OCASA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 24 al 30 de julio de 2010 - **Número 197**

SALUD
Hoteles con SPA

AUDREY HEPBURN
Icono y musa

CAMPUS PARTY
Una puerta al futuro

CHRISTIAN GÁLVEZ
SIN PASAR PALABRA

movistar

Compartida, la vida es más.

Por ser cliente

Siente la ilusión de estrenar zapatos nuevos.

O lo que es lo mismo, estrena hoy móvil

gratis.

Nokia 2720 Fold

Infórmate en el 1004
www.movistar.es

Sony Ericsson W205, Samsung E2210, Nokia 2720 Fold a 0€ con regalo de 15.000 puntos promocionales. Regalo de 15.000 puntos promocionales [illegible] Móvil Residencial para canje por cualquier terminal en Zona Azul y sujetos a permanencia. Promoción limitada a 200.000 canjes, máx. 2 canjes/cliente, hasta 31/07/10. Consumo de puntos después de canje [illegible] Programa de Puntos en www.movistar.es. No compatible con otras promociones de puntos.

HOTELES CON 'SPA' _16
Las instalaciones acuáticas ganan adeptos en vacaciones

SUMARIO

NÚMERO 197

FOTOGRAFÍA _22
El encanto cotidiano de Audrey Hepburn

CAMPUS PARTY _8
Cita ineludible de los amantes de la red

HOY FIRMAN EN OSACA

tino barriuso_4

alfredo urdaci_6
La circunvalación

ramón sánchez ocaña_26
bernabé tierno_28
pilar riobó_30
eneuve_38

CHRISTIAN GÁLVEZ_12
El presentador mostoleño, a punto de casarse, se ha convertido en un valor seguro de la tele

CINE_23
Las cintas de animación son imprescindibles este verano. La última: 'Toy Story 3'

TENDENCIAS_24
Sony apuesta por un 'home cinema' excepcional como complemento a la imagen en 3D

PREVENCIÓN_26
Antes de viajar a algún destino exótico no hay que olvidar ponerse las vacunas necesarias

TRABAJO_28
El acoso laboral, al alza en las empresas, puede ser muy peligroso para quien lo padece

ALIMENTACIÓN_30
El peligro de dejar al alcance de los niños cosas tan peligrosas como una pila de botón

GASTRONOMÍA_31
Del adivino Paul al pulpo a la gallega

CRÓNICA SOCIAL_34
Íker y Sara, el beso que, tras el Mundial, conmocionó a todo el país

MOTOR_37
Renault lanza un descapotable en su proceso de renovación

MODA _32
Reflejos dorados día y noche

FOTO: **DAVID VEGAL**

NÚMERO 197
25 DE JULIO DE 2010

CAOS AÉREO

Se veía venir. Las colas y los retrasos en los aeropuertos españoles empiezan a ser desesperantes. Aquellos ciudadanos que se hayan visto obligados a coger un avión en la última semana habrán podido comprobar cómo sus vuelos han sufrido el temido *efecto dominó* derivado de la huelga encubierta de los controladores de El Prat. Y esto solo parece el principio, ya que, aunque el tráfico aéreo vuelva a la normalidad, este colectivo puede volver a armarla cuando le plazca.

Su táctica es muy sencilla. Lo único que han hecho ha sido cogerse bajas laborales coincidiendo con la entrada en vigor del decreto ley que cambió sustancialmente sus condiciones de trabajo. La norma ha aumentado sus horas laborales, reducido sus horas de descanso y recortado sus salarios en torno al 40%. ¿Por qué? Pues porque, pese a quien le pese, los controladores tenían un estatus tan fabuloso como el de los ministros o el de los presidentes de Diputación, con un diferencial con respecto a sus homólogos europeos que provocaba vergüenza y sonrojo.

Fue el ministro Blanco el que decidió poner coto a estos desmanes. Los controladores cobraban una media de 360.000 euros al año -nada más y nada menos que 60 millones de las antiguas pesetas- con jornadas laborales desahogadas y con unos ingresos descomunales si decidían hacer horas extras. Todo esto lo pagábamos los ciudadanos con nuestros impuestos y lo más normal era que en tiempos de crisis se acabaran sus privilegios.

óscar del hoyo
director de OSACA

Ellos quieren seguir con sus sueldos, amenazando con el caos cuando les convenga, aunque esta vez les va a dar igual, porque serán los controladores militares los que garanticen la normalidad del espacio aéreo. A algunos se les acabó el chollo...

promecal

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

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

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

tino barriuso

CUANDO ÍKER ENCONTRÓ A SARA

O la leyenda del beso: *ay, amor de hombre…* Ahora que ya ha pasado todo, cuando por fin se desinfla el globo y podemos respirar, después de un agotador (y glorioso, sin duda) arranque del verano más sudafricano de nuestra vida, me gustaría quedarme con un puñado de imágenes.

Algunas perfectamente falsas: el telegrama de felicitación que nunca pusieron Robben, Sneijder y Del Bosque al dúo Sacapuntas, el argentino y el millonario, esos que tantas espinas le han clavado al club de doña Concha. Otras, enternecedoras: la comitiva real se acerca al vestuario de los chicos y nadie se acuerda de adelantarse un poquito para dar el *queo* y que estén presentables. Pudo pillar a medio mundo en bolas, lo cual es muy fuerte: para el equipo y para doña Sofía. Me hizo gracia ver pasar al gran Puyol de héroe a villano en un instante, con aquella toallita blanca y recibiendo el aplauso de la reina, que cuándo se había visto el hombre en otra igual, *cullons*. Nada cuesta imaginar que, en otra semifinal, los franceses victoriosos recibieran la visita de la primera dama, que tiene menos clase que la nuestra, salta a la vista, pero que es bastante más vistosa: se podría haber producido algún fruncimiento de toallas nada protocolario.

Pero me quedo con ellos: Íker y Sara. Él es muy guapo: las carpetas de mis niñas de bachillerato no mienten. De ella ni hablamos: óvalo perfecto, ojos color de ángel, viva imagen del sueño de un poeta adolescente, princesa con dos senos de clavel, al inimitable decir de Otero. Nunca pude entender de dónde vino la bronca: los otros dos grandísimos porteros españoles nunca han dejado de reconocer quién es el mejor (del mundo) y, de otro lado, ella es una periodista reconocida y competente. Fichada, eso sí, a golpe de talón, porque deforma las audiencias: cuando sale hay riesgo de que se fundan las pantallas. Profesionales hasta el extremo, ella hacía sus entrevistas muy seriecita, desde el borde del campo, que era su sitio: nada lejos del lugar que ocupaba el guardameta. A ese clavo ardiendo se agarraron malévolos, tontos y desinformados para cuestionar la profesionalidad de la chica y el estado de forma del chaval. Ella, sin una palabra, siguió haciendo bien su trabajo; él, a medida que España se adentraba en el campeonato e iban apareciendo rivales de fuste demostraba una y otra vez que es único: le daba igual un penalti que un latigazo a la base del poste (de los mano a mano ni hablamos).

Y llegó la final. Y ganó España. Y la lógica de las cosas imponía que Sara Carbonero se acercara, micrófono en mano y cámaras a la chepa, al capitán de la selección española. Y allá fue la mujer, que parecía la única en mantener la cordura, a recibir las declaraciones del representante de nuestros jugadores, que además es su novio. Y pasó lo único que podía pasar, porque si no el mundo estaría mal hecho: que Íker dijo cuatro cosas y luego la besó. La besó como Dios manda, la besó en la boca y daba igual que millones de personas vieran lo evidente: que los chicos se quieren y que qué remedio. Y la excelente profesional solo pudo decir ¡madre mía! y pedir el cambio.

Se había lesionado: *el separarse es/ dos bocas que se alejan/ contra todo su sino/ de estar besando siempre*. Solo faltaron Del Bosque y sus muchachos haciéndoles la ola. Sonaba un verso de Neruda: *beso a mi patria cuando a ti te beso*. Fantástico.

