viendo lo que pasa por el mundo te sientes bendecido porque en tu familia todo vaya bien.

¿Algún reto u objetivo no cumplido?

Me hubiera gustado correr las clásicas, participar en unos Juegos Olímpicos... pero bueno, no me quejo porque la vida me ha tratado y me sigue tratando francamente bien.

Usted que está en contacto con los jóvenes, que se cuida, que es un ejemplo de superación y pasión por su trabajo, antes y ahora, que sintoniza con las nuevas generaciones y que se ha ganado su aprecio, ¿qué les diría a los chavales que pasan los fines de semana haciendo botellón?

Pues que algún día se darán cuenta de las cosas que se están perdiendo, y lo lamentarán. El botellón puede estar bien para hacerlo un día pero no como una costumbre semanal. Quienes así lo hacen demuestran poco cerebro. Los jóvenes tienen muchas alternativas de ocio muy saludables, empezando por la práctica de algún deporte, el que sea; viajar, disfrutar de la naturaleza... Creo que lo más importante es tener ilusión por hacer algo que te motive, te permita relacionarte y disfrutar de ello a tope.





VIVE DUBLÍN

EJEMPLO DE SOCIEDAD JOVEN Y COSMOPOLITA, LA CAPITAL DE IRLANDA DISFRUTA CON LA MISMA EFERVESCENCIA DE LAS POSIBILIDADES DEL DÍA COMO DE SU SORPRENDENTE Y ALOCADA NOCHE. LITERATURA, HISTORIA, MÚSICA, NATURALEZA, ARQUITECTURA Y CERVEZA SE UNEN PARA COMPONER UNA CIUDAD CON UNA AMPLIA OFERTA CULTURAL Y DE OCIO LO SUFICIENTEMENTE RICA COMO PARA HACER OLVIDAR LOS VAIVENES CLIMATOLÓGICOS A LOS QUE ESTÁ SOMETIDA. PARA EMPAPARSE DE LA ESENCIA DE DUBLÍN, TAN IMPORTANTE ES VISITAR SUS TÍPICOS EDIFICIOS DE ESTILO GEORGIANO COMO TOMAR UNA PINTA DE GUINNESS EN UNO DE SUS PUBS MIENTRAS UN GRUPO LOCAL INTERPRETA UNA CANCIÓN CELTA.

daniel
huerta
texto

El Custom House, situado a orillas del río Liffey, es uno de los edificios más significativos de Dublín.



Llueve en Dublín. El cielo, que toda la mañana había permanecido despejado, descarga con fuerza sobre esta ciudad, en la que resulta igual de difícil elegir qué ponerse -se dice de ella que durante las 24 horas del día se presentan las cuatro estaciones- como diseñar un plan de visita entre su amplísima oferta cultural y de ocio. Es esa climatología inconstante la que permite a la bella capital irlandesa presentarse ante el viajero con esos matices diferentes de luz que son la pesadilla del fotógrafo y un goce para el observador.

Ciudad vikinga en origen, Dublín conserva importantes muestras de arquitectura medieval, victoriana y georgiana. Ante todo el abanico de posibilidades que ofrece la urbe, resulta complicado elegir una ruta para empezar a conocerla, pero como siempre conviene hacer patria, decidimos comenzar la visita en el puente Samuel Beckett, diseñado por el arquitecto valenciano Santiago Calatrava sobre el tranquilo y oscuro río Liffey, que secciona a la capital de Irlanda dejando en el sur su parte más turística y en el norte, la más desconocida.

En el propio río aparece el primero de los muchos homenajes que hace la ciudad: en este caso al emigrante. En las aguas del Liffey reposa el *Jeanie Johnson*, la réplica de uno de los barcos que trasladaban hasta Norteamérica a mediados del siglo XIX a los irlandeses desesperados por las hambrunas. A pocos metros del navío, el complejo escultórico del *Femine Memorial*, realizado en 1997 por el artista Rowan Gillespie, recuerda al aproximadamente millón de personas que se vieron obligadas a abandonar su país con la esperanza de encontrar una vida mejor. Tal vez el hecho de tener tan presente su pasado emigrante, es la razón de que Dublín sea tan buena anfitriona. Ciudad cosmopolita por excelencia, la urbe ha logrado asimilar al extranjero sin perder un ápice de su identidad. Un ejemplo claro de esta integración es el ejérci-



Una pareja se hace la típica fotografía con la estatua del músico Phil Lynott.

to de taxistas africanos que recorre con destreza y buen humor sus calles, en las que europeos, asiáticos o americanos completan la amalgama multiétnica.

Una vez dejado atrás el espectacular Custom House, un imponente edificio de estilo neoclásico del siglo XVIII que fue concebido como la aduana del puerto, y cruzado a través del puente O'Connell a la orilla norte del Liffey, la ciudad adquiere una vida insospechada. Enseguida aparece el Trinity College, centro educativo fundado por la reina Isabel I en 1591 sobre un monasterio previamente confiscado para que los jóvenes católicos no emigraran a las fa-

cultades de la Vieja Europa para estudiar el *papismo*. En su biblioteca se conserva un gran número de obras literarias, entre las que destaca el *Libro de Kells*, una copia manuscrita de los Evangelios realizada en el siglo IX. Los estudiantes han dado al entorno académico un ambiente extrovertido que se extrapola al resto de la ciudad. Porque, pese a su carga histórica, Dublín es una ciudad de espíritu joven, que se mueve constantemente invitando al foráneo a su torbellino vital.

Al continuar el paseo, los edificios del Banco de Irlanda, que hace tiempo fue el Parlamento del país, o el City Hall, el actual Ayunta-

MÁS QUE CERVEZA NEGRA

GUINNESS STOREHOUSE



La relación de los dublinese con la cerveza negra es tan íntima, que han convertido esta simbiosis en atracción turística. Guinness, sin duda la más famosa de las marcas de esta bebida, ha aprovechado ese tirón para convertir su fábrica enclavada en la capital en el lugar más visitado de Irlanda con un millón de entradas al año. Situada en el corazón de la legendaria cervecería de St. James's Gate, el centro de producción de esta cerveza -que más que negra es de tonos rojizos- data de 1759, año en que Arthur Guinness, fundador de la compañía, firmó un contrato de arrendamiento de 9.000 años tras recibir una herencia de 100 libras. El edificio del museo Guinness Storehouse, que en el pasado fue la planta de fermentación de la fábrica, se remonta a 1904 y

pertenece al estilo de la Escuela de Arquitectura de Chicago.

CENTRO TURÍSTICO

Guinness Storehouse despliega su historia en siete plantas, cuyo centro acristalado tiene forma de pinta gigante, que si estuviera llena, contendría 14,3 millones de pintas de cerveza. Tal vez, lo más destacado de la visita sea el Gravity Bar, que simboliza la parte de la espuma del vaso, y donde los visitantes pueden divisar una privilegiada panorámica de Dublín. El recorrido por el museo, no apto para personas que estén dejando la bebida, ahonda en el proceso que emplea lúpulo, cebada -cuyo tueste da el color característico a la bebida-, agua y fermentos para la producción de esta cerveza que, a pesar de la creencia popular, debe beberse fría. La visita tiene un apartado dedicado a la tonelería encargada de realizar los barriles en los que se transportó durante años la cerveza, y una sección de publicidad en la que se muestran los famosos diseños de la marca. El visitante también tendrá la oportunidad de realizar *trabajo de campo* al participar en una cata en el Laboratorio de degustación y aprender los pasos a seguir para *tirar* una pinta. Si el turista no es demasiado torpe, se irá para casa con un certificado que acredita su habilidad con el grifo. Desde el Gravity Bar, punto final de la visita, se pueden apreciar los montes desde los que proviene el millón de litros de agua que la compañía necesita para elaborar las cuatro millones de pintas que produce diariamente.



EMBLEMA DE LA CIUDAD

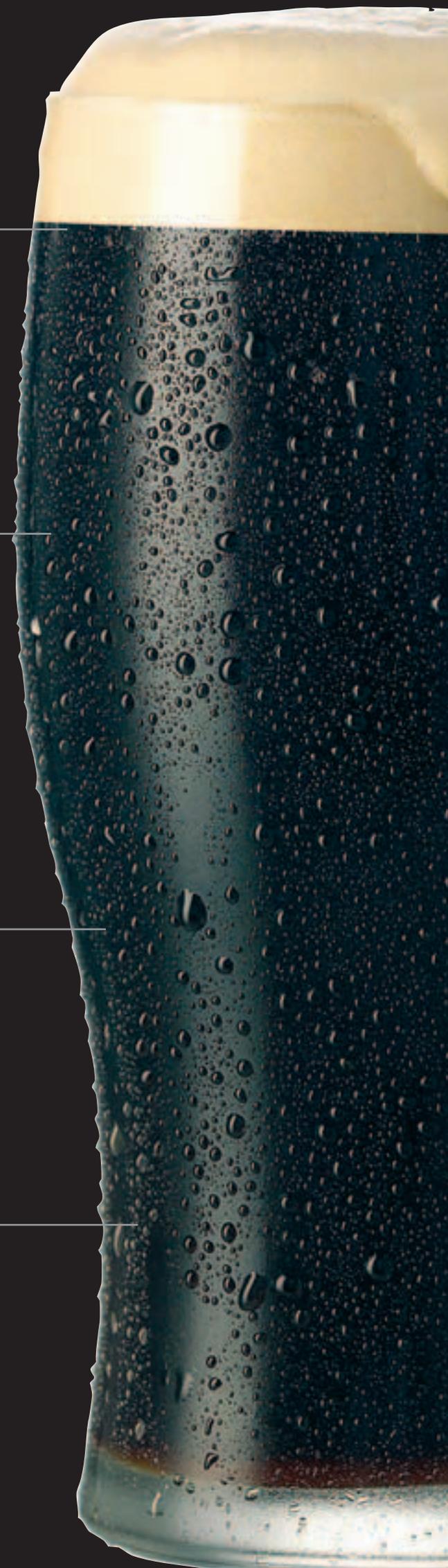


Desde que Arthur Guinness firmó el contrato de alquiler de la fábrica de St. James's Gate por 9.000 años y 45 libras anuales, la evolución de las instalaciones fue espectacular. El fundador de la compañía comenzó elaborando cerveza Ale -de alta fermentación- y en 1770 empezó a fabricar porter, un tipo de cerveza negra inglesa, que acabó desbancando a la primera. Arthur Guinness murió en 1803 dejando a uno de sus 21 hijos al frente del negocio y desde entonces, la familia Guinness se ha ocupado de la dirección de la fábrica durante seis generaciones. Actualmente la cerveza Guinness pertenece a Diageo, propietaria de conocidas marcas de bebidas como Johnnie Walker, Smirnoff o Baileys. El éxito y la implantación de los Guinness es patente por las calles de Dublín, donde la familia ha ejercido durante años una

especie de mecenazgo que ha ayudado a la urbe a crecer durante los complicados siglos XIX y XX.

ARTHUR'S DAY

Instaurado en 2009, con motivo del 250 aniversario de la creación de la compañía Guinness, el Arthur's Day organiza una serie de actuaciones en todo el mundo para conmemorar la vida y el legado de Arthur Guinness. El pasado 23 de septiembre, los propietarios de la compañía vistieron Dublín y sus pubs de gala para el evento que por segundo año consecutivo reunió en distintos escenarios de la capital irlandesa a artistas de la talla de Manic Street Preachers, Brandon Flowers -el cantante de The Killers, Paolo Nutini -en la foto-, The Script o Tim Robbins & the Rogues Gallery Band. Además de los conciertos, el plato fuerte de los festejos del Arthur's Day es el momento en que gente de todo el mundo alza sus guinness a las 17,59 horas en un brindis global con el que arrancan las diferentes actividades. Esta celebración anual destina su recaudación a La Fundación Arthur Guinness, que ayuda a empresarios con iniciativas para realizar cambios de reestructuración social en comunidades de todo el mundo, especialmente en las zonas más pobres.



miento que fue construido hacia 1779 por el gremio de mercaderes para desempeñar la función de Cámara de Comercio, son visitas obligadas para conocer la arquitectura georgiana característica de la ciudad antes de adentrarse en la zona medieval. Allí emerge el castillo de Dublín, que, aunque su primera construcción fue en el siglo X como fortaleza vikinga, solo conserva la torre sudeste como último reducto medieval. El castillo como tal se acabó de edificar en el siglo XIII pero, desafortunadamente para los irlandeses, permaneció ocupado por los británicos durante casi siete siglos hasta su liberación con la ayuda del líder revolucionario Michael Collins.

En esta zona está una de las dos catedrales de Dublín, la Chris Church Catedral, cuya primera construcción vikinga data de 1030 y que actualmente el Vaticano reconoce como la catedral oficial de la ciudad, aunque la oficiosa sería St. Patrick Catedral, que, a solo unas manzanas de la primera, es considerada la sede central de la Iglesia de Irlanda.

Si, abrumado por el poder constructivo de la capital irlandesa, el viajero busca un lugar de descanso y reflexión, la ciudad cuenta en pleno centro histórico con grandes espacios verdes en los que la naturaleza se exhibe en todo su esplendor gracias a su regadío natural de 24 horas. Los parques de St. Stephen Green y Merrion Square se unen a los jardines del Trinity College completando el pulmón de la urbe y en los que el musgo y las hiedras se adhieren a rocas y árboles dando una sensación selvática.

CIUDAD DE NOVELA Se trata de lugares perfectos para hacer una parada en el camino y dedicar un tiempo, por ejemplo, a leer. Y es que para los amantes de la literatura la visita a Dublín es sin duda especial. La ciudad ha sido la cuna de autores universales como Jonathan Swift -*Los viajes de Gulliver*-, Oscar Wilde, Bram Stoker -padre de *Drácula*-, y de los premios Nobel George Bernard Shaw, W.B. Yeats, Samuel Beckett y Seamus Heaney. Las calles de la capital irlandesa están empapadas de referencias a estos y otros literatos, que encuentran un punto común en el Dublins Writers Museum, un centro de divulgación de la vida y la obra de los maestros. Sin embargo, la estrella de James Joyce brilla con luz propia en la galaxia de escritores irlandeses. La famosa escultura en O'Connell Street y el Centro y el Museo que llevan su nombre recuerdan a uno de los escritores más influyentes del siglo XX, cuya figura cobra especial protagonismo cada 16 de junio, día en que se celebra el *Bloomsday*, un recorrido por todos los lugares por los que pasa Leopold Bloom, el protagonista del *Ulises*, una obra que, según palabras de su propio autor, «da una imagen tan completa de Dublín que si algún día repentinamente desapareciera la ciudad, a partir del libro podría reconstruirse». Algo que saben los valientes que alguna vez osaron empezar la novela y más aun los héroes que la han leído hasta el final.

Más prosaico resulta pasear por las calles peatonales más famosas de la ciudad. Grafton -en el sur- y O'Connell Street -en el norte y que recibe su nombre de uno de los libertadores de



1	2
3	4 5

1 El río Liffey dispone de un bonito paseo en su orilla norte.

2 Varias personas descansan junto a la Christ Church Cathedral.

3 Gran cantidad de pubs de Dublín organizan conciertos de música tradicional irlandesa.

4 Los dublineses están tan acostumbrados a la lluvia que su presencia no es un impedimento para salir a la calle.

5 Las coloristas puertas georgianas son características de la capital irlandesa.

Irlanda- concentran la oferta comercial de la ciudad. Una concesión al capitalismo.

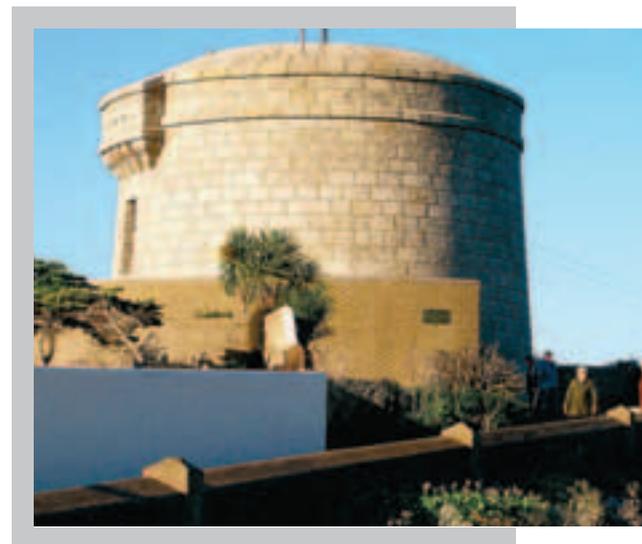
Además de la literatura, la música también está íntimamente ligada a la intrahistoria de la capital irlandesa. En una de las calles perpendiculares de Grafton se encuentra uno de los lugares de peregrinaje para los amantes del rock: la estatua en recuerdo de Phil Lynott, el mítico bajista y cantante mulato -su padre era brasileño y su madre irlandesa- de Thin Lizzy. Dublín también tiene la paternidad de grupos tan conocidos como The Corrs o U2.

Uno de los touroperadores que publicita la ciudad comienza el texto de su promoción di-

ciendo que «no es un secreto que los dublineses aman la fiesta». Desde luego que no lo es, y si querían que así fuera, lo disimulan bastante mal. Dublín vive la noche con intensidad y desenfreno y lo hace en el Temple Bar, el barrio cercano al Trinity College que esconde gran cantidad de pubs en los

**CADA RINCÓN DE DUBLÍN
ESCONDE 'GUIÑOS' A SUS
ESCRITORES NATIVOS COMO
OSCAR WILDE, BRAM STOKER
Y, SOBRE TODO, JAMES JOYCE**

que uno puede beber una pinta de cerveza -si es rubia o negra depende de la elección de cada uno- mientras disfruta de actuaciones en directo de música celta.



BREVE HISTORIA

Dublín, que recibe su nombre de las voces irlandesas *Dubh Linn*, que significan *estanque negro*, fue fundada en dos ocasiones por los vikingos, que se establecieron definitivamente en sus tierras a partir del 917 d.C. adoptando el catolicismo como religión. Tras la llegada del rey Enrique II en 1171, los ingleses tomaron el control del territorio con el poder centrado en el castillo, símbolo de la dominación inglesa de la isla.

Durante la época Georgiana en el siglo XVIII, Dublín fue la segunda ciudad más importante del Imperio Británico y muchos de los mejores edificios de la urbe datan de este momento. De hecho, el estilo georgiano es uno de los más importantes y con más presencia en la capital irlandesa. Esta opulencia tapaba la extrema pobreza de los ciudadanos, que a mediados del siglo XIX tuvieron que abandonar en masa la nación a causa de las hambrunas.

El Levantamiento de Pascua en 1916 y los acontecimientos históricos siguientes como la guerra angloirlandesa y la guerra civil irlandesa dejaron la capital reducida a las ruinas. Tras la proclamación de la República de Irlanda en 1945, el nuevo Estado reconstruyó muchos de los edificios. El dinamismo de la urbe ha sido tal que en 1991 fue designada Capital Europea de la Cultura.



Conocer actualmente la noche dublinesa puede considerarse un viaje al futuro para el visitante español. Al igual que sucederá en el territorio nacional en breve, Irlanda aplica desde hace tiempo la prohibición de fumar en todos los espacios públicos y el cambio ha sido tan poco dramático que no hace falta más que darse una vuelta por los atestados establecimientos de ocio para darse cuenta de que la hostelería no se ha resentido con la medida. Más bien al contrario, ya que la nueva normativa ha generado unos espacios habilitados para fumadores con calefactores en el exterior o en patios interiores de los pubs, y que los nativos lla-

man *sexys*, por la facilidad con que se establecen relaciones sociales entre aquellos que acuden en solitario a la llamada del cigarrillo. El éxito es tal que muchos no fumadores acuden a este espacio con humo al calor de las estufas y de una animada conversación.

LOS LOCALES DE OCIO DE IRLANDA SE HAN ADAPTADO SIN PROBLEMAS A LA NORMATIVA QUE NO PERMITE FUMAR EN SU INTERIOR

En este ambiente festivo, la cerveza es una especie de religión para los dublineses. El vínculo de la ciudad con esta bebida es tal que la fábrica-museo de Guinness

se ha convertido en el espacio más visitado de Irlanda. De hecho, todas las celebraciones del país, empezando por el Día de San Patricio, que se festeja cada 13 de marzo en honor del santo patrón de la nación, tienen en la cerveza un elemento tan unificador como el color verde, el catolicismo o la lengua gaélica. Con los nuevos tiempos, desde todos los ámbitos se llama al consumo de alcohol con moderación, recomendación ésta que no siguió hace poco el primer ministro irlandés, Brian Cowen, quien lleva dos meses en la cuerda floja por atender una entrevista de radio con resaca. Todo un símbolo.

> MÚSICA

FELIZ CUMPLEAÑOS, MR. LENNON

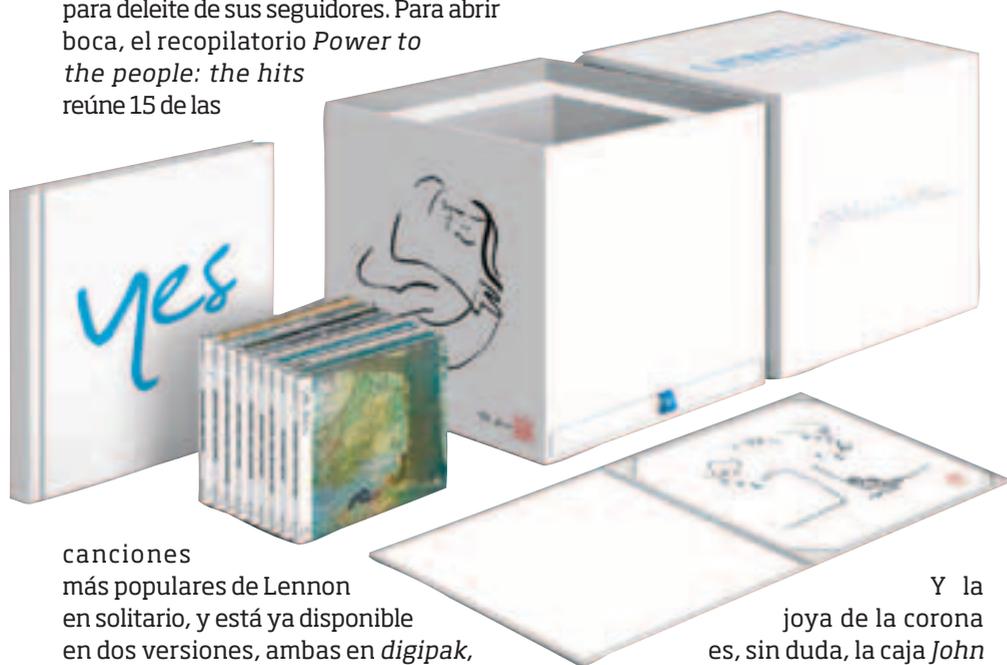
El 9 de octubre John Lennon hubiera cumplido 70 años. En tributo al ex Beatle ven la luz un *grandes éxitos*, un pack con cuatro álbumes temáticos, una reedición con nuevas mezclas de su último disco de estudio y una caja con 11 compactos, que incluye todos sus trabajos en solitario remasterizados por primera vez y numerosas rarezas.

El 8 de diciembre de 1980, apenas una hora antes de la medianoche, un guardia de seguridad con tendencias depresivas y afán de protagonismo descerrajó cinco tiros a quemarropa sobre John Lennon a la entrada del edificio *Dakota*, el bloque de apartamentos al lado de Central Park donde el músico residía con Yoko Ono. Tras asesinar a Lennon, abrió un ejemplar de *El guardián entre el centeno* y leyó cuanto pudo hasta que llegó la policía y lo detuvo. Ese día murió Lennon, y con él las ganas de imaginar un mundo mejor de miles de personas en todo el mundo, pero su música ha permanecido desde entonces, inalterable y creciendo cada año que pasa.