« NUNCA PUDE ENTENDER DE DÓNDE VINO LA BRONCA: LOS OTROS GRANDÍSIMOS PORTEROS ESPAÑOLES NUNCA HAN DEJADO DE RECONOCER QUIÉN ES EL MEJOR (DEL MUNDO) Y, DEL OTRO LADO, ELLA ES UNA PERIODISTA RECONOCIDA

tino barriuso
Es profesor, columnista y escritor

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 barrica entre 1 y 6 meses

CANFORRALES SELECCIÓN

Tempranillo

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

Premio Gran Selección QUESO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Queso manchego semicurado elaborado con leche cruda de oveja

EL PESEBRE

QUESERA CAMPO RUS, S.L.
C/ Carrera, 56
16621 SANTA MARÍA DEL CAMPO RUS (Cuenca)
Tel.: 969 196 236 Fax: 969 196 311
www.queseracamporus.com
camporus@teleline.es

Premio Gran Selección ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE CALIDAD DIFERENCIADA

Aceite de Oliva Virgen Extra ecológico

PAGO DE QUIRÓS

E.A. LA MONCLOA, S.A.
Finca La Moncloa, s/n 45430 MASCARAQUE (Toledo)
Tel.: 925 594 080 Fax: 925 113 970
www.oleoquiros.com
info@oleoquiros.com

Premio Gran Selección MIEL DE LA ALCARRIA

Miel con D.O. Los Alcarrias

COLMENEROS ALCARREÑOS

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

Premio Gran Selección AZAFRÁN DE LA MANCHA

Azafrán de La Mancha

LA ROSERA

BEALAR, S.L.
Pol. Ind. Los Llanos, 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 Garantizado

ESPAÑA E HIJOS

EMBUTIDOS Y JAMONES ESPAÑA E HIJOS, S.A.
Ctra. Toledo-Puebla de Montalbán, km. 9,1
45517 ESCALONILLA (Toledo)
Tel.: 925 758 223 Fax: 925 758 443
www.espanahijos.com
info@espanahijos.com

Premio Gran Selección BERENJENA DE ALMAGRO

Berenjena de Almagro

ALMAGREÑA

VICENTE MALAGÓN, S.A.
C/ Ejido San Juan, 39 13270 ALMAGRO (Ciudad Real)
Tel.: 926 860 806 Fax: 926 861 029
lajaral@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.

Castilla-La Mancha Calidad Diferenciada

Castilla-La Mancha

www.jccm.es

alfredo urdaci

LA CIRCUNVALACIÓN

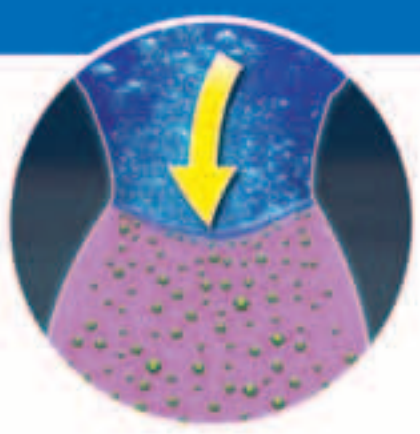
¡Qué mágico delirio! En este país viejo, cansado e ineficiente, hemos tenido el alegre arrebato al que nos ha llevado el triunfo en una Copa Mundial de Fútbol. Era algo nunca visto, una vieja aspiración siempre frustrada, de la que tenemos memoria pormenorizada. Era la gloria en medio de la depresión por la crisis. Andaba la nación pensando en cómo trasladar los valores de la selección española a nuestra mediocre clase dirigente cuando descubrimos que algo iba mal, que el oro de la Copa no llegaba para bañarlo todo. Corrían nuestros políticos para identificar España entera con los jugadores que han conseguido el triunfo en el Mundial cuando empezamos a ver señales de que aquello era un espejismo. Fue cuando el irrepetible Casillas agarró el micrófono con menos seguridad que el balón y en medio de la euforia colectiva llamó cabrones a los suyos, y les atribuyó la práctica metafórica de la sodomía. Si hubiéramos estado en la Grecia de Pericles la masa habría rugido con el tono de los guerreros espartanos, pero en el Puente del Rey, el verbo del portero solo provocó una risotada cómplice. Si, ya sé que a un guardameta que le ha quitado dos goles de la punta de la bota a esa fiera asesina de Robben se le perdona todo. Pero sean indulgentes y déjenme seguir. Mientras contaba el número de veces que los nuestros enviaban escupitajos al aire con parábolas cada vez más elevadas, me preguntaba cómo es posible que seamos un país tan desequilibrado, tan hecho a pedazos, tan brillante en unos campos, y tan desastrado en otros.

Nuestra cumbre en el fútbol coincide con una profunda depresión política, con una desmayada crisis económica y con la más acusada disputa nacional sobre cuántas naciones nos componen y de qué naturaleza son. La gloria del balompié equivale a aquel oro de nuestro siglo más brillante en las letras, cuando la España de Góngora y de Quevedo se hundía en el desánimo y en la decepción. ¡Pero que nos amarguen la fiesta! El que supo encajar el acontecimiento, este sí planetario, en su verdadera dimensión, fue el impasible Del Bosque, cuando dijo que esta victoria le venía muy bien a España. Le faltó rematar a puerta y convertir esa intuición en un gol por la escuadra. Tan solo unos días después llegaría la evidencia de nuestra anemia institucional en forma de sesión parlamentaria. Zapatero, ministro de Deportes, tomaba nota de las virtudes de nuestro *saber ganar* en el fútbol e inventaba la circunvalación, que es la nueva figura política de nuestro tiempo, la aportación socialista al desarrollo de nuestra Nación. Consiste esta en evitar la calle mayor. Como en tantos pueblos por los que pasaban las carreteras nacionales, ahora en España se pone de moda circunvalar. Si el Constitucional te pone una pega, tu coges una ley menor y cuelas en su texto lo que el tribunal no te permite poner en el Estatuto. En su ensayo *Ejemplaridad pública*, Javier Gomá defiende la idea de la fuerza del ejemplo como virtud transformadora en la vida democrática. Cuando vimos ganar a España tuvimos un momento de fe en la fuerza de la catarsis del fútbol. Pero en dos días comprobamos que algunos se han quedado con los tacos de Casillas, con su pobre recurso verbal a lo escatológico.

« LA GLORIA DEL BALOMPIÉ EQUIVALE A AQUEL ORO DE NUESTRO SIGLO MÁS BRILLANTE EN LAS LETRAS, CUANDO LA ESPAÑA DE GÓNGORA Y QUEVEDO SE HUNDÍA EN EL DESÁNIMO Y LA DECEPCIÓN

alfredo urdaci
periodista

Yo me cuido **por fuera,**
Bezoya me cuida **por dentro.**



"Yo, siempre, agua mineral Bezoya.
Como es de mineralización muy débil,
me ayuda a eliminar toxinas más rápidamente"

Siente el efecto Bezoya BEZOYA

CAMPUS PARTY

UNA PUERTA AL FUTURO

AQUELLOS QUE TODAVÍA PIENSEN QUE UNA CAMPUS ES UNA REUNIÓN DE 'FRIKIS' AISLADOS EN LA PENUMBRA JUGANDO AL ORDENADOR SIN DESCANSO, QUE SE DETENGAN ANTE ESTAS LÍNEAS. EL FUTURO SE ASOMA A ESPAÑA VOLVIENDO REALES LOS VIDEOJUEGOS, VIAJANDO EN GLOBOS SONDA Y LUCHANDO CON ROBOTS DE VERDAD. AQUÍ SE AVANZA EN LA BIÓNICA Y SE PERSONALIZAN TODO TIPO DE APARATOS PARA QUE RESISTAN LAS CONDICIONES MÁS EXTREMAS. CREATIVIDAD E INNOVACIÓN VAN DE LA MANO EN EL MAYOR ENCUENTRO CIENTÍFICO-TECNOLÓGICO DEL PLANETA. BIENVENIDOS AL MAÑANA, ES LA FIESTA DIGITAL DE VALENCIA.

miguel sáez
texto

agencias
fotos

Hace casi un siglo, un santanderino llamado Leonardo Torres Quevedo inventó el *aritmómetro*, un aparato de cálculo matemático sobre una base de *relés*, dotado de memoria y manejado desde una máquina de escribir a distancia. A poca gente le sonará este hecho, pero este cántabro pudo haber dado a España en plenos años 20 el dominio mundial de la informática y la cibernética. Tal hecho nunca ocurrió, principalmente porque, hasta la Segunda Guerra Mundial, nadie pensó que semejantes máquinas fuesen útiles para algo; y cuando la demanda estalló y la ciencia siguió su camino, nuestro país carecía de visionarios y tuvo que sobrevivir tecnológicamente incapacitado durante décadas. Noventa años después y bajo el lema *Unimos talento, creamos futuro*, el Museo de las Ciencias Príncipe Felipe, en la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia, acoge a miles de expertos en informática en la Campus Party 2010. El encuentro se desarrollará desde mañana hasta el 1 de agosto, una semana que atraerá a la ciudad del Turia a 3.400 curiosos de diferentes partes del planeta dispuestos a conocer las últimas tendencias en creatividad, diseño, innovación y cultura digital.

La trayectoria de esta celebración es extensa. El proyecto nació en 1997 cuando 250 personas se reunieron para sacar el máximo partido a una todavía imberbe red de internet y compartir su afición por la informática. El evento surgió con un marcado afán formativo generalista y supuso una oportunidad de progresar en el campo tecnológico a muchos de los que en su día fueron aficionados y hoy son referentes profesionales en nuestro país.

La revolución que vivía el sector de la ciencia electrónica en los años 90 se unió al entusiasmo de cientos de pioneros españoles y el resultado no tardó en empezar a dar frutos. Numerosos expertos de reconocido prestigio internacional proporcionaron un desarrollo espectacular de los contenidos de la muestra y, con los años, a medida que la sociedad española se digitalizaba, la afluencia a estas *LAN Parties* creció exponencialmente, hasta reunir a 8.973 asistentes en la pasada edición.