El de Liverpool hubiera cumplido este fin de semana 70 años (nació el 9 de octubre de 1940), y para celebrarlo EMI presenta un *tsunami* de lanzamientos con los que honrar la memoria del ex Beatle, para deleite de sus seguidores. Para abrir boca, el recopilatorio *Power to the people: the hits* reúne 15 de las

da, que explica su intención de «utilizar las nuevas tecnologías para enmarcar estas increíbles canciones y su voz de la forma más sencilla posible. Despojando y simplificando parte de los arreglos e instrumentaciones, el poder de cada tema brilla y trasluce con una mayor claridad». El lanzamiento incluye un disco con la versión original remasterizada y otro con las nuevas remezclas.

Por otra parte, con el título *Gimme some truth (Dame algo de verdad)* está también disponible un pack de cuatro discos temáticos que reúnen las raíces e influencias rock en su trabajo (agrupadas con el título *Roots*), sus canciones sociopolíticas (*Working class hero*), sus temas de amor (*Woman*) y las canciones en las que el genio británico hablaba sobre la vida (*Borrowed time*). En total, 72 grabaciones reunidas en un estuche con fotos poco conocidas y notas interiores del escritor Anthony DeCurtis.



canciones más populares de Lennon en solitario, y está ya disponible en dos versiones, ambas en *digipak*, con un ensayo a cargo del periodista Paul du Noyer.

Double Fantasy, el último disco que publicó (salió a la venta apenas un mes antes de morir) y Premio Grammy al mejor álbum de 1980, ha sido recreado de nuevo en una versión despojada de artificio, con Yoko Ono y Jack Douglas como responsables de la remezcla. Con el título *Double fantasy stripped down*, «permite centrar la atención en la asombrosa voz de Lennon», apunta su vi-

Y la joya de la corona es, sin duda, la caja *John Lennon Signature Box*, una colección en formato de lujo con 11 discos que contiene los ocho álbumes remasterizados que Lennon grabó al margen de los Beatles, un disco de rarezas y grabaciones inéditas, y un EP con sencillos que publicó al margen de sus discos. Este lanzamiento incluye una edición de coleccionista de dibujos y arte de Lennon, y un libro de tapa dura con fotos poco vistas, diseños artísticos, *collages* y poesías del artista.

«En este año tan especial, en el que mi esposo y compañero de la vida, John, alcanzaría la edad de 70 años, espero que



FOTO: KEVIN WESTENBERG

estos lanzamientos ayuden a hacer llegar su música a todo un nuevo público. Con la remasterización de 121 temas abarcando toda su carrera en solitario, también espero que quienes ya están familiarizados con su trabajo puedan encontrar renovada inspiración en sus increíbles dotes como compositor, músico y vocalista, y en su capacidad como comentarista de la condición humana. Sus letras siguen siendo relevantes en la actualidad igual que lo eran cuando las compuso», subraya Yoko Ono.

La extraordinaria belleza y simplicidad de *John Lennon/Plastic Ono Band* (1970), el legendario canto al idealismo que supuso *Imagine* (1971), el agitado *Some time*

in New York City (1972), la nostalgia de *Mind games* (1973), *Walls and bridges* (1974) y *Rock 'n' roll* (1975), el reencuentro con su musa que dio lugar a *Double fantasy* (1980) y el póstumo *Milk and honey* (1984), en sus versiones remozadas, suenan ya como nunca, y forman parte desde este mismo viernes de una *cápsula del tiempo* dedicada al cantante que puede contemplarse en el Museo de la Fama del Rock&Roll de Ohio, donde permanecerá hasta el 9 de octubre del año 2040, cuando se festejará el centenario del nacimiento de uno de los grandes genios de la música contemporánea.

Descanse en paz John Lennon, y sigamos emocionándonos con sus canciones.



PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Ya iba siendo hora de rendir homenaje a las bandas sonoras, tan poco valoradas por los medios especializados en cine. Hoy le toca a **FERNANDO VELÁZQUEZ**, al que podemos escuchar en los temas instrumentales de **Lope**. Dentro de poco vamos a volver a disfrutar de él en una producción de Shyamalan, **The devil**. Eso sí, su trabajo fue fundamental en **El orfanato**, donde le dio dos finales a este filme sin modificar el metraje.

MACHETE



EL ÚLTIMO HÉROE MEXICANO

Machete es un ex policía federal que un día es dado por muerto tras un tiroteo con una banda de 'narcos'.

Si algo desprendían los primeros trabajos en Hollywood de Robert Rodríguez era ese aroma a cine fronterizo, a medio camino entre la acción mexicana de **El mariachi** y el *blockbuster* de **Abierto hasta el amanecer**, el cine de un forastero que se adaptaba a la industria, pero reticente a dejar de lado sus raíces cinematográficas. Y aunque no se puede decir que en obras posteriores haya renegado de sus orígenes, sí que se intuye que sus películas han acabado por parecerse a lo que dictan los cánones de la meca del cine.

Desde el primer minuto, la llegada de este duro vengador con el ajado rostro de un crepuscular y solemne Danny Trejo nos remite a ese tipo de películas con las que el realizador nos regalara los ojos hace más de una década. Porque **Machete** huele a tacos, rancheras, arena y pólvora, como lo hacían las películas del director de San Antonio en sus comienzos, antes de convertirse en un más que rentable artesano de la industria.

La cinta es, ante todo, la reconciliación con un tipo de producciones que creíamos extinto, pe-

ro también es la perfecta comunión entre lo viejo y lo nuevo. Consecuencia directa del falso tráiler que acompañaba a la doble sesión golfa **Grindhouse**, del que se permite copiar escenas y planos para hacerla compatible con ella como herramienta publicitaria, esta mezcla de serie B, cine mexicano y las *pelis* de los duros vengadores más polvorientos como Charles Bronson recoge lo mejor de **Desperado** y la espléndida **Planet Terror**. Es decir, está repleta de acción, humor bizarro, violencia, desnudos, testosterona y estrógenos por las nubes y mucho, mucho *gore*. Por ello, quizá, sea apta para un público muy selecto.

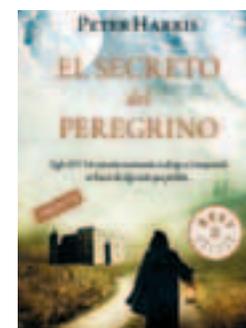
Y eso es todo, puro entretenimiento y delirio carente de guión en muchos tramos -ni falta que le hace que pierde el rumbo en sus últimos minutos, pero que garantiza diversión de principio a fin y que cuenta, como colofón, con un reparto de lujo que cumple de sobra con su cometido: a los habituales como Cheech Marin, Jeff Fahey -que ya aparecían en el tráiler original-, o Tom Savini se une el *angelical* rostro de Lindsay Lohan, la sensual Jessica Alba, la guerrera Michelle Rodríguez, los recuperados Don Johnson y Steven Seagal como excelentes villanos, y toda una institución, Robert de Niro, que actúa sin miedo a caer en el ridículo, algo que no puede decirse de sus últimas interpretaciones.

En resumen, con **Machete** ha nacido un nuevo héroe de acción que defenderá a los indocumentados e inmigrantes, a los hermanos de Rodríguez -a los que va dedicada la cinta-, y que, en los créditos finales, promete volver dejando un río de sangre a su paso, matando una y otra vez.

LEER

Hoy tenemos para ti los libros **El secreto del peregrino** y **Scott Pilgrim**. Por cierto, ¿recuerdas a Danny Trejo en alguna otra película de Rodríguez? Escribe a: cine@serviciosdeprensa.com.

EL CONCURSO



gerardo medina texto

javier m. faya coordinación

TENDENCIAS

RIM BLACKBERRY PLAYBOOK

RIM se lanza al mercado de las tabletas con una firme apuesta: la BlackBerry PlayBook, un dispositivo que nace con la intención de competir con el iPad.

Presentado la pasada semana, el aparato ha sido calificado por el presidente de la compañía como «la primera tableta profesional», lo que pone el listón muy alto antes de su futuro lanzamiento.

Para ir abriendo boca, ya conocemos algunas de sus características. Así, contará con un nuevo sistema operativo

creado exclusivamente para este producto, el BlackBerry Table OS, que permitirá realizar varias tareas a la vez con un alto rendimiento multimedia y una navegación por internet «sin riesgos».

La PlayBook, que en un principio se iba a llamar BlackPad, contará con una pantalla multitáctil de siete pulgadas, pesará 400 gramos (300 menos que el iPad), tendrá 9,7 milímetros de grosor y conectividad WiFi y Bluetooth, aunque no 3G.

Contará con 1 Gb de memoria RAM, un procesador de 1 GHz, puertos para conexiones HDMI y USB y dos cámaras, una frontal de 3 megapíxeles y otra de cinco.

Además, se podrán sincronizar los teléfonos BlackBerry a través de Bluetooth y acceder a distancia a los contenidos del móvil.

Se prevé que llegue al mercado a principios del año que viene a un precio que aún no ha trascendido.



BLACKBERRY SE SUMERGE EN EL MERCADO DE LAS TABLETAS

RIM presenta la nueva PlayBook, una apuesta clara para hacer la competencia al iPad con grandes prestaciones y un sistema operativo propio.



LA PRECISIÓN SIN CABLES PARA PS3 YA ESTÁ AQUÍ



PLAYSTATION MOVE

Después de varios meses esperando a que llegara, por fin tenemos en nuestras manos el nuevo mando de PlayStation, el Move, un periférico que promete dar un giro de 180 grados a los juegos de Sony. Quienes lo han probado constatan que el nuevo dispositivo es inmejorable.

Es la diversión sin cables, la sensibilidad y la detección de movimiento. Ahora, podremos tener experiencias mucho más completas con este dispositivo, que se centrará en los títulos de acción y de deportes.

De este modo, y gracias a los gráficos de alta definición que oferta la PlayStation 3, juegos como *Time Crisis*, *Socom 4*, *Heavy Rain*, *LittleBigPlanet2*, *KillZone 3* y *Resident Evil 5* se vivirán de diferente manera, aunque también se podrá disfrutar de clásicos de juegos de deportes, como golf, tenis o bolos.

Sin duda alguna, la sensibilidad es su apuesta más fuerte, de tal modo que es mucho más potente que el Wiimote, lo que le da una precisión extrema.

Para nuestra alegría, y sin que sirva de precedente, en Europa lo hemos podido 'catar' antes que en Estados Unidos, donde llegará la próxima semana.

Su precio es de 39,99 euros, aunque también lo podemos encontrar en un pack que incluye el mando, una cámara y un disco de demos y que cuesta 59,99 euros.



LA ALTA DEFINICIÓN LLEGA A LA TDT

GIGASET HD600 T

Ahora que la TDT es ya una realidad, el siguiente paso es la alta definición. Por eso, te presentamos el Gigaset HD600 T, un nuevo centro multimedia que sintoniza la televisión digital terrestre con la máxima calidad.

Este equipo cuenta con dos puertos USB para la reproducción de contenidos y un conector HDMI para acceder a los archivos que tengas guardados. Además, es capaz de reconocer varios formatos, tanto en vídeo como en audio y permite la reproducción de archivos Full HD.

Cuenta con la exclusiva Guía Electrónica de Programación (EPG) de InOut TV, funcionalidad PVR y permite grabar contenidos en HDTV (TDT en alta definición).

Otras útiles funcionalidades, como la búsqueda automática de canales, también se incluyen en el HD600 T, un equipo que dispone además de puerto Ethernet y Wireless con adaptador USB para posibilitar la conexión a internet.

Está ya en el mercado y cuesta 160 euros.

DOS RÉFLEX DE LUJO PARA CAPTURAR LA MAGIA DEL OTOÑO

SONY ALFA 33 Y ALFA 55

Hacia tiempo que no te presentábamos cámaras réflex, así que hoy, que hemos visto las nuevas de Sony, nos sentimos obligados por partida doble: por la ausencia de estos dispositivos en nuestras páginas y por las prestaciones que incorporan estos aparatos.

Las Alfa 33 y Alfa 55 traen, como principal novedad, el espejo semitransparente. Esta tecnología dota a estos modelos de una velocidad de enfoque y disparo superior al eliminar el espejo abatible.

La primera de ellas es la más pequeña de las dos. Viene con un sensor Exmor de 14,2 megapíxeles y es capaz de disparar en ráfaga hasta siete fotogramas por segundo. Cuenta con pantalla abatible y visor electrónico.

Con apenas 433 gramos de peso, cuesta unos 550 euros.

La Alfa 55 integra un nuevo sensor CMOS Exmor de 16,2 megapíxeles e incorpora un sistema de enfoque por detección de fase de 15 puntos, además de la posibilidad de grabar vídeo Full HD, pantalla abatible de tres pulgadas y visor electrónico.

Como principales diferencias con su *hermana*, nos encontramos con un sensor de más resolución y una velocidad de ráfaga de 10 fotogramas por segundo.

También incorpora un GPS que etiqueta las imágenes de manera automática con la posición en que se tomó la foto.

Un poco más grande que la Alfa 33 y un peso de 441 gramos, llegará el mes que viene a un precio de 630 euros.



PACKARD BELL RENUEVA SUS ULTRAPORTÁTILES

PACKARD BELL DOT S

El netbook más fino y ligero de Packard Bell mejora sus prestaciones para convertirse en toda una joya. El Dot S es ahora mucho más atractivo por diversas razones, entre ellas su nueva gama de colores, su diseño de líneas suaves y su mejora a la hora de acceder a las redes sociales y el entretenimiento multimedia.

Más pequeño que una revista, con solo un kilo de peso, un teclado de tamaño completo y un panel táctil multigestos, este ordenador incorpora la aplicación Social Networks, que te permite acceder fácilmente a facebook, twitter o la web que te interese a través de una tecla. Este botón inicia una barra lateral estilizada y fácil de usar en el lado derecho de la pantalla que te muestra tus sitios favoritos sin necesidad de indicar un navegador.

Incluye una webcam de 1,3 megapíxeles, así como un micrófono, por lo que los chats o las videoconferencias serán mucho más cómodas y en alta revolución.

Con conectividad WiFi, Bluetooth y 3G, este portátil te promete hasta ocho horas de autonomía.

Su pantalla de alto brillo con retroiluminación por LED ofrece una visibilidad perfecta de tus archivos, que podrás guardar en el disco duro de hasta 250 Gb.

Está ya a la venta a un precio de 279 euros.



POR UN COMIENZO FELIZ

El momento de dar a luz es quizá el más importante en la vida de muchas mujeres, y el deseo unánime de todas ellas, y de quienes las asisten, es «que todo salga bien». Parto natural o cesárea son dos alternativas para un fin común.

No cabe duda de que los especialistas en ginecología y obstetricia son rotundos y, llegado el momento del parto, hay que conseguir que el niño y la madre salgan bien parados. Si atendemos a los dictados de la naturaleza, todos los alumbramientos deberían producirse sin complicaciones y de una manera natural, sin embargo no siempre es así y en cualquier momento pueden surgir problemas y dificultades que han de ser solventadas por el equipo médico que se ocupa de la parturienta. Cuando el parto vaginal no es posible o seguro para el bebé o la progenitora, se procede a realizar una cesárea, es decir, el cirujano extrae al bebé a través de una incisión realizada en el abdomen, abriendo el útero.

Sin embargo, parece que en nuestro país, y según datos de la Organización Mundial de la Salud, el cinco por ciento de estas intervenciones se podrían evitar, ya que ponen en peligro innecesariamente a la madre. Mario Meriardi, coordinador de Salud Maternal y Perinatal de esta entidad, ha cifrado entre un 15 y un 20 por ciento el porcentaje aconsejado de cesáreas, mientras que en España se alcanza el 25 por ciento, si bien en las clínicas privadas este porcentaje se eleva al 29 por ciento frente al 21 en la sanidad pública.

La razón para explicar este alto porcentaje podría encontrarse, según se puso de manifiesto en el Congreso Global de Ginecología y Obstetricia, en la desinformación de la sociedad española que considera la cesárea «algo tan sencillo como sacarse una muela». Pero la opinión del doctor Lluís Cabero, jefe del Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario Valle Hebrón de Barcelona, es más tajante: «En realidad, es una intervención quirúrgica que puede presentar complicaciones serias».

En el foro celebrado en la Ciudad Condal, subrayó que la cesárea puede provocar «lesiones en los órganos vecinos, hemorragias o problemas respiratorios en el feto, infecciones fetales, complicaciones para la lactancia y en futuros partos por inser-

ción anómala de la placenta». Cabero determinó que las operaciones innecesarias son aquellas que deciden «algunos médicos» para poder programarse el trabajo con anterioridad y asegurarse «un parto corto», así como las que piden «algunas mujeres que no quieren sufrir los dolores del parto». Respecto a esto último, el presidente del congreso recordó que en España está generalizado el uso de la anestesia local en el momento de dar a luz, por lo que no tiene sentido utilizar la cesárea para evitar el dolor.

En nuestro país, el porcentaje ha pasado del 15 al 25 por ciento en dos décadas, aunque durante los últimos cinco se ha estancado. A pesar de los altos porcentajes de cesáreas, España tiene un buen nivel de salud materno infantil, ya que la cifra de mujeres que mueren en este momento es de seis por cada 100.000, una de las mejores del mundo, solo superada por países como Italia, Austria y Bélgica.

Desde la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, su presidente, el doctor José Manuel Bajo Arenas, entiende que cuando se lleva a cabo una cesárea es porque se considera necesario; es decir, que si se detectan problemas que hagan peligrar la vida de madre o hijo se procederá a realizar esta intervención. En sus palabras, «la tasa de cesáreas en un hospital está actualmente en un 24 por ciento», y «el índice de mortalidad natal y materna son insignificantes».

Con lo que no está a favor este especialista es con los partos en casa -una alternativa que en los últimos años parece tener sus defensores-, ya que un acontecimiento que compromete la vida de la madre y del niño ha de contar con todos los medios médicos al alcance para evitar posibles contratiempos, que de otro modo no se podrían solventar.

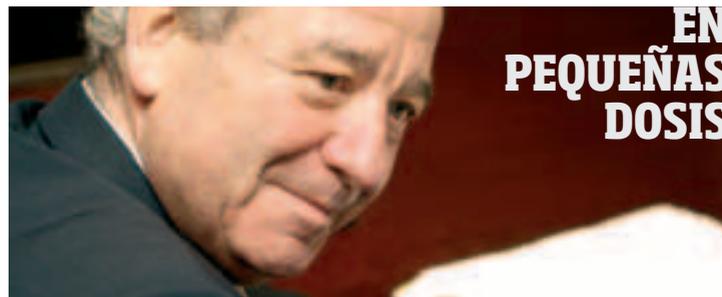
julia
martínez
texto





RAZONES PARA PRACTICAR UNA CESÁREA

- Que el bebé sea demasiado grande para pasar a través de la pelvis de la madre.
- Que la madre padezca infección por VIH.
- Que la placenta se fije en un lugar anormal (placenta previa).
- Que el bebé presente una frecuencia cardíaca anormal.



EN PEQUEÑAS DOSIS

SOLO LAS NECESARIAS

La cuarta parte de embarazos en España concluye con una cesárea. Los especialistas explican su frecuencia porque en muchos centros sanitarios se recurre a esta práctica cuando las condiciones del feto no son buenas. Y no es desdeñable el temor del médico ante una posible demanda si el feto sufre algún daño como consecuencia de un parto difícil. Como decía un cualificado especialista «si hay algún problema, el juez no te pregunta por qué has hecho una cesárea, sino por qué no la has hecho». La realidad es que también hay razones sociológicas. La edad de la madre es determinante y, en España, se ha retrasado el primer parto hasta los 32 años (la emigración ha cambiado un poco esta cifra). Si el primer hijo se tiene a esa edad, los siguientes embarazos pueden aconsejar la intervención. Por otra parte, muchas madres se someten a tratamientos de fertilidad, por lo que pueden surgir embarazos múltiples en los que también se recomienda esta intervención. Y otro factor a tener en cuenta es la obesidad que puede llevar consigo diabetes o hipertensión.

Pero muchos especialistas son rotundos: la cesárea es una operación seria que se debe hacer solo cuando sea necesaria y nunca por complacencia. En este sentido abunda el doctor Cabero: «Un 20 por ciento de cesáreas en mujeres jóvenes con un feto normal, sería un exceso. Pero si hablamos de pacientes hipertensas o con problemas del bebé, el porcentaje correcto debería ser mayor. Por eso siempre decimos que hay que hacer todas las que sean necesarias para proteger al bebe; pero no más, para proteger a la madre.»

Ha habido etapas en la frecuencia de esta intervención. Para dar una idea: en Estados Unidos en 1965 se hacían cinco cesáreas por cada 100 nacimientos. En la actualidad se hacen 23. Se pensó durante ese período que era la solución más cómoda, ya que llegado a término el embarazo, no hay sorpresas ni para la madre ni para el obstetra. Y, según se decía, sin peligro alguno. Se argumentaba también que así se le ahorra al bebé la salida por el túnel natural, con el estrés que ello podría significar. Pasó después por la etapa más racional de ver la cesárea como una auténtica y seria operación quirúrgica, lo que conlleva ingreso, estancia hospitalaria, anestesia, y riesgo de complicaciones que no tiene el parto natural. Y, en cuanto al trauma para el bebé, voces autorizadas señalan que si bien se les ahorra el paso vaginal, salir al mundo gracias a la cesárea no les beneficia lo más mínimo, entre otras cosas porque es mucho más brusca la estancia en la vida, sintiéndose de pronto en el aire. De hecho, hay estudios que señalan que hay más problemas respiratorios entre los que nacen a través de este método.

Después de estos vaivenes, la cesárea sigue siendo hoy una intervención más frecuente de lo deseable. Todos los especialistas coinciden en afirmar que hay que abogar por la vía vaginal como la más correcta, salvo que haya problemas que la puedan complicar.

Por cierto, el hecho de haber sufrido cesáreas anteriores no significa que haya que seguir siempre con *parto quirúrgico*. Hay estudios suficientes como para afirmar que quien haya tenido una cesárea puede tener luego alumbramientos naturales sin riesgo.

Una de las curiosidades de la cesárea es su nombre. Hay quien lo achaca a que fue la forma de nacer de César, cosa que no parece muy real. Procede del verbo latino *caedere*, que significa cortar. Además había una ley *-lex regia-* para extraer el feto a las madres moribundas. Y se hacía *caeso matris útero*, es decir, cortando el útero de la madre. Y de esa práctica surge el nombre.

ramón
sánchez
ocaña
experto en
salud

HUESOS FUERTES TRAS LA MENOPAUSIA

La llegada del climaterio causa en la mujer síntomas que van desde los sofocos al insomnio, pasando por los cambios de la figura o del estado anímico. Así uno de los aspectos a vigilar es la enfermedad silente que afecta a la densidad de la masa ósea.

El inevitable paso de los años va dejando su marca en el cuerpo humano. La piel, los músculos, los sentidos y, como no, los huesos, se resienten y aparecen enfermedades como la osteoporosis, una patología que se caracteriza por una pérdida excesiva de calcio y otros componentes que forman la masa ósea.

En España, cerca de tres millones de personas, especialmente mujeres, sufren esta alteración que merma en gran medida la calidad de vida de quienes la padecen y 30 de cada 100 féminas la desarrollan después de la menopausia. Es precisamente en este momento de la vida de la mujer, caracterizado por el cese de la menstruación, cuando su cuerpo es más propenso a este mal.