José Luis Álvarez, director de comunicación de la empresa organizadora Futura Networks, asegura que el gran valor de la Campus reside en el espíritu formativo de la convocatoria.

«Contamos con más de 300 horas de aprendizaje no reglado, un modelo que permite practicar directamente con autoridades mundiales en la materia e interactuar con ellas», subraya el impulsor de la cita. Los promotores de la convocatoria se lamentan de que muchas personas todavía piensen que aquí se viene únicamente a jugar. «Hay una gran parte de ocio digital, pero quienes acuden a Valencia buscan mucho más la oportunidad de ver a un *crack* mundial a pocos metros y compartir experiencias con él, en cierto modo, se busca un aprendizaje lúdico del que obtienen extraordinarios resultados». No es de extrañar que cada año el aforo sea mayor y la afluencia de gente se incremente. Las cifras no engañan, en junio ya era imposible hacerse con una de las 1.500 entradas de puesto fijo, la venta de los 300 pases para un solo día van camino de superar las expectativas y las de movilidad ascienden a 700. Pese a que España ya no es la cita que más fieles congrega, este año superada por México, nadie ha conseguido reemplazar su importancia como pionera e impulsora de un proyecto que ya se expande por países como El Salvador, Colombia, y Brasil. Y el espíritu innovador no cesa.

Cuando uno entra en el recinto puede encontrar de todo, las opciones abarcan desde la robótica hasta los videojuegos. Astrónomos, informáticos y científicos comparten recinto y habilidades con jugadores profesionales de videojuegos, o simples aficionados que aprovechan la velocidad de banda para descargar contenidos y exprimir su computadora. Más de 100 comunidades unidas por el uso de la tecnología se cobijan en un mismo lugar, un banco ilimitado de ideas y recursos que servirán de inspiración a los profesionales del futuro.

Desde, Futura Networks subrayan que la importancia actual de la Campus Party de Valencia es el resultado de una ilusión compartida y fuertemente respaldada desde las diversas instituciones, empresas patrocinadoras y la prensa mundial, lo cual ha permitido que cada año el acontecimiento crezca y se haga más grande. Aún así, queda un largo camino por recorrer. Uno de los retos es reforzar la participación femenina, pese a haber doblado su número en tan solo cinco años, su presencia apenas roza el 15 por ciento, dato curioso si tenemos en cuenta que las mujeres españolas son las europeas con mayor dominio en el uso de las redes sociales y el sector con mayor frecuencia de uso de la telefonía móvil.

El perfil del usuario sigue la línea de las pasadas ediciones, son jóvenes preparados, cuya edad oscila entre los 18 y los 28 años. La mayor parte vienen de la Comunidad Valenciana por cercanía, aunque otros muchos se desplazan desde diversos puntos de España, con Madrid, Andalucía y Cataluña a la cabeza en número de inscripciones. La presencia internacional es minoritaria, aunque sirve como medidor de la atracción que arrastra la convocatoria. «El pasado abril, con motivo de la Presidencia española de la Unión Europea, se organizó una Campus Party Europa en Madrid con 800 jóvenes venidos de 27 países del continente. Bajo el lema, *Internet no es una red de redes, es una red de personas*, la convocatoria fue un éxito rotundo, sirviendo de trampolín para la presentación de diferentes proyectos y una estupenda oportunidad de intercambiar consejos y experiencias a nivel continental. Muchos de ellos repiten ahora de nuevo, eso es un indicativo de que en España se están haciendo las cosas bien». Todos son conscientes de que gran parte de nuestra futura *armada* de científicos, astrónomos, informáticos y artistas digitales sacan ideas muy positivas cada edición y eso se notará a medio plazo en nuestra economía.

La cita de este año ofrece al visitante infinidad de conferencias, talleres y concursos donde medir sus habilidades o disfrutar del ocio en red. Como si del cartel de un festival de música se tratara, cada *campusero* tiene su agenda organizada y sus preferencias a la hora de elegir qué hacer durante la jornada.

Un nombre propio brilla como estrella invitada este año: Steve Wozniak, cofundador de Apple Computer junto a Steve Jobs, e inventor del ordenador personal en 1976. A éste le sigue en popularidad el italiano Oliviero Toscani, el polémico y galardonado publicista cuyas campañas han dado la vuelta al mundo entero. Mano derecha de firmas como Benetton, Chanel o Valentino, todo lo que toca produce un efecto inesperado, y es uno

POR DESCUBRIR...

Una de las prácticas más curiosas para el usuario común es el *overcloking*, cuyo objetivo es forzar el rendimiento de un componente por encima de sus indicaciones técnicas para lograr más velocidad gratuitamente. El truco es contar con una potente refrigeración para evitar el sobrecalentamiento del sistema. Los aficionados suelen emplear aire y fluidos, como el nitrógeno líquido, combinados con un buen sistema de ventiladores acoplados a la máquina. Los resultados son espectaculares columnas de vapor, consiguiendo un efecto muy visual. Como cuando uno pasa de revoluciones el motor de un coche, esta llamativa afición suele acabar con el aparato averiado o inutilizado para siempre, por lo que es un pasatiempo muy caro y poco frecuente. El único propósito de los equipos es batir las marcas del resto de sus contrincantes, y en Valencia compiten equipos venidos de todo el mundo, por lo que, al igual que ocurrió el año pasado, no sería de extrañar que la Campus acoja otro nuevo récord mundial de velocidad.

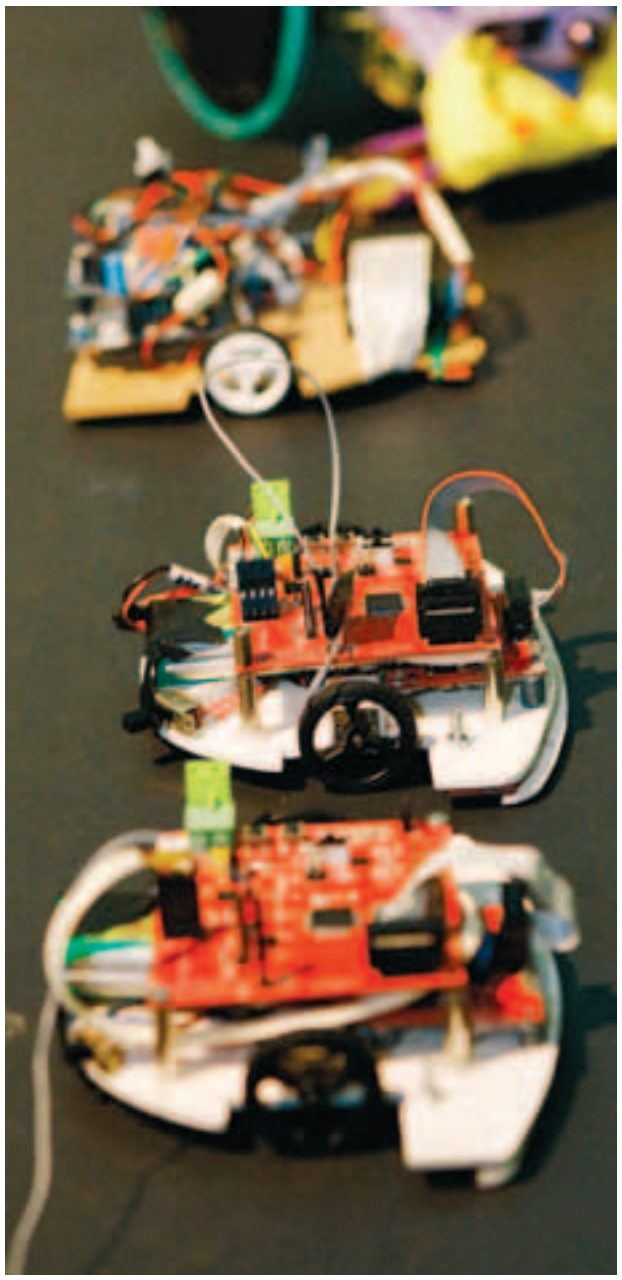
EL CREADOR DE APPLE COMPUTRES, STEVE WOZNIAK Y EL FAMOSO PUBLICISTA ITALIANO OLIVIERO TOSCANI SON LOS ROSTROS INVITADOS A ESTA EDICIÓN

de los diseñadores más reconocidos del mundo. En el panorama nacional, la empresa AlSoy Robotics presentará un autómata doméstico capaz de hablar, escuchar, dialogar, leer y, lo más importante, forjarse una personalidad en base a su experiencia, convirtiendo cada ejemplar en único desde el primer momento. Este nuevo concepto de androide pretende democratizar la robótica social, sirviendo de compañía y ayuda a un amplio sector de población.