En el momento del climaterio, sobre los 51 años, la fémina comienza a perder progresivamente su función ovárica y, por tanto, baja la producción de hormonas, estrógenos y progesterona y la causa principal de osteoporosis es justamente la disminución de esos niveles de estrógenos. A medida que se en-

vejece, el calcio y el fósforo, dos minerales esenciales para la formación normal del hueso, pueden ser reabsorbidos de nuevo en el organismo, lo cual hace que el tejido óseo sea más débil debido a que se vuelve poroso, haciendo que éstos sean más frágiles y menos resistentes a los golpes, traumatismos y fracturas.

Existe una amplia variedad de medicamentos cuyo objetivo es evitar la aparición de lesiones y aumentar la densidad mineral ósea cuya prescripción depende de las peculiaridades de cada paciente. En la actualidad, se ha verificado, estudiando una muestra de 10.000 mujeres posmenopáusicas, la eficacia de bazedoxifeno, un principio activo que ofrece una nueva opción terapéutica a las féminas que presentan riesgo incrementado de rotura de los huesos tras la menopausia.

Este nuevo fármaco aumenta la densidad ósea y reduce el riesgo de fracturas vertebrales y, en pacientes de alto riesgo, también las no vertebrales. Además, la ausencia de efectos secundarios relevantes favorece la adherencia de la afectada al tratamiento. En palabras del doctor Santiago Palacios, director del Instituto Palacios de Salud y Medicina de la Mujer, «el bazedoxifeno ha permitido dar un paso más en el tratamiento de la osteoporosis al ofrecer un elevado perfil de seguridad para la paciente», apunta.

EL TRATAMIENTO MÁS EFICAZ: LA PREVENCIÓN

El mejor tratamiento de la osteoporosis es la prevención. Una ingesta adecuada de calcio y el ejercicio físico durante la adolescencia y la juventud puede incrementar el pico de masa ósea, lo que reduce la pérdida de hueso y el riesgo posterior de fracturas. Durante la madurez, el consumo adecuado de calcio y de vitaminas es esencial.

Caminar y los ejercicios de extensión de la columna pueden estabilizar o incluso incrementar ligeramente la masa de los huesos y mejorar el balance y la fuerza musculares, previniendo caídas y fracturas.

FACTORES DE RIESGO

- El sexo y la edad, ya que se da más en mujeres después de la menopausia.
- Antecedentes familiares.
- Estructura corporal pequeña y delgada.
- Medicación continuada que pueda bloquear la absorción del calcio.
- Abuso del alcohol, tabaco y cafeína.
- Vida sedentaria y dieta pobre en calcio.



SOSPECHAS PARANOIDES

Recientes investigaciones llevadas a cabo en esta primera década del siglo XXI, aseveran que al menos una de cada tres personas de la población padece miedo y sospechas paranoides. Según este hallazgo, la paranoia es mucho más frecuente de lo que pensábamos. Este tipo de pensamientos son tan habituales como los depresivos, ansiosos y estresantes. ¿Cuáles son las ideas contaminadas de manía persecutoria y que podemos detectar con más frecuencia?: «Se ríen de mí», «me critican constantemente», «tengo que protegerme más, pretenden provocarme y desestabilizarme»...

La gente *salta* como un puma sobre los demás, se ofende por todo y ve enemigos por todas partes. Pensar mal, ser extremadamente susceptible, desconfiar de todo y de todos, no es prudencia sino paranoia. La desconfianza infundada y no fiarse de nadie, que es propio del sospechoso recalcitrante, podríamos enmarcarlo en lo que se denomina técnicamente *trastorno paranoide de la personalidad*, que aunque no llega a ser una enfermedad, sí demuestra una peligrosa tendencia a interpretar cuanto nos rodea y sucede de manera excesivamente temerosa, desconfiada y sospechosa. Las características que definen a estas personas son:

- Irritabilidad a flor de piel y hostilidad frecuente.
- Referirlo todo a sí mismo por la necesidad tremenda de ser importante y recibir alabanzas.
- Hipersensibilidad a la crítica y ver a los demás causantes de su desgracia.
- No perdonar jamás ni insultos, ni desprecios y pensar que todos tratan de aprovecharse de él.
- Percibir frecuentemente ataques y maldades contra su persona y reputación y reaccionar con violencia e ira.

¿Qué les sucede a las personas cercanas al susceptible y sospechoso? Quien basa sus relaciones en la sospecha y piensa que antes o después le van a traicionar, vender o engañar hasta sus amigos y seres queridos, no puede ser feliz, se causa a sí mismo un grave daño y sufrimiento y suele quedarse fácilmente sin amigos.

¿Tiene alguna ventaja ser un suspicaz paranoide? La única es que desarrollan una gran perspicacia, porque se percatan de aspectos preocupantes que no suelen descubrir las personas normales y son más prudentes e inteligentes a la hora de embarcarse en asuntos y negocios arriesgados.

¿Cómo superar el hábito de la desconfianza infundada? Es imprescindible la terapia personalizada con un psicólogo experto que le enseñe a observarse a sí mismo, llevando un diario de sus constantes sospechas y además refuerce y reconstruya su personalidad vulnerable, débil y reactiva.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor



PODRÁ CURARSE EN 40 AÑOS

El incremento de la supervivencia de las pacientes con cáncer de mama y los nuevos tratamientos para estos tumores han llevado a los científicos del Centro de Investigación del Cáncer de Salamanca (CIC) a estimar que en 30 ó 40 años «se podría estar hablando de que se curan este tipo de tumores». Atanasio Pandiella indicó que han calculado «matemáticamente, siguiendo la evolución de los porcentajes de curación de los últimos años» que en ese plazo de tiempo la enfermedad se erradicará o pasará a ser crónica. Se trata de hallazgos como los realizados por el grupo del doctor Pandiella, que ha logrado desarrollar un nuevo tratamiento basado en la combinación de dos fármacos con la que se ha demostrado en el laboratorio que «se impide el crecimiento tumoral» en pacientes de un subgrupo «de mal pronóstico».



MÁS RACIONES DE PESCADO

Según el Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría, es conveniente que los niños consuman un mínimo de tres raciones de pescado o marisco semanales. En este aspecto ahonda también la Fundación Thao, que subraya la importancia de conseguir ese hábito en los pequeños, algo de lo que sus cuidadores no deben desistir por las aportaciones de este alimento en forma de minerales como el yodo y el hierro, ácidos omega-3 y vitaminas. Este asunto cobra mayor importancia si tenemos en cuenta que uno de cada cinco niños españoles sufre exceso de peso, mientras que el nueve por ciento padece obesidad; y los costes asociados a esta patología alcanzan el siete por ciento del gasto sanitario.

PARA SABER MÁS...

¿Qué significa que un paciente sufre colon irritable? ¿Sabe lo que es pie de atleta? Y ¿hasta qué punto hacerse un tatuaje entraña un riesgo? Conocer sobre la salud, no es solo cosa de mayores... ahora, está de moda.

«Educar, formar en salud, no es saber medicina, ni cambiar al médico por una página cualquiera de una enciclopedia, sino saber que se debe ir a la consulta con una información correcta para poder explicar al especialista los datos que le resultarán básicos: cuándo empezó el problema, cómo se presentó, si ocurrió más veces...». No es una afirmación sin más: es una recomendación del colaborador de *Osaca* Ramón Sánchez Ocaña que, desde estas páginas cada semana ofrece a los lectores, precisamente, consejos para vivir mejor. Ahora, todas estas ideas se han publicado en una recopilación bajo el título *1.000 preguntas y respuestas sobre tu salud*, un volumen que pretende posicionarse como una obra de consulta familiar, sin sustituir «nunca la presencial» del médico, tal como él mismo explica.

Por orden alfabético y a través de un millar de preguntas, se definen términos de los que todos tenemos noticia, pero sobre los que no siempre sabríamos hablar con claridad. Asimismo, se desmienten muchos tópicos acerca de algunas enfermedades y se elimina de tal calificativo a ciertos hábitos o costumbres que no deberían ser tratados así. Es el caso de los zurdos. Se es zurdo como se es diestro, sin que ello suponga un problema de salud a ningún nivel, como se pensó durante mucho tiempo.

Es un hecho que los pacientes cada vez están mejor informados, saben lo que les pasa y entienden al doctor en la explicación de sus dolencias. Llegar a este punto es resultado de la actividad de profesionales de diferentes ámbitos que han dedicado su quehacer diario a informar sobre salud, a escribir y, como en este caso, a ayudar a los ciudadanos a comprender mejor los entresijos de los males que nos aquejan a diario. De hecho, Ocaña afirma que «nuestra forma-

clara
guzmán
texto



ción en salud debería ser la suficiente como para ir al médico solo en caso de necesidad».

Este compendio de términos de interés para nuestro bienestar permite saber, por ejemplo, que la ansiedad origina aerofagia y a la inversa; o que el estrés es tan antiguo como el hombre y que, aunque hoy la gente pueda enfermar por la excitación del sistema nervioso, hace miles de años éste era su salvación, ya que no es sino el esfuerzo que tiene que realizar nuestro cuerpo para enfrentarse al peligro.

Sánchez Ocaña habla de las lágrimas como de «verdadero prodigio químico»; y explica que constan al menos de 82 componentes, cada uno de ellos con una misión específica. Se

sabe que producimos un gramo de lágrima diario, la mayor parte cuando estamos despiertos y que hay una estrecha relación entre el líquido que se ingiere y la cantidad de lágrima que se produce.

Y cómo no, en un libro en el que aparecen las afecciones más comunes del ser humano, no podía estar ausente el dolor, que «no sirve para nada ni tiene por qué existir: a veces avisa de algo, pero en otros muchos casos no, de modo que resulta absolutamente inútil», calificativo éste que no se puede aplicar a esta completa obra que a partir de ahora nos ayudará a saber más sobre nosotros mismos, a través de nuestros males.



maría
jesús
álava
psicóloga

CONTRA LA ADVERSIDAD, RESILIENCIA

Este término hace referencia a la capacidad que el ser humano desarrolla para superar los malos momentos. Ante los casos más desesperados, se puede potenciar siguiendo ciertas claves que ayudan a motivar el positivismo.

Últimamente se habla mucho de la resiliencia. Algunos pensarán que es un concepto nuevo, aunque la realidad es que, en psicología y en psiquiatría, casi todo está inventado. La resiliencia se refiere a la capacidad que podemos desarrollar para enfrentarnos a la adversidad. Según escribe Rojas Marcos en *Superar la adversidad. El poder de la resiliencia*, es «la poderosa capacidad humana de encajar, resistir y superar» los malos momentos.

Desde hace ya varios años no son fáciles los tiempos que estamos viviendo. La adversidad para un número importante de personas es encontrarse sin empleo, o estar en posición de perderlo; es haber terminado el período de paro y no ver ningún horizonte cercano en el mercado laboral; es trabajar como autónomo y luchar contra unas circunstancias muy difíciles; es tener más de 50 años y una profesión poco demandada, o ser menor de 30 años y no haber trabajado nunca... Pero la dificultad también es tener que luchar ante las enfermedades, haber padecido la muerte o la pérdida de un ser querido, enfrentarnos a una soledad angustiada o una injusticia que acaba siendo frustrante.

En algún momento de nuestra vida todos tenemos que hacer frente a situaciones negativas para nuestra estabilidad. De cómo lo hagamos dependerá que las superemos o que nos hundamos en el intento.

Un buen ejercicio para este domingo sería preguntarnos cómo nos vemos a nosotros mismos: ¿creemos que tenemos recursos y estrategias para enfrentarnos a las situaciones difíciles? Si es así, ¿cuáles son las claves que nos dan tanta seguridad?

Para Rojas Marcos existen *mecanismos protectores*, como la intuición, el sentido del humor o la valentía para pasar

página. Otros autores lo pueden llamar capacidad de análisis y anticipación, visión estratégica, poder de desconexión... Desde la psicología tenemos algunas técnicas como la parada de pensamiento, las autoinstrucciones, la terapia racional emotiva... Popularmente, muchas personas lo llamarían capacidad de resistencia, afán de superación, fortaleza interna, seguridad en uno mismo, autoesti-

ma elevada o equilibrio emocional. También podríamos pensar que hay otros mecanismos protectores como vivir en el seno de una familia feliz, disfrutar de una buena red social, estar rodeados de buenos amigos, tener tiempo para disfrutar del ocio...