La oferta se diversifica a cada paso que damos, expertos en astrofotografía, en arquitectura lunar y observadores de la Agencia Espacial Europea inspirarán a los amantes del cosmos. La cibernética mantiene su presencia con las ya tradicionales batallas de *bots*, pruebas de velocidad y orientación o un particular mundial de fútbol robotizado con equipos autómatas. Y, como cada año, se alimenta la fiebre por alcanzar lo minúsculo, desarrollar la mayor cantidad de aplicaciones para teléfonos móviles u otros artículos en el menor espacio posible y el *modding* o personalización de todo tipo de aparatos electrónicos. Lo bueno, como de costumbre, proviene de frascos pequeños.

PEQUEÑA CIUDAD Los exteriores del Museo Príncipe Felipe albergan el aparcamiento y la zona de acampada. Una mini-ciudad que se extiende en los bajos del edificio, cientos de tiendas de campaña, ropa tendida, hornillos y todo lo necesario para pasar una semana de vacaciones de la forma más económica posible. Cada usuario debe traerse su ordenador desde casa y coger un buen sitio dentro del recinto. «El viaje es el momento más delicado del festival, contamos con servicio técnico por si les ocurre algo a los equipos por el camino, pero son los desplazamientos, sin duda, lo que echa a mucha gente atrás. Es por ello que los pases de movilidad están funcionando bien, la posibilidad de desplazarte con tu portátil por todo el recinto se presenta más atractiva para aquellos que vienen de lejos», explica la organización. La movilidad es fundamental, las computadoras de sobremesa conllevan un mayor riesgo de golpe, son pesadas y existe la posibilidad de que falle el embalaje durante el trayecto a Valencia. Aún así, es la opción más demandada, ya que el rendimiento de un ordenador fijo normalmente es superior al movible. Sea cual sea la opción, la Campus es tentadora para cualquier dispositivo con navegador.

«Uno de los objetivos que se pretende alcanzar este año es aportar todo tipo de conocimientos para poder exprimir nuestra creatividad. El futuro del mundo y de la gran mayoría de los negocios pasa por dar el salto a internet y para ello, es necesario contar con una buena imagen *on line* y un diseño mimado de las redes sociales corporativas», aseguran los promotores del evento. Valencia pondrá los medios para que la imaginación se convierta en la protagonista. El futuro de la música, del vídeo y del retoque fotográfico nacional pasará por estas instalaciones, con conferencias de Sergio Vigara, diseñador de *Planet 51;* Frankie de Leonardis, realizador audiovisual para *El Hormiguero* o *Buenafuente;* Hampa Studios, nominada al Goya por el corto *Margarita* o *Las Aventuras de Fluvi* para la Expo de Zaragoza. Grandes maestros que pretenden iluminar a los futuros creadores de nuestro país. Y la actividad sigue en el poblado digital.



PÁGINAS ANTERIORES

1 Las conferencias ocupan la actividad durante el día.

ÉSTAS PÁGINAS

2 Récord mundial de *overclocking* 2009.

3 Uno de los miles de 'campuseros'.

4 Prueba de precisión robótica.

5 Una original personalización del ordenador.

6 Propuesta artística mediante reciclaje informático.

Campus Party, como su propio nombre indica, es una fiesta. Una reunión donde profesionales y *amateurs* se divierten mientras aprenden. Una celebración sana, provechosa y adictiva, que como todas, tiene un denominador común, quien se quede dormido se lo pierde. Al caer la noche se deja de lado el aprendizaje para dar paso al ocio digital. Compañías como Xbox 360 o Play Station 3 organizan campeonatos y gran variedad de simuladores permiten vivir en primera persona la sensación de conducir un Fórmula 1, dirigir un barco o manejar un caza; tecnología militar para el ciudadano de a pié, una golosina para el amante de la informática. Avanza la noche y se apagan las luces. Es la hora de la competición, miles de rivales interconectados y un amplio catálogo de videojuegos por desmenuzar. Pantallas, auriculares y dedos doloridos, hardware personalizado para alcanzar uno de los mayores honores en la Campus, ser el mejor. Las partidas al *Counter Strike* y *Call of Duty* se suceden, prolongándose durante horas hasta que los ojos piquen o el sueño gane la batalla. Las opciones son infinitas, grandes títulos como Guitar Hero, FIFA Worldcup, Blur o Street Fighter organizan sus campeonatos oficiales. La industria de las videoconsolas se ha posicionado desde hace años como la más rentable del mundo en el sector del ocio, mueve tan solo en España 1.200 millones de euros y es uno de los sectores que apenas se resiente con crisis. A Valencia acuden varios jugadores profesionales (el sueño de muchos) y las últimas novedades del mercado, que parecen no tener límites. Pasan las horas entre partida y partida y ya es madrugada. Los párpados comienzan a pesar, muchos aprovechan para descargar contenidos y solo algunos resisten todavía. Comienza el goteo de *campuseros* hacia sus tiendas de campaña. El futuro informático de España, por unas horas, se va a dormir.

CON 3.400 PARTICIPANTES, LA CITA MANTIENE SU ESTATUS AL SER UNO DE LOS MAYORES EVENTOS CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS DEL MUNDO

>ENTREVISTA

CHRISTIAN GÁLVEZ presentador de televisión

«SI NO FUERA POR ESA GENTE QUE ME PARA POR LA CALLE, YO NO SERÍA NADIE»

maría albilla
texto

david vegal
fotos

Pasó de ser un reportero gamberro de 'Caiga Quien Caiga' a convertirse en uno de los rostros más amables de la tarde con 'Pasapalabra'. Ahora **CHRISTIAN GÁLVEZ** se ha hecho su propio hueco en la televisión y no hay comparaciones que valgan. Con la cabeza puesta en desarrollar su faceta detrás de las cámaras, antes tiene un proyecto mucho más importante: dar el 'sí quiero' a la gimnasta Almudena Cid, lo que le llevará a pasar las vacaciones de verano de luna de miel quién sabe dónde. Madagascar, Japón, Riviera Maya... muchos son los posibles destinos para este mostoleño al que le gusta el turismo 'de zapatilla'. Celoso de su intimidad, amante del deporte, aficionado a los cómics, la lectura, y también a escribir, ya que mantiene varios planes en ciernes bajo llave, este chico no es solo una cara bonita de la pequeña pantalla.

¿Cuántos *roscos* se ha *comido* hoy?
¿Cuántos *roscos*? Tres, como todos los días. Siempre caen tres.

¿No está cansado ya después de tantas tardes merendando lo mismo?
Bueno, la verdad es que no, yo siempre he sido un tío muy dulce. Creo que es algo de lo que nunca me podré cansar.

Para rosco, rosco, el que va a terminar en boda...
Pues sí, pero ese es el rosco que se comió Almudena (Cid), no yo... Es la única que de verdad ha ido al *Pasa* y se ha comido un rosco.

¿Qué forma tendrá la tarta nupcial?
Eso no te lo puedo decir, es un secreto. No te puedo decir nada.

Lleva desde 2007 al frente de *Pasapalabra* y, en este tiempo, ha conocido a cientos de concursantes. ¿Qué es lo que más le llama la atención de todos ellos?
Sorprenden muchas cosas, pero, sobre todo, la capacidad de concentración y ¡que me entiendan cuando hablo tan rápido! La gente cree que el mérito es mío por ir a tanta velocidad, pero la valía está en el que me comprende.

Pero también hay algún truco, ¿no?
En la segunda ronda del rosco hay un truco muy fácil que es enfatizar palabras clave. Es un poco subjetivo porque soy yo el que elige en cual incidir, pero bueno, lleva tres años funcionando y, de momento, nadie se ha quejado.

¿Cómo se coge esa habilidad para leer tan sumamente rápido?
Yo siempre he hablado muy rápido. Ya lo hacía cuando estaba en *Caiga quien Caiga*, el problema era que no se me entendía mucho, así que es más cuestión de dicción que de velocidad.

Su vocabulario será ahora mucho más amplio en cuanto a terminología...
La verdad es que no. Grabamos tantos programas que, al final, tengo memoria selectiva. No leo con atención para mí, sino para que le sirva al de al lado. Sí que es verdad que ciertas cosillas que se repiten, pues se van quedando.

El personaje que todos tenemos en la cabeza es José Manuel Lúcia, que se llevó la friolera de 396.000 euros de bote...
Bueno, para mi todos los concursantes son iguales, lo que pasa es que unos te sorprenden más que otros. José Manuel desde luego fue especial porque batió el récord de permanencia (37 programas) y, además, era un tío súper majo con el que sigo manteniendo el contacto muy de vez en cuando.

Con la perspectiva que dan los años, ¿qué le queda de su etapa como *hombre de negro* en el *CQC*?
Fue la escuela de la tele. Antes de fichar para este espacio ya había hecho cosas. Además había estado estudiando, trabajando... y este papel surgió de repente en un *casting* y reconozco que aprendí mucho.

¿Y qué le parece que ahora haya caído en las manos del sexo femenino?
¡Ojalá hubiéramos tenido nosotros más mujeres! La verdad es que no lo veo mucho. Sé que todavía está parte del equipo con el que trabajé yo y al que tengo mucho cariño, está Ana Milán, a la que también aprecio, pero no entro a valorar. No creo que haya unos *CQC* mejores que otros, son, simplemente, diferentes.

Con el cambio de trabajo empezó a lucir una suerte de camisas bien coloridas e, incluso, más que llamativas...
¡Pero no es mi culpa, es de la estilista! El traje negro nos sentaba a todos muy bien y ahora, ya sabes, la con la diversidad de marcas, la gente se fija y es un mercado que también se explota en televisión. Yo también elijo un poco, pero es difícil vestirme todos los días de manera diferente. Lo cierto es que me ha terminado gustando hasta el rosa.

Parece un chico formalito de los que gustan a todas las madres, pero creo que en esta ocasión las apariencias engañan...
Yo soy un sinvergüenza, pero con un guión delante, algo escrito entre el *sin* y *vergüenza*, pero siempre con bondad. Eso lo aprendí en mi época de reportero. Hay que saber separar lo que es reírte *con*, de reírte *de;* lo que es una broma de lo que es un insulto o una falta de respeto, pero es que lo que no demuestro en la tele es que en mi vida real soy bastante tímido. La gente no lo entiende, pero para mí trabajar es hablarle a una cámara, no a dos millones de personas.

¿Cuántos cheques ha rechazado por irse a otra casa?
Pues no sé... como lo negocia mi representante... La verdad es que de mi paso del *CQC* a Telecinco sí que tuve alguna oferta, pero me quedé aquí porque me atraía la idea de presentar un espacio que admiraba como espectador. Desde entonces hasta el día de hoy han pasado tres años y solo he renovado una vez.Tengo contrato hasta 2011 y, entonces, ya veremos.

¿Tiene precio su salida de Telecinco?
Nadie es imprescindible en televisión, así que depende. Es como en cualquier otro trabajo. Te tienes que sentir valorado, tienen que saber

reconocer y recompensar tu actividad... pero esto también sucede en la vida.

Podría ser el sucesor de Jesús Vázquez, ¿cómo se ve usted?

Yo no soy sucesor de nadie. Jesús es Jesús, yo soy yo y los dos cohabitamos en la misma cadena. Quizá la gente nos ve como a dos futbolistas que luchan por el mismo puesto, pero aquí cada uno tiene su trabajo. Jesús no necesita sustituto y yo ahora tampoco necesito sustituir a nadie. Llevamos así tres años y, de momento, parece que nos va bien.

¿Qué está pasando en las cadenas que hay una guerra abierta de presentadores y de programas?

En defensa de los presentadores te diré que somos los daños colaterales de la guerra de la televisión, los muñecos, las fichas, los peones. Pero es que ahora hay mucho miedo, cada vez hay más canales y programas y surge más temor a la hora de arriesgar, de mantener un espacio, de quitarlo... Al final los presentadores somos los que damos la cara ante la audiencia así que somos carne de cañón. Yo por ahora tengo un programa de calidad y no me quejo.

Fuera de la pequeña pantalla, le apasiona el mundo del cómic, ¿cuáles son los que más le gustan y cuántos tiene en su colección?

Me gustan todos aquellos cómics en los que yo nunca me podría convertir *en*, es decir, todos los de superhéroes, *las mayas* y todo eso. Me gustan mucho desde pequeñito. Siempre he sido un gran lector y todo el dinero de mis pagas y luego lo que iba ganando me lo gastaba en TBOs. Nunca bebí, nunca fumé y ahora resulta que tengo una colección de más de 7.000.

¿Sería capaz de pagar lo que fuera por algún número en especial?

Pues es que no me ha hecho falta... Hombre que si sería capaz... pues me tendría que poner en la tesitura, aunque sí que es verdad que buscando mucho he conseguido cosas muy buenas a precios muy bajos. Pero no, no pagaría, por ejemplo, 60.000 euros por un *número uno* de *Superman* de hace 60 años. Tal y como están las cosas me parece un insulto hacia la economía y la gente que no puede tener lo más básico.

Esa afición por la lectura, ¿se extrapola también a la literatura?, ¿qué libros tiene preparados para este verano?

Sí, sí, tengo un montón de libros también. Este verano me voy a releer una edición única de *La divina comedia*, de Dante, que me regaló mi chica por nuestro aniversario y tengo otras cosillas preparadas por ahí, pero ahora estoy más inmerso en el mundo de la literatura como autor que como lector.

¿Qué está preparando?

Pues tengo entre manos un par de cosillas... tampoco quiero contar mucho... Estoy a la espera de que Espasa me haga un encargo en septiembre y estoy preparando un libro sobre literatura y televisión con el que fue mi profesor de Literatura en la Facultad.

¿Lee en casa a la misma velocidad que en el plató?

Pues voy a rachas. El año pasado estuve de vacaciones en Egipto y cuando volví me leí ocho libros de Christian Jacq en tres semanas... depende del interés que tenga por el tema.

¿Dónde le gustaría acabar si mañana no salieran bien las cosas en televisión?

Pues lo cierto es que yo desde el principio quise enfocar mi carrera detrás de las cámaras. Yo escribo guiones y me gustaría dirigir... pero tampoco es fácil.

Quería preguntarle, precisamente, dónde habían quedado los planes relacionados con la dirección.

La verdad es que me falta tiempo y valor, y no precisamente por ese orden. Algún día me tiraré a la piscina. Tengo en proyecto un corto, un guión escrito, el equipo artístico y técnico con el que quiero trabajar...

¿Qué referentes tiene en el cine para encaminar este aspecto de su carrera?

Me gusta el cine, en general y con mayúsculas. Si tuviese que elegir... pues Amenábar aquí es un referente y de fuera tengo a Guy Ritchie, que me gusta bastante.

«LOS PRESENTADORES SOMOS LOS DAÑOS COLATERALES DE LA GUERRA DE LA TELEVISIÓN»

Estamos en pleno verano, el calor aprieta y todos tachamos en el calendario los días que faltan para las vacaciones, ¿cómo se las plantea este año?

¡Pues de viaje de novios!

Era de suponer... creo que ya no tiene sentido preguntar dónde se irá de vacaciones.

Pues mira, te diré que aún no lo hemos decidido y, cuando lo hagamos, intentaremos que no se entere nadie.

¿Playa o turismo *de zapatilla*?

Yo no soy mucho de playa. A mi chica le gusta más... Prefiero visitar, ver cultura, historia, que

no es que a mi pareja no lo aprecie, pero como a mi me gusta tan tan tan poquito el mar... Lo que además pasa en España es que es imposible ir a cualquier playa sin que 15 teléfonos móviles estén pendientes de todo lo que hagas.

¿Sigue siendo Japón ese destino al que le encantaría ir, pero aún no ha encontrado el momento?

Sí... El año pasado quise ir, pero al final opté por Egipto porque antes había estado en Camboya rodando un documental sobre pederastia y no me apetecía otra paliza de viaje. No me arrepiento para nada, creo que Egipto ha sido el viaje de mi vida.

¿Y no sería el viaje de novios un momento especialmente bonito para ir?

Pues no lo sé aún, pero no te lo diría... Tengo que informarme de si en Japón hay buenas playas... (risas). Venga va, te adelanto que podría irme a Japón, Riviera Maya o Madagascar...

Todo este tema de la boda le va a hacer tener más presencia en las *páginas rosas* de la prensa, ¿qué hay que hacer para defender la intimidad?

Es complicado. Lo cierto es que Almudena y yo hemos tenido mucha suerte porque nunca hemos ocultado nuestra relación. Ha sido todo muy natural. Cuando nos preguntaban que si nos casábamos, pues contestábamos que sí y ya está, ¿donde? Pues en Madrid... Bueno, ahora es noticia y luego dejará de serlo y punto. Tampoco hemos dado motivo de conversación. ¿Qué nos van a preguntar? ¿Que si nos queremos? ¡Pues claro, por eso estamos juntos! No hay morbo. Son preguntas tan obvias...

Ahora reniega un poco de estos espacios, pero, ¿qué haría si le toca presentar uno?

No me gustaría. Además a mi me falta bastante bagaje cultural en este sentido. No me veo. Que no queda más remedio... pues yo qué se... supongo que lo haría, pero siempre sin faltar el respeto a nadie.

Las ventajas que tiene ser conocido las sabemos más o menos, pero ¿cuál es para usted la contrapartida?

«JUEGO AL FÚTBOL POR DIVERSIÓN Y ENTRENO CON JUAN RALLO. HAY QUE LLEGAR AL CHAQUÉ COMO CRISTIANO RONALDO»

Pues que todo el mundo te mira en situaciones como... ¡en la compra! A ver, que yo me siento muy halagado cuando me paran por la calle y me felicitan por el trabajo que hago, pero de ahí a que invadan mi intimidad...

¿A qué ha tenido que renunciar por ser conocido?