Pero, ¿podemos desarrollar la resiliencia?, ¿podemos conseguir ser más resistentes ante las adversidades? La respuesta es tajante: ¡Claro que sí!, pero para conseguirlo será esencial que hagamos un análisis objetivo.

CÓMO DESARROLLAR LA RESILIENCIA

- Potenciando nuestra capacidad de observación, análisis y reflexión.
- Fortaleciendo nuestra seguridad y nuestra autonomía personal.
- Creyendo de manera férrea en nosotros mismos, especialmente en los momentos más difíciles y complicados.
- Aceptando que las cosas a veces llegan más tarde de lo que desearíamos, pero dando siempre pasos adelante para alcanzarlas.
- Confiando siempre en nuestras posibilidades de éxito.
- Levantándonos después de los tropiezos.
- Creciéndonos ante las adversidades.
- Desarrollando el razonamiento lógico y el sentido común.
- Motivándonos cada día.
- Potenciando nuestra esperanza.
- Impidiendo que los demás nos responsabilicen de sus desgracias o insatisfacciones.
- Asumiendo que nos podemos equivocar y que, lejos de hundirnos, aprenderemos de los errores.
- Reconociendo que habrá cosas que desconozcamos o no sepamos hacer, pero asimilándolas e interiorizándolas para el futuro.
- Visualizándonos en positivo. Llevando a nuestro cerebro las imágenes que nos llenan de fuerza, no de incertidumbre.
- Sonriendo cada día y, de forma muy especial, cuando nos sintamos tristes, abatidos o decaídos.
- Llenándonos de ilusiones nuevas.



GASTRONOMÍA



LO IMBEBIBLE NO SE PAGA

Hace algunos años se llegó a considerar como un signo de distinción rechazar una botella de vino en un restaurante. El acto en sí no es plato de buen gusto y jamás debe repercutir en la cuenta del cliente.

Todos hemos tenido que pasar alguna vez por la nada agradable situación de devolver una botella de vino, una vez abierta y catado su contenido, en un restaurante; es una situación violenta para el que devuelve la botella y el que la recoge, pero que, por fortuna, cada vez se da con menos frecuencia. Hubo un tiempo, sin embargo, en que *se llevaba* presumir de entendido devolviendo algún gran vino. Yo recuerdo, de aquel gran *El Amparo*, de Carmen Guasp, una noche en la que el excelente sumiller que era Luis Miguel Martín pasó a nuestro lado con la cara literalmente demudada y una botella en la mano. Había confianza, así que le preguntamos qué había pasado. Nos enseñó la botella. No recuerdo, tantos años después, si era un Latour o un Lafite, pero era uno de esos dos ilustrísimos Burdeos. Hizo un gesto hacia la mesa de la que venía: «Dicen que está malo», lamentó.

Eran dos personas las que ocupaban la mesa *exigente*: uno de aquellos ejecutivos treintañero que llamábamos *agresivos* y una joven que no desentonaría hoy en ningún programa de cierta TV generalista. Estaba bastante claro: el caballero quería impresionar a la suripanta, y devolver un gran vino le pareció un sistema convincente. ¡Ah! El vino nos lo bebimos nosotros, y estaba impecable.

Hoy suele haber pocos motivos para rechazar una botella. Generalizando y evitando entrar en temas para especialistas, tipo TCA o *brettanomyces*, hongo que puede ser tan beneficioso en una cerveza -lo tiene la Guinness, por ejemplo- como dañino para el vino y la bodega, a la que puede causar un serio quebranto económico, la causa más frecuente de devolución es que el vino esté *acorchado*, es decir, que algún problema del corcho haya pasado al vino. No queda otra solución: eso no se puede beber. Ya es bastante raro que aparezca en la mesa una botella con el vino oxidado, o con defectos de conservación... aunque a veces pasa.

Pero rechazar una botella, aunque no sea un trago agradable, no es un drama. Lo hace uno educadamente, la recoge el otro en el mismo plan, y santas pascuas; lo normal será que el propio bodeguero reponga esa botella. De ahí mi asombro cuando, hace unos días, comiendo en un gran restaurante madrileño, la responsable de la sala, de cuya palabra no tengo la menor duda, me comentaba lo que le había sucedido en un establecimiento hostelero, lejos de Madrid, que goza de cierta fama.

Cuando pidió la carta de vinos, observó con estupor que una nota advertía de que el propietario no se hacía responsable del estado de los vinos cuyo precio fuese superior a los 60 euros la botella. Vamos, que si el cliente le devolvía la botella porque el vino no estaba bueno, se la cobraba igual. Razonamiento: el que pide un vino de 60 euros es un caprichoso y, además, tiene dinero, así que... que lo pague.

Mi informadora me comentó, además, que muchos de esos vinos estaban en la propia sala, en diversos anaqueles, expuestos a la luz y el calor de los focos... O sea: que, en un elevadísimo porcentaje de probabilidades, el problema que pudiera presentar alguno de esos vinos de gama alta sería exclusiva responsabilidad del propietario del restaurante. Que lo sabe, y sabe que la bodega no va a hacerse responsable de esas botellas en mal estado, porque no es culpa suya, sino del restaurante.

En consecuencia, y como la pela es la pela, y él no va a pagar ese vino ya abierto, que sea el *rico caprichoso* de turno quien lo haga. Si esto no merece el adjetivo de *impresentable*, no sé para qué reservarlo.

Esto aparte, usted no está obligado a pagar esas botellas, se ponga como se ponga el patrón, que sabe que si el vino está malo es por su culpa. Ya puede llamar a la Guardia Civil o a los gendarmes: el género servido no es el anunciado, está deteriorado, y punto: que se lo beba el propietario, si tiene paladar de corcho y nariz castrada, y afronte el gasto, que no es más que el castigo a su desprecio por el vino.

EL VINO

MENCAL

D.O. VINOS DE GRANADA

Construida en una cueva natural, la Bodega Pago de Almaraes se encuentra localizada en el municipio granadino de Bena-lúa de Guadix. La empresa está situada en la ladera norte de Sierra Nevada, a una altura de 1.000 metros sobre el nivel del mar, con un fuerte contraste de temperatura entre el día y la noche. La apuesta por la modernidad de esta bonita bodega ha dado como resultado unos caldos premiados a nivel internacional.

Cata:

Mencal es un vino muy afrutado elaborado con uvas chardonnay, sauvignon blanc y moscatel para el que son óptimas las condiciones climáticas de las zonas granadinas donde se produce, con altitudes comprendidas entre 400 y 1.600 metros, y la influencia del Mediterráneo.

Recomendación:

Por algo menos de 12 euros se puede disfrutar de un vino distinto de una de las comarcas más pujantes del mercado vitivinícola español.



Antonio Alvarado



Hoss Intropía (150 euros)

Hoss Intropía (185 euros)

Niza (90,90 euros)



El nuevo 'dandy'. No hay ninguna duda de que el estilo masculino es uno de los protagonistas indiscutibles de este otoño-invierno y, a pesar de que es una tendencia que se mantiene en los últimos años, la temporada 2010-2011 llega con aires renovados. El ejemplo está en que el sastre se mezcla con complementos y actitudes más extravagantes y en que la chaqueta del traje clásico se combina sin pudor con *short*, bermudas faldas y vestidos.

EL PODER DEL SASTRE

El clásico uniforme de oficina va a ser la estrella de este otoño-invierno. La vuelta al trabajo se ha convertido en un regreso al traje sastre, al 'estilo Anni Hall' de los años 70, al de 'Armas de mujer' de los 80 y, sobre todo, a una imagen masculina al más puro estilo hombre de negocios que se feminiza gracias a los pequeños detalles.

H&M
Imagen:
Hasse
Nielsen



Hoss Intropía (30 euros)



'Power suit'.

El traje de raya diplomática es una de las mejores bazas para vestir a la última, sobre todo si el pantalón es de tiro alto y pierna ancha como en la década de los 70. Para completar esta rotunda imagen se hace imprescindible la camisa blanca y cubrirse la cabeza. El accesorio ideal, un bolso bandolera de cuero.

Hoss Intropía (110 euros)



Mango (99 euros)



La fuerza de los 80.

Los ecos de las ejecutivas agresivas de los años 80 también se escuchan en esta apuesta de los diseñadores por el traje sastre. Se manifiesta en chaquetas cruzadas de hombros potentes y, sobre todo, en la vuelta a los colores animados que protagonizaron la década. Unos botines de tacón infinito y un bolso con estampado animal son los complementos que devuelven a la época.



Stuart Weitzman (420 euros)

Mango (49 euros)



H&M

Davidelfin

'Look' ejecutivo. La sobriedad caracteriza a la tendencia, tan marcada esta temporada, que apuesta por el traje sastre masculino para la mujer. Pero esta imagen dura se feminiza con tres complementos clave: una cartera de mano, un pañuelo de seda al cuello y unos zapatos estilo salón.



Mira la Marela (75 euros)



Nice Things (29,50 euros)



Nine West

Kookai

+ INFORMACIÓN

Antonio Alvarado 913504550 www.antonioalvarado.es **Burberry Prorsum** 91 575 82 99 **David Delfin** 914324209 www.davidelfin.com **Hoss Intropia** 91 399 31 12 **H&M** 901120084 www.hm.com **Kookai** www.kookai.fr **Mango** 900150543 www.mango.com **Mira la Marela** 600 555 907 www.miralamarela.com **Nice Things** www.nicethings.es **Nine West** www.ninewest.com **SatoriSan** www.satorisan.com **Stuart Weitzman** 96 695 01 26

miriam erviti coordinación

in/out in/out in/out in/out in/out
RETIRA

Los diseños aburridos. El invierno no tiene por qué ser sinónimo de oscuridad



SARTORISAN (69 euros)

RESCATA

Las prendas de pelo. Abrigos, chalecos y también botas de pelo triunfan esta temporada para poner una nota divertida al frío. La nueva firma de zapatillas SatoriSan (que solo vende por internet) está siendo una referencia de esta tendencia con un modelo de zapatilla rompedor: una *sneaker* abotinada y peluda inspirada en la figura del Satori de Japón, una criatura mitológica similar al Yeti himalayo del que la marca ha tomado su nombre.

compras clave **compras clave** compras

Un tratamiento para luchar contra las manchas de la piel. Las manchas cutáneas se perciben como el tercer problema cutáneo en importancia tras las arrugas y la flacidez. No son más que alteraciones en la pigmentación de la piel, pero preocupan a las mujeres que las padecen porque consideran que influye en su belleza. Este otoño han salido al mercado dos nuevos productos que vienen en auxilio de estas féminas porque actúan sobre la hiperpigmentación. **Pigment Regulator** es el tratamiento diario de alta potencia de la firma Skin Ceuticals, que busca ser tan efectivo como los tratamientos despigmentantes más utilizados en las consultas dermatológicas. **White&Light** es la apuesta de Montibello, un fluido ultradespigmentante específico para aplicar directamente sobre la mancha que presenta una asociación de activos despigmentantes similar a la de los *peelings* químicos blanqueantes profesionales.



EL CAPRICHIO
SKIN CEUTICALS
(85 euros)



EL CHOLLO
MONTIBELLO
Montibello
(29,50 euros)

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

¿Cómo se llevan las cazadoras de estilo aviador?