Pues, por ejemplo, me he tenido que mudar porque me molestaban en casa. Vivía en mi barrio de siempre y había días que me llamaban al timbre hasta la una de la madrugada... ¡Hazlo a las cinco de la tarde que no estoy durmiendo! La gente, al tenerte todos los días en televisión, te ve muy cercano y te acoge como uno más y yo tengo un poco de recelo porque son personas que, al final, no conoces. Pero esta es una parte mínima. Si no fuera por esa gente que me para por la calle, yo no sería nadie. Lo único que no aguanto es cuando en un centro comercial se ponen a gritar como locos y todo el mundo sabe dónde estoy.

Practica deporte de manera habitual. ¿Por diversión o porque hay mantener el cuerpo a tono?

Juego a fútbol por diversión y luego entreno con Juan Rallo, de la revista *Mens's Health*. Hay que llegar al chaqué como Cristiano Ronaldo.

¿Fue él quien le convenció para que posara con el torso desnudo en la portada de esa publicación?

Pues mira, yo presenté la gala en la que Pablo Motos estrenaba su portada y le dije: 'Mira, tío, tengo 28 años y quiero dejar de tener el cuerpo de un niño y tenerlo de hombre. Entonces empezamos a entrenar y me propuso lo de la portada... y ¡ya está!

¿Se ha vuelto más coqueto desde que sale en televisión?

¡Qué va! Soy un *dejao*... Yo por la calle, ni me peino ni nada... Para las fiestas, que no voy a muchas, está mi estilista. Yo, si no, deportivas, vaqueros un polo y listo.

El maquillaje diario estropea mucho la piel, así que estará inmerso en un mundo de botes de crema.

No. Me la debería cuidar más, pero lo hago bastante poco.

Otra pasión son los tatuajes, ¿Cuántos tiene, dónde están y qué significan?

Sí, tengo siete. ¿Dónde? Por todo el cuerpo: en las muñecas, la espalda y las piernas. No te lo vas a creer, pero son todo letras. Griegas, japonesas, números romanos... y lo que dicen... pues mira, uno es mi número de la suerte, otro mi nombre en japonés, los apellidos de mis padres...

Los usuarios buscan tranquilidad y alejarse de la multitud.

EL EFECTO 'SPA'

SI NO TIENES 'SPA', NO TIENES HOTEL. EL TÁNDEM SE VENDE EN PAREJA. ESTAS INSTALACIONES BASADAS EN EL BIENESTAR A TRAVÉS DEL AGUA GOZAN DE UNA SALUD ENVIDIABLE Y UN FUTURO IRRESISTIBLE. APARECIERON HACE UNA DÉCADA COMO UNA TÍMIDA TENDENCIA, PERO AHORA NO HAY ESTABLECIMIENTO HOTELERO QUE PRESCINDA DE ELLAS. COMPITEN EN DISEÑO, CONCEPTO, SERVICIOS, TRATAMIENTOS... EL 'SPA' SE LLEVA EL GATO AL AGUA, Y CÓMO.

ana montes **texto**

En solo una década hemos ganado 800 *spas* y cerca de seis millones de usuarios, según los datos de 2009 aportados por la Asociación Española de Balnearios Urbanos, revela su presidente, Antonio Pastor, que sitúa el 80 por ciento de ellos en los hoteles. Hasta hace 10 años, en España solo balnearios y centros de talasoterapia, con no más de 500.000 usuarios, generalmente entrados en la tercera edad, con dolencias o achaques, o una elite que acudía a ellos por costumbre. Ahora estamos en el sexto puesto del *ranking* mundial en instalaciones pero el líder del sector es EEUU, con 20 años de tradición, y al que emulamos en concepto.

Aquí, el cliente del complejo es joven, adulto y sano. Acude a un balneario urbano para darse el gusto de probar el agua a distintas temperaturas y presiones en cada parte de su cuerpo además de diferentes tratamientos y terapias. El placer está de moda y sienta bien. El efecto de estos circuitos deja cuerpos relajados, pero también pequeñas joyas arquitectónicas para disputarse a los nuevos discípulos del agua. El cebo es el concepto y la idea de lograr la plenitud del bienestar a través de atmósferas que diferencian espacios. Algunos, evocadores, nos ganan por la vista.

Porque, en esto, los empresarios coinciden: la existencia de estos enclaves conduce al cliente hasta ellos, aumenta las pernoctaciones y deja un beneficio claro por habitación. Incluso los mejores hoteles de cuatro y cinco estrellas tienen las puertas abiertas a las personas externas porque, entre otras cosas, cada metro cuadrado de este espacio le cuesta de media al propietario entre 2.000 y 2.500 euros, encareciéndose según los materiales y tecnología que se desee añadir. Además, el usuario de estos espacios da por hecho que tiene que haber uno en el hotel, como un restaurante o un gimnasio, en la oferta de servicios, si no, no va. La demanda se incrementa en establecimientos de gama alta donde el huésped exige un valor añadido en todo, con una infraestructura y una carta de prestación y tratamientos que no debe solo prometer sino cumplirse.

«Constantemente los directores de hoteles piden reposicionarse con el *spa* y el 15 por ciento de lo que les cuesta lo repercuten en el precio de la habitación. Lo mínimo son 100 m^2, con una zona terapéutica y otra lúdica (con sauna, *jacuzzi* o baño de vapor), que son 60.000 euros, y con eso incrementan las pernoctaciones. Pero hay instalaciones de 4.000 y 5.000 m^2 de uno a tres millones de euros muy sofisticadas, con equipaciones como una cabina de nieve donde dentro caen copos, que instalamos en un hotel de Estepona», comenta Freixanet, líder junto a PrimSpa en la construcción, equipamiento y decoración integral de balnearios y centros de *salut per aquam*.

En Mallorca, el Spa Arabella del *resort* cinco estrellas St. Regis Mardavall considera que «es un factor determinante. Aporta cerca del 10 por ciento de la facturación por habitación. Hace una década era una novedad, pero hoy se da por hecho, más en hoteles de categoría superior. Pero, además, para diferenciarse hay que tener profusión de detalles: agua, infusiones, fruta fresca siempre, atención personalizada y los mejores productos cosméticos. De hecho, somos los únicos que tenemos la línea fitoterapéutica

de Anne Simonin, cosmética de nicho y natural 100 por 100», comentan desde el centro, o su tratamiento estrella: el *biolifting* facial a base de acupuntura en la cara.

El W Barcelona no se define como un hotel tradicional, sino como un complejo de entretenimiento, un destino de estilo de vida. «Por eso contamos con un *spa lifestyle* -el *Bliss*: más cerca de la música que del típico *zen*- que refleja los valores e imagen de la marca (joven, urbano, pasión por el diseño…), algo muy importante para la reputación del hotel. El tratamiento posiciona al complejo si sus valores y estilo transmiten el mismo mensaje y ayuda a ofrecer a las demás partes del hotel una amplia gama de experiencias: ocio, *wellness*, gastronomía combinando espacios y experiencias. *Bliss* no es solo una unidad de negocio con su propio producto, *marketing*, etc., sino un elemento que ayuda al resto a ser económicamente exitosas», explica la empresa.

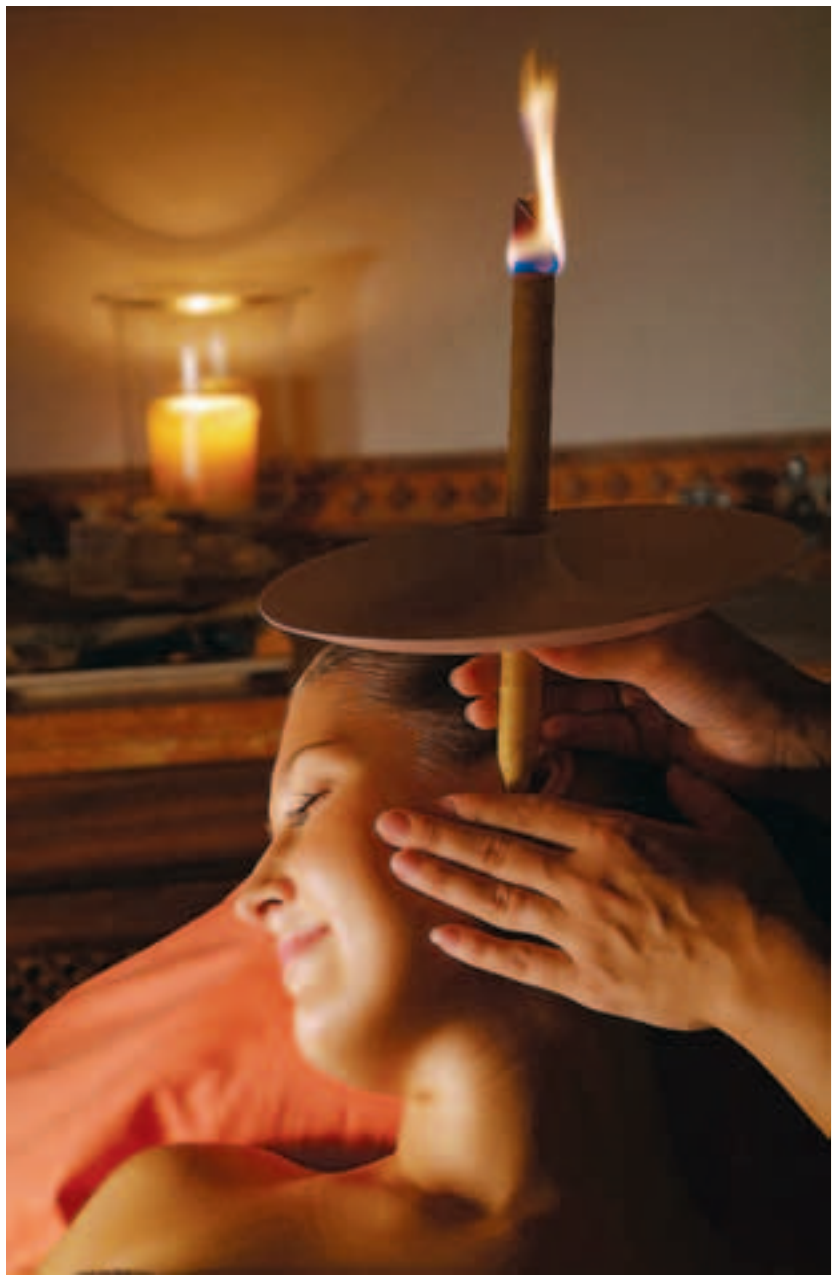
Pilar fundamental del grupo Mandarin Oriental son sus *spas*, «contemplados desde el principio en la creación de los hoteles». En pleno Passeig de Graçia, y accesibles a la clientela local de Barcelona, se diferencia como «remanso de paz que invita a la contemplación, basado en un concepto de bienestar holístico para garantizar el bienestar físico, emocional y mental de cada individuo». Terapias exclusivas diseñadas con especialistas en medicina tradicional china y maestros en aromaterapia son aplicadas por un equipo para «satisfacer el creciente interés de los clientes por disfrutar de experiencias peculiares, eficaces y auténticas», detalla el hotel.

«La clave está en que el recinto tenga entidad propia. Y esto se logra mentalizando a los hoteleros de que su negocio debe generar vida de barrio y de entorno para coger lo mejor de los dos mundos, como el Metropólitan Gran Vía anexo al Hotel Hesperia Tower de Barcelona», comenta Luis Alonso, gerente del despacho Alonso Balaguer. Pocos establecimientos permanecen ajenos al tratamiento terapéutico y todos los que han podido le han hecho un hueco. Algunos, como el recién remodelado cinco estrellas Hotel Villamagna de Madrid, han tenido que renunciar a él por falta de espacio.

SALVAVIDAS Con un centenar, Madrid pone más número de *spas* en sus alojamientos que el resto de las comunidades. En las antípodas, Soria, donde increíblemente no hay ninguno, señala la Asociación Española de Balnearios Urbanos. Reclamo para el fomento turístico de una zona, y en gran medida, su salvavidas, se cuelan en lugares recónditos como los hoteles de montaña para acompañar a los turistas en esas horas que, sin estas instalaciones, podrían ser un tiempo muerto. Muchos establecimientos hoteleros, la mayoría rurales y ubicados en comarcas poco desarrolladas por las administraciones locales, perjudicadas por su orografía o limitadas a recibir visitantes *de temporada* o muy especializados, como Extremadura y su turismo micológico, los están incorporando en los últimos años para diferenciarse y ofrecer un mayor servicio.

MADRID ES, CON UN CENTENAR, LA REGIÓN CON MAYOR NUMERO DE CENTROS DE ESTE TIPO. EN EL OTRO EXTREMO, SORIA NO CUENTA CON NINGUNA INSTALACIÓN PESE AL EMPUJÓN TURÍSTICO Y ECONOMICO ASOCIADO

En un precioso molino de agua del siglo XVII, el Spa Rural Pastrana da servicio externo desde 2007 a los huéspedes de los alojamientos rurales y singulares de la villa medieval homónima. «Nos instalamos en esta localidad de 1.000 habitantes y 200 plazas de hotel, porque vimos que su baja ocupación anual -ligada a un turista temporal que solo venía de abril a junio, sobre todo en bodas- era una oportunidad para el balneario urbano. Ahora los turistas vienen todo el año y ocupamos el 100 por cien todos los fines de semana», explica Isabel Durán, promotora de esta iniciativa «bien acogida» al eximir a los establecimientos de habilitar un espacio interno, ya que todos los hoteles comparten el mismo circuito. «Entendieron que les ofrecíamos



una solución, más al ver la brutal competencia que hay en el turismo rural, incrementada por la crisis. Además, les damos formación para que alojamiento y *spa* tengan la misma calidad ya que entre todos queremos posicionar Pastrana como turismo de calidad y salud».

En Segovia, La Senda de los Caracoles, hotel rural de 16 habitaciones ubicado en Grado de Pico (Ayllón) cuenta con un complejo bien habilitado: piscina de hidromasaje, baño turco, ducha de contraste, dos bañeras de chorros, una de parafangos, parafina... y profesionales titulados. «En Segovia, hasta hace un año éramos solo nosotros y ahora, en Castilla León, somos tres los que ofrecemos alojamiento con tratamientos, más cuatro ó cinco hoteles grandes. A esta zona le falta mucho para promocionarse. Tiene sierra y gastronomía, pero nuestro balneario profesional nos diferencia y ahora los clientes vienen por él. El gasto para el hostelero es grande si lo quiere hacer bien, con buena maquinaria, buenas marcas cosméticas, profesionales en nómina, pero aporta beneficio porque realmente nos trae gente. Quien no ofrezca algo más en turismo rural, está acabado. Con la crisis, el turista sale menos o se mueve de manera diferente pero sí busca diferencia y calidad», explica Belén Gonzalo, terapeuta reconvertida en empresaria que pugna por una normativa que regule y asegure al usuario la calidad de los tratamientos en los hoteles.

«Yo tengo 32 plazas de alojamiento y puedo dar cuidados a todas ellas. Y eso no todos lo calculan así. En algunos establecimientos hay circuito de aguas, pero no hay un masajista o no para todos. El *spa* puede ser más o menos grande, pero debe ser profesional. A veces algunos de estos pequeñitos son más efectivos que algunas macroinstalaciones donde nadie te pregunta ni te advierte de los riesgos o beneficios de los servicios. Algunos chorros (*jet*), como el cuello de cisne, ejercen presiones no válidas para todos. El sistema de aguas de un hotel debe estar identificado por su calidad así la gente sabe qué está comprando», advierte Belén.

Isabel Durán tilda de «coja» la normativa que no exige personal cualificado en los hoteles, y sí en los balnearios. «En el Spa Rural Pastrana somos ocho masajistas fijos, mientras muchos no tienen personal, por eso podemos dar una solución a los problemas de los clientes que son también pacientes. Las terapias de agua se están vulgarizando y cualquiera, para reclamar ocupación, pone una. Hay que examinar primero a la persona que se mete en la piscina. Incluso algunos admiten niños para atraer a los padres: una barbaridad. Los pequeños pueden ir a piscinas lúdicas sin chorros de presión, pero no les beneficia ni la temperatura del agua, ni la humedad, ni los contrastes. Igual las embarazadas, que sí pueden, pero no el feto. Tampoco es recomendable que se sometan a masajes musculares en su estado mientras los músculos sufren las presiones excesivas de la gestación. Y luego, todo se llama *spa*. Y cuando descubres que solo es una bañera de hidromasaje en una zona común o en la habitación, decepciona», explica. Y es que, la palabra *spa* no siempre se mueve por aguas claras.

2 4 5
3

2 Spa del Hotel St. Regis Mardavall, Mallorca.

3 La naturaleza crea un ambiente idílico en el Spa Terrace.

4 Circuito del Aqua Club Termal a base de chorros.

5. La aromaterapia es uno de los muchos tratamietnos que estos centros ofertan.

«Estamos tratando de que nuestra enseña sea el sello de calidad de los centros de salud y agua», comenta el presidente de la Asociación Española de Balnearios Urbanos. Spafinder y Condenást Traveller son hoy las únicas referencias que avalan la calidad en el sector. Elementos indispensables como zona de sudoración, balnearia y de contraste, que supone el 50 por ciento del beneficio en termalismo, son los mínimos que la asociación reclama junto al empleo de materiales adecuados. «He visto algunos con *pladur* o mármol porque es bonito, pero construir un sistema de piscinas es complejo y hay que acatar muchas cosas, como la humedad». Una recomendación: acudir a recintos

donde se requiera reserva de hora, con garantía de servicio y sin aglomeraciones.