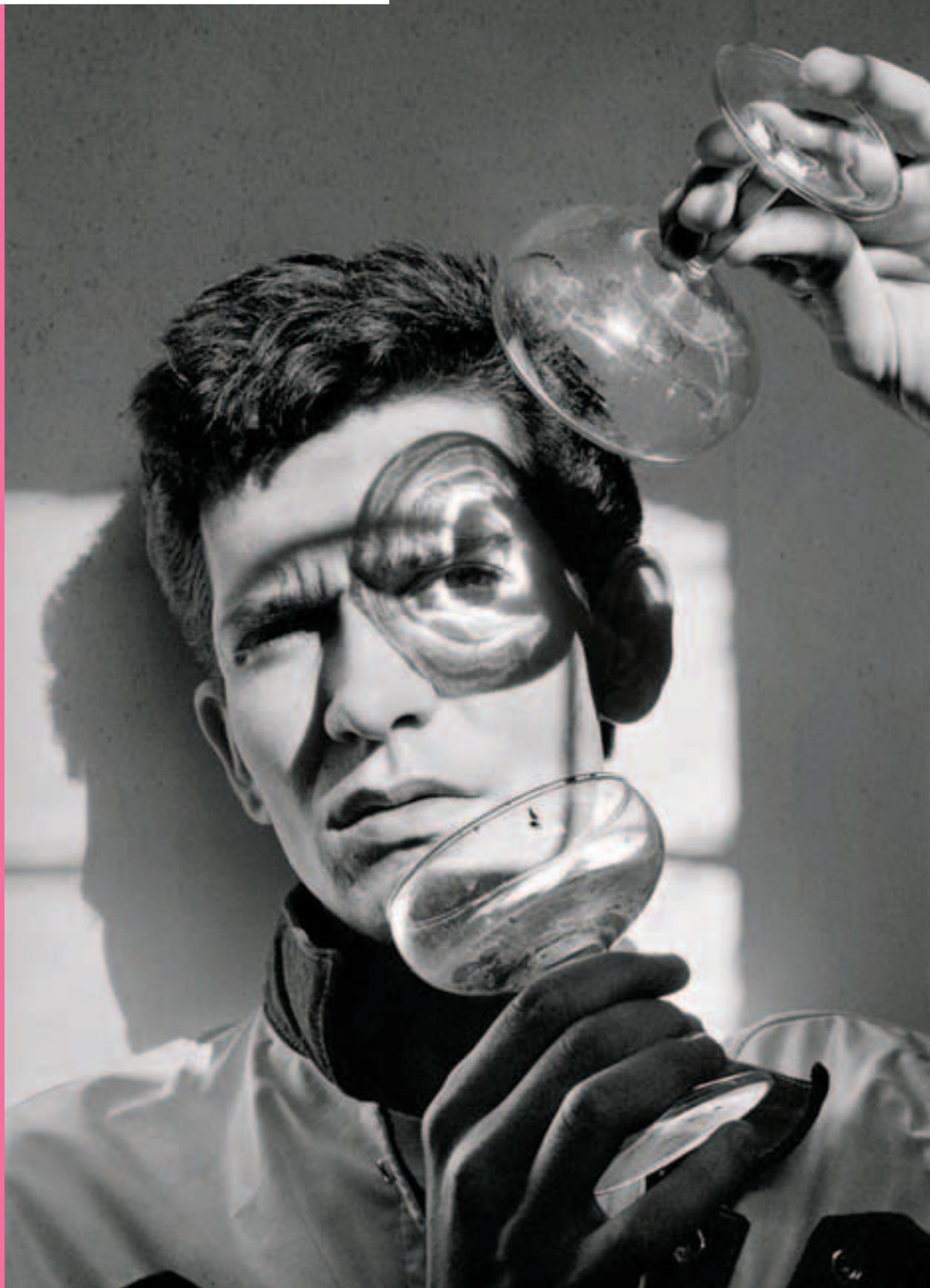
Con todo, de día y de noche. Las chaquetas de cuero forradas en piel son uno de los grandes *hits* de la temporada. Son perfectas para el día, con pantalones (anchos o estrechos) y botas. Pero en su versión más corta y combinadas con vestidos son ideales para la noche y para las ocasiones más formales, como lo demuestran las propuestas sobre la pasarela de la firma Burberry.



BURBERRY PRORSUM



CRÓNICA SOCIAL



CARLOS BERLANGA, FOTOGRAFIADO POR ALBERTO GARCÍA ALIX EN 1982



LOS PLANETAS fueron, entre otros, uno de los grupos que se encargaron de 'volver a los 80' en el concierto de la Joy Eslava.

RECORDANDO A
CARLOS BERLANGA

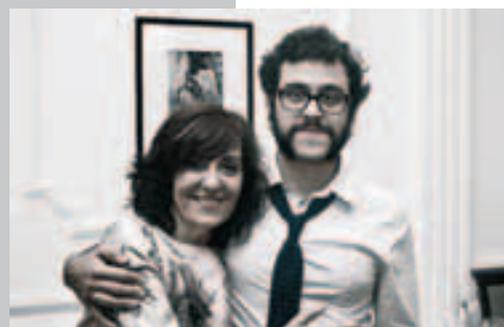
Para un cronista social hay semanas planas, esas que vienen salpicadas por eventos que, para vender como sea un producto que no le interesa a casi nadie, se apoyan en un personaje conocido. Sin embargo, hay otras en que los eventos se transforman en algo bonito y mágico, actos con los que el cronista disfruta de verdad haciendo su trabajo. Esta semana pertenece a este último grupo. Bueno, realmente, la semana empezó con un plantón, el que me dio una famosísima cantante (rubia, para más señas) media hora antes de quedar con ella para entrevistarla (perdonen que no diga su nombre, pero es que me la juego: no me concedería una entrevista nunca más). «¿Es que mi agenda no cuenta?», protesté ante el intermediario, pero, ¿acaso podía importarle a alguien trastocarle los planes a un humilde periodista? Parece poco probable. O no, porque hay otras artistas, también muy conocidas, que no darían nunca un plantón de esa manera. **Alaska**, por ejemplo. Si Olvido Gara alguna vez fallara a una cita con un periodista, llamaría personalmente para explicar los motivos de su no asistencia. Hará un año nos habíamos citado para hacerle una entrevista muy larga que formaría parte de un libro que nunca se publicará. El día de antes de la cita Alaska me llamó y alegó estar enferma. Se deshizo en disculpas («lo siento, lo siento») y me propuso fijar el encuentro otro día. Lo comprendí perfectamente y le agradecí el gesto. No se me olvidará nunca aquella otra tarde en la cafetería del Hotel Emperador, desde donde se veía la Gran Vía, esa mítica calle que es tan moderna, adelantada y transgresora como la cantante. El relato de una vida interesante no se escucha todos los días. El otro día Olvido Gara (cuyo otro nombre, Alaska, se le ocurrió, como muchos sabrán, escuchando la canción de Lou Reed *Carolina Says II*) fue la estrella más aplaudida, bailada, cantada y vitoreada de la Joy Eslava, donde, con motivo del lanzamiento del disco *Viaje satélite alrededor de Carlos Berlanga*, se



FANGORIA, con Alaska entregada en el escenario, fue el dúo que se llevó todos los aplausos, aunque hubo otros artistas que también triunfaron como Bebe, que se atrevió a versionar 'A quién le importa'.

celebró otro homenaje -y nunca serán suficientes- al que fue y será uno de los mejores letristas del pop español. Ella estaba algo asustada antes del concierto. ¿Saldrá todo bien, teniendo en cuenta que vamos a tocar grupos tan diferentes como **Fangoria**, **los Planetas**, **Bebe...**?, se preguntaba. Y sí, el riesgo de que aquello resultara un desastre era alto (¡nueve bandas tocando en un mismo concierto!), pero, finalmente, todo el mundo coincidió en que la noche fue redonda. «Gracias en nombre de Carlos», dijo Olvido cuando terminó de cantar, y nadie más pudo decir eso porque ningún otro grupo de los que han versionado sus canciones fue tan amigo como ella y **Nacho Canut** de ese chico extremadamente sensible que vivía loco por la música, el arte, sus dibujos («le recuerdo siempre con el lápiz en la mano», me contó Olvido), el pop, el mundo de Andy Warhol y la parte más frívola de las revistas del corazón. Por eso **Bebe** al principio se sentía algo agobiada ante el desafío de versionar *A quién le importa*, uno de los éxitos más grandes de Alaska y Dinarama,

pero luego, cuando salió al escenario y empezó a cantar y vio la entrega y aceptación del público, comprendió cuánto había acertado al aceptar la propuesta. Después, la cantante tomaba algo en la segunda parte Vip, en la primera planta, reservada únicamente para los artistas que actuaban, un reservado que se separaba de la otra parte Vip por un cordón. En esta otra, se encontraba el pelotón de privilegiados (según se mire, claro, porque abajo puede ser más divertido), famosos o famosillos, amigos de la discográfica, periodistas avisados (yo mismo) y gente que conoció mucho a **Carlos Berlanga**, como el bueno de **Paco Clavel**, que siempre va por la vida sonriendo y tratando de agradar a los demás. Carlos Berlanga murió el 5 de junio de 2002 y es considerado como uno de los personajes esenciales de la Movida madrileña, aunque ni a él ni a la mayoría de los que vivieron aquellos 80 le haya gustado nunca ese nombre. Tenía solo 42 años y le quedaban muchas canciones por escribir y por cantar. Le quedaba mucho por vivir.



ELVIRA LINDO aparece en la imagen superior junto a su hijo, Miguel, al que ha dedicado su última novela. Abajo, junto a su amigo, el cantautor Miguel Poveda.

Claro que los 80 en Madrid los vivió mucha más gente, no solo los integrantes de aquello, que no eran más de 100. **Elvira Lindo** lo decía esa misma noche, como una hora antes, en un abarrotado Ateneo, que es donde presentó su última novela. «Yo viví intensamente los 80, no se me escapó una, pero a los personajes de la Movida les veía como enfrente, como disfrazados... Yo era una chica de barrio que iba al centro de la ciudad a trabajar», contó Elvira en la charla que

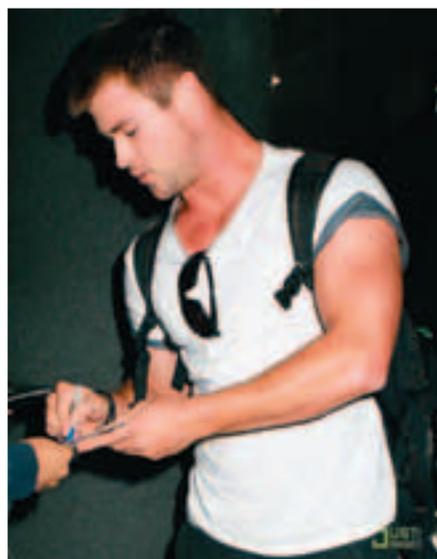
mantuvo con **Antonio Muñoz Molina**, su marido, muy divertido, por cierto, en las distancias cortas. Luego la actriz **María Pujalte**, que es amiga suya, interpretó *El huevo kinder*, que es el capítulo más emotivo de su novela. Y, posteriormente, otro amigo íntimo suyo, el cantautor **Miguel Poveda**, consiguió levantar al auditorio poniendo el corazón entero al cantar tres canciones. Elvira, su hijo **Miguel** (a quien va dedicada la novela, y que ya es un hombre alto y fuerte, pero que cuando tenía cinco añitos, protagonizó con su madre, sin saberlo, ese episodio tan tierno del que hablábamos antes), su marido Antonio, la cantaora **Carmen Linares** («¡tengo más amigos flamencos que literatos!», decía Elvira, divertida) y otros íntimos amigos de la escritora acabaron tomando tapas y cañas en La Ancha, un sitio que a ella le gusta mucho. «Casi nos tuvieron que echar porque era muy tarde, y nos fuimos a tomar *gin tonics* y a seguir la juerga», me contó la escritora al día siguiente, porque a esas horas, mientras ellos celebraban el éxito del acto literario, yo pululaba eufóricamente por la discoteca Joy Eslava, cantando, escuchando, bailando y, en definitiva, recordando a Carlos Berlanga.

EL PRECIO DE UN TITULAR

Sabíamos que dar una noticia a la ligera puede salir caro, pero no habíamos calculado hasta qué punto. Tampoco lo hicieron **CARLOS DÁVILA**, antiguo director de la revista *Época*, ni **MARÍA EUGENIA HERNÁNDEZ VIÑES**, que fue quien escribió el titular que tanto dio que hablar hace dos años: *Conflicto en la separación de Doña Elena. Alega consumo ocasional de cocaína*. Ningún eufemismo: se decía con todas las letras algo que era bastante fuerte y delicado. Ellos aseguraban tener buenas fuentes, pero nunca las enseñaron. Se habló de la revista en una semana más de lo que se había hablado en los últimos 10 años. **JAIME DE MARICHALAR**, que ha declarado que no ha fumado un porro en su vida, se querelló y ahora el magistrado que juzga el caso ha reclamado a los periodistas una fianza de ¡1.039.950 euros! Nunca antes un juez había pedido tanto dinero en un caso de injurias. Parece desmedido. Habrá que esperar a la sentencia (que llegará a principios de 2011) para ver cómo acaba la historia.

LA ÚLTIMA CONQUISTA DE PATAKY

Es actor, se llama **CHRIS HEMSWORTH** y tiene 27 años. Nació en Australia, pero vive en Estados Unidos. Probablemente, la semana que viene, cuando tengamos a la bella **ELSA PATAKY** presentando en Madrid su nueva película no quiera hablar del tema, pero lo cierto es que en Los Ángeles ya han posado juntos en una inauguración. Él es altísimo, rubio, ojos azules, guapo, fuerte, y siete años más joven que ella. Una pareja envidiable. No nos extraña nada que la nueva musa de **BIGAS LUNA** se haya decidido a enseñar al mundo a su última conquista. ¿Acaso usted, querida lectora, no haría lo mismo?



BODA EN NUMANCIA

ÁLVARO DE MARICHALAR, hermano del ex yerno real, ese hombre que ama el mar y que cree en Dios por encima de todas las cosas, da conferencias para concienciar a la juventud de los problemas de drogas, así que está muy contento con los pasos que está dando la Justicia en el caso de su hermano. Él es muy deportista y ni siquiera prueba gota de alcohol. De hecho, en su original, aristocrática y romántica boda con **EKATERINA ANIKIEVA**, la bella muñeca ucraniana que le robó el corazón, que como saben tuvo lugar hace unos días en Numancia, de donde eran sus antepasados, no había whisky, ni ginebra, ni ron. Si uno quería cogerse el puntillo, podía beber cerveza o vino o sidra, pero hasta ahí. La boda se celebró en la imponente casa familiar que tienen los Marichalar en Soría. Cenaron gazpacho, carne asada y comida típicamente rusa y reconocemos que hacen muy buena pareja.

PORSCHE 911 CARRERA GTS

MOTOR

MOTOR	3.8 L
POTENCIA	408 CV
VELOCIDAD MÁX.	306 KM/H
TRANSMISIÓN	MANUAL 6 VELOCIDADES
0 A 100 KM/H	4,2 SEG
CONSUMO 100 KM	10,2 L
PRECIO	118.244/129.527 EUROS



FERVOR DEPORTIVO

Para firmas como Porsche no existen límites. Un ejemplo es una de las variantes más poderosas de la gama Carrera que disfruta de una potencia de 408 caballos. El precio de la opción 'coupé' es de 118.244 euros y de 129.500 para la descapotable.



Con una potencia de 408 caballos, unas excelentes cualidades dinámicas y un reforzado equipamiento deportivo, el nuevo 911 Carrera GTS aparece como uno de los más atractivos de toda la gama. Su nuevo motor, de 3,8 litros de cilindrada, incrementa en 23 caballos la potencia de la variante Carrera S y permite al nuevo GTS rozar los 435 caballos que aporta el todopoderoso 911 GT3.

El deportivo llega en dos tipos de carrocería, *coupé* y *cabriolet*. Como novedad en la familia Carrera, el GTS combina una mecánica con tracción total con otra oferta que se decanta por la clásica propulsión trasera. Además, hay muchos elementos estéticos que le dan una apariencia bien diferente respecto a construcciones anteriores. Es el caso de la incorporación de unas musculosas llantas de aleación de 19 pulgadas en color negro y con perfil plateado.

Otros detalles que lo distinguen son el faldón delantero, denominado *SportDesign*, con el *spoiler* inferior

pintado en negro, faldones laterales también negros y el logotipo *Carrera GTS* tanto en las puertas como en el capó trasero, en negro o plata dependiendo del color que presente la carrocería.

En el interior, sobresalen las tonalidades cromáticas oscuras del tapizado de cuero Alcántara que llega de serie. Para acentuar aún más el perfil deportivo del habitáculo, este material, el cuero, está presente en cualquier elemento donde el conductor y el pasajero tengan contacto directo con el vehículo, como la palanca de cambio, el volante o el freno de mano.

Con respecto a su capacidad mecánica, el deportivo biplaza digiere los 408 caballos de potencia anteriormente citados a través de una caja de cambios manual de seis velocidades aunque, de manera opcional, puede llegar con una transmisión de siete velocidades PDK. Alcanza una velocidad máxima de 306 kilómetros por hora y se planta en los 100 en 4,2 segundos con un consumo de 10,2 litros a los 100 y 240 gramos de CO₂ de emisiones. El precio de salida del *coupé* es de 118.244 euros.

CONOCE A FONDO TU COCHE

La firma escandinava Saab pone a disposición de sus clientes un exclusivo curso de conducción.

A través de la iniciativa *Saab Performance Program*, la firma sueca ha puesto en marcha en España un didáctico e innovador proyecto dirigido a los propietarios de un vehículo nuevo de la marca.

Parte con el objetivo de ofrecer una experiencia de conducción que les permita conocer a fondo las ca-



racterísticas de su nuevo automóvil a través de clases de conducción seguras y eficientes que serán impartidas por monitores profesionales.

El *Saab Performance Program* llega incluido en el precio de venta del nuevo sedán 9-5 que ha entrado recientemente en los concesionarios españoles. Sus nuevos propietarios tendrán la oportunidad de conocer al detalle todos los sistemas de seguridad del coche, sus características y su correcta utilización. Los participantes acudirán con su propio vehículo a los cursos. Más información en www.saabexperience.com.

PARA EL OCIO Y PARA LA COMPETICIÓN

SUZUKI RM-Z

Llegan avaladas por el triunfo de la RM-Z 450 en el campeonato estadounidense de *Supercross* y *Motocross*. La firma nipona ha aprovechado esta triunfal experiencia para aportar a toda su gama *off road* nuevas cualidades en materia de velocidad, manejo de las motocicletas, más confianza y seguridad.

Las tres variantes de la familia RM-Z ponen a disposición de los clientes todos los condicionantes para divertirse al máximo, pero también las garantías para los que decidan dar el salto a la competición.

La RM-Z 450 recibe una nueva decoración y también un nuevo bloque de escape adaptado a la normativa internacional de emisiones y ruidos. La *dos ruedas* ha calibrado sus componentes electrónicos y ha aumentado su nivel de potencia sin perder salida en regímenes bajos y medios. Mientras, la 250 también ha cambiado su aspecto. Camino de la madurez se muestra más suave en su funcionamiento con una rediseñada palanca de arranque para facilitar la puesta en marcha de la moto. Por último, la RMX 450Z se mantiene como un referente en su categoría con un motor derivado de la saga RM-Z pero adaptado al *enduro*. Dispone de arranque eléctrico y de nuevas suspensiones.



TODOS INOCENTES

El ciclista, así en genérico, igual que, por ejemplo, podríamos hablar del saltimbanqui o el funambulista, o sea, lo que viene a ser un miembro cualquiera de esa especie, el ciclista tipo, vamos, y valgan pues todos los que detestan con razón que les acusen de ser unos yonquis, *yonkirulos* o putos *yonkarras*, andan protestando estos días -a raíz de otra insidiosa acusación de haberse metido droga a saco- de que ya está bien de que paguen justos por pecadores, porque la culpa la tiene, dicho también así en genérico, el ladino ganadero, quien, por avaricia y amor al becerro de oro, dopa sistemáticamente a las vacas en sus siniestras granjas-laboratorio.

eneuve
periodista

Lógicamente, la pobre vaca, asimismo mencionada en plan colectivo, como, para entendernos, si me refiriera a la trapecista, la taquille-

ra o la ventrílocua, no ha tardado en quejarse. A ella, gente seria y cabal donde las haya -la vaca, digo, no os liéis-, nadie la acusa a la ligera de dejarse drogar. Faltaría más. «Bastante tela tenemos ya con la crisis», lamentan airadas, muuu, muuu, como para que alguien ajeno al sector venga tocándoles las ubres con argumentos ridículos que pueden provocar un daño irreparable a un gremio, el rumiante, que se esfuerza por ofrecer alimentos de calidad y con todas las garantías sanitarias. Vamos, hombre.

Y sí, amiguitos, al igual que en el caso de la fábula del ciclista, el ganadero y la vaca, resulta que el político -y seguimos sin salirnos ni un ápice de ese genérico que no señala a nadie y respeta de manera escrupulosa la presunción de inocencia-, resulta, digo, lecciones que nos da la vida, que el *tengochofer* típico, concepto impersonal equivalente al de, pongamos por caso, hombre bala o payaso, siempre, repito, sin personalizar, anda cabreado como una mona con que todos le anden acusando de co-

rrupto, apesebrado, ladrón y mentiroso.

Y cuánta razón lleva, ay, al poner el grito en el cielo, pues, igual que sucede con el señor de los pedales y el honrado hombre del establo, los *gómeces* y *jiménces*, los *gales* y *filesos*, los *malayos* y *pretorios*, apenas son unos pocos, poquísimos, descarriados que dan mal nombre a todo un bendito colectivo que, y repito el razonamiento por si no lo habéis pillado, igualito que los del manillar y la aguja hipodérmica y los del estiércol y el clenbuterol, la inmensa mayoría está libre de toda culpa. Me atrevo a decir que incluso de toda sospecha. ¡Que sí, coño; hacedme caso, que os digo que sí y es que sí!



NÚMERO 208
10 DE OCTUBRE DE 2010

APAGA Y VÁMONOS



FOTO: TRUTH LEEB (REUTERS)

DESINHIBIDOS

Atendiendo a los estados de ánimo de cada día, tan cambiantes como un cierre de sesión en cualquiera de los mercados financieros del planeta, uno puede arrancar la jornada en modo semáforo o arco iris y salir a la calle dispuesto a comerse el mundo ataviado de pies a cabeza en verde, rojo, amarillo limón, azul turquesa, fucsia, malva o gris perla, que para gustos, por supuesto, están los colores. Si además de superar el temor al ridículo, algo tan nuestro como el jamón,

decide salir de tal guisa montado en una bicicleta estará contribuyendo a contrarrestar el calentamiento global, no tanto al del personal, y al ahorro energético en materia de combustibles y vestuario. Sin embargo, todavía no nos movemos ni nos «disfrizamos», por ahora, en función de los biorritmos personales y preferimos seguir el dictado de la uniformidad, por más que nos compremos la ropa en Zara, El Corte Inglés o en la boutique más

exclusiva de la Quinta Avenida, que no es el caso. De uno en uno somos así, semejantes, pero cuando nos dejamos arropar por la masa, que puede ser todo aquello que sume más de tres, nos desinhibimos y ya nada nos para. Pero tampoco es el caso de los muchachos que hoy protagonizan la imagen de la semana. Todo forma parte del Hi Seoul Festival, evento cultural anual incluido en el catálogo de acciones no verbales, como el mimo y las marionetas.

Ahora
menos de

3%
m.g.



Menos grasa y todo el sabor

Ahora también en
lonchas y rallados

Santé



CASTILLA Y LEÓN

¿ITALIA?

Acueducto de Segovia

CASTILLA Y LEÓN

¿EGIPTO?

Yacimiento Arqueológico Atapuerca (Burgos)

CASTILLA Y LEÓN

en una escapada

VERÁS MUNDO

CASTILLA Y LEÓN

¿NORUEGA?

Arribes del Duero (Salamanca)

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

www.turismocastillayleon.com
902 20 30 30



CASTILLA Y LEÓN