CON AMOR Amor más naturaleza más *spa* es la fórmula mágica de algunos establecimientos para parejas. La historia más antigua del mundo ha dado con una estrategia de éxito que lidera Ávila, en las estadísticas, la más poblada de hoteles rurales para parejas con tratamientos y *jacuzzi*. Así surgió el fenómeno: hace ocho años, la empresa Aravalle abrió el primer alojamiento solo para dos con una bañera de hidromasaje en la comarca de Aravalle, Sierra de Gredos, y «funcionó tan bien que abrimos otros. Son casas rurales de alquiler para escapadas románticas con circuitos de agua privados. Luego empezamos a trabajar con los hoteles de la zona dándolos asistencia. Y, además, optimizamos los servicios de la comarca para ofrecer a los clientes variedad, gastronomía, etc. Creamos moda y tendencia y muchos nos emularon», comentan. Su fórmula *Lovespa suites&houses* pone al servicio del huésped una amplia carta de servicios a domicilio, masajes, tratamientos para disfrutar en pareja (*cerezoterapia*, aromaterapia, descontracturantes...), juegos y productos eróticos y cosmética que pueden solicitarse por *intranet* sin salir de la habitación. Además, terapias privadas, bañeras de hidromasaje dobles, columnas de contrastes, saunas finlandesas o de infrarrojos... por unos 300 euros. En el amor, los extras suben la cuenta.

«La competencia es grande y hay que innovar. Lo nuevo son los *Spa Breaks*, porque a veces no hace falta un fin de semana sino unas horas para escapar con la pareja. Los *Day Spa* son el futuro, aliados con la calidad y el lujo y a pocas horas de desplazamiento». Los apartamentos de ChinchónSpa, en la pintoresca villa madrileña, son la nueva apuesta de este grupo que no encuentra rival en los grandes hoteles, «ya que no pueden tener un complejo acuático o una sauna en cada habitación». Sí existen algunos hoteles y balnearios independientes con cabinas de tratamiento exclusivas para parejas o turnos de uso privado para dos bajo demanda. Pero no salir de la habitación parece la mejor alternativa. En la sierra de Gata, el hotel Almazara de San Pedro posee cuatro habitaciones cada una con sus baños árabes independientes y acceso privado las 24 horas del día. Los propietarios vieron la posibilidad de usar los antiguos depósitos de aceite de esta antigua almazara como atractivo añadido, pero ahora «es un fin en sí mismo venir a estos baños árabes integrados en la habitación y las parejas casi no salen de ellos». Y es que su luz tenue, el olor a jazmín y la música de fondo hacen que el fluir del agua a 37 grados alimente el amor.

POR TODAS PARTES Están por doquier, un pequeño lujo accesible que puede serlo menos según donde escojamos vivir esta húmeda experiencia. En los cruceros, la piscina se queda en complemento convencional y el tratamiento por agua en algo más. Costa Cruceros cuenta con ellos en sus 15 barcos y, desde 2007, cinco están gestionados por Samsara Spa, grupo tailandés de lujo líder en estas instalaciones en establecimientos *premium*. Bajo el mismo concepto Samsara, el cliente accede directamente desde su camarote a las piletas, su circuito termal, tratamientos y zona de relax sin salir de este entorno idílico que continúa con el restaurante de alta cocina macrobiótica. La correcta nutrición es una de las sendas que siguen los mejores *wellness*.

En los aeropuertos, la T4 de Barajas (desde 2006) y la T2 de El Prat (desde 2009), son de las pocas terminales europeas que siguen la novedosa tendencia. De mayor tamaño el de El Prat que el de Barajas, posee cabinas de flotación, solárium y fuente de hielo. Más frecuente es que determinadas líneas aéreas como Alitalia, en Milán, o AirFrance, en París, cuenten con salas VIP con servicios terapeúticos. Tratamientos exprés para viajeros con prisa que quieren mimarse antes de viajar. Lo que suelen ofrecer: masajes, oxígeno, aromaterapia, tratamientos faciales, manicura, duchas o sillones de masaje.

Porque estos espacios empiezan a estar presentes en lugares concurridos como los centros comerciales. Ingravity Spa optó en 2007 por el C.C Deleite (Aranjuez, Madrid) una zona muy nueva pero con mucha población y pocos servicios que aseguraba un gran tráfico, por eso su menú de servicios es amplio: gimnasio, *spa*, psicólogo, acupuntura, estética, masajes, envolturas, consultorio nutricional...

Los polideportivos municipales también están en esta carrera, Madrid a la cabeza, con algunos como el Valdelasfuentes (Alcobendas) y el de la Canaleja (Alcorcón) preparados a lo grande para recibir numerosos volúmenes de usuarios. Solo la sauna del último tiene 70 m . Otros rehabilitan instalaciones, ya que en su primera fase optaron por las domésticas, inadecuadas para su tráfico, y no las profesionales. También los *spas* domésticos son un deseo compartido por muchos. Desde 9.000 a 24.000 euros se puede tener uno en casa y, aunque abunda el cliente pudiente, otros piden un crédito. La salud mueve a sus clientes a hacerse uno a medida, pero sobre todo, «el placer y las ganas por lo exclusivo», comenta José Romero, responsable de Silver Spa en España, uno de los principales distribuidores de máquinas de salud y bienestar de gama alta y de lujo.

«Es curioso cómo va avanzando esta filosofía alrededor del agua. El *leit motiv* del 2000 ya no es ponerse cachas. El deporte se está transformando hacia el culto a la salud y la calidad de vida y en esto el agua juega un papel muy im-

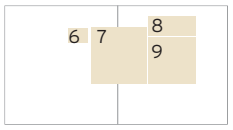
MÁS QUE AGUA

«Masajes con conchas marinas, envolturas en pétalos de rosa, fresas, miel, o las siempre eficaces algas. Las cartas de tratamientos sugieren y sorprenden, con propuestas triunfantes como los masajes de aceites esenciales, de piedras calientes, cromoterapia, aromaterapia o *ayurveda*, y todos los aplicados con productos naturales básicos de cada región, como el aceite y el vino, un campo desarrollado pero que merece una importante ampliación», explica el experto José Romero. «Los *spas* urbanos han abierto una puerta a la salud pero todavía tienen mucho que decir. Por eso nuestra Aigua 0,0 encaja en este entorno ya que ambos seguimos el camino de la salud», asegura Aiguacel, creadora de un agua a la carta a partir de la de la red, que reestructuran y enriquecen con calcio, magnesio, potasio, sodio y otros minerales para adaptarla a cada usuario. El concepto del agua llevado hasta dentro.

EL CULTO A LA SALUD IMPULSA LA APARICIÓN DE CENTROS DE AGUAS EN SECTORES COMO LAS RESIDENCIAS DE MAYORES, PABELLONES MUNICIPALES O LINEAS AÉREAS

portante. La arquitectura aporta un valor añadido a través de conceptos novedosos y sus escenarios que intentamos conseguir con proyectos que vayan un paso por delante. Por eso siempre creamos tendencia», comenta el arquitecto Luis Alonso, con más de 60 centros deportivos y termales de éxito en la cartera. Surgida en los 90, la cadena Arsenal (en Madrid y Barcelona) fue el primer espacio deportivo privado que creó esta firma -con *spas* por sexos- seguidos de Metropólitan, Európolis y los *O2* condales. El Balneario árabe Aire (Barcelona), inaugurado en 2009, es su última obra, un «éxito social y comercial, por el misticismo que proporciona el espacio», comenta.

Su próximo paso en las tendencias, lejos del folclorismo inicial de principio de 2000 -con *spas* tematizados a lo balinés o a la romana-, el minimalismo de Peter Zurton y el zen imperante será diversificar las opciones de los baños que cambiarán de aspecto según el tipo de usuario, día y momento. «Estamos desarrollando tres líneas nuevas que se reconfigurarán cada dos horas para generar sesiones diferentes a partir de colores luces, sonidos... para jugar con los cinco sentidos. Igual que al cine vamos a ver una película concreta, iremos al balneario a una sesión concreta», desvela el arquitecto. En una línea similar, las sesiones naturalistas del Hotel Senator de Madrid, son las más concurridas.



6 Existen tratamientos venidos de distintas culturas del mundo, como este con piedras calientes.

7 La cercanía a la ciudad es uno de los valores más demandados en este tipo de instalaciones, integrándose en ellas en ocasiones.

8 El zen y la decoracion minimalista constituyen el entorno propicio para masajes y tratamientos.

9. Algunos *resorts* cuentan con masajistas profesionales e infinidad de extras.

Y es que hasta los geriátricos empiezan a recibir a los *salut per aquam* con los brazos abiertos, ya que los ancianos llegan cada vez mejor a la vejez, predispuestos a someterse a sesiones hidrotermales, pero con necesidad de programas específicos. El Aquacenter Alay, un complejo de viviendas asistidas con *spa* dedicado a los mayores, en Santander, o el Sol Andalusí, en Alhaurín de la Torre, para extranjeros, sirven de ejemplo. «Ni se van a hacer tantos circuitos de aguas en residencias ni van a sustituir a los balnearios», asegura la doctora Carmen Mañas, vocal de la Sociedad Madrileña Geriátrica, «pero deberían implantarse más para dar variedad de atención a este sector de población e impedir su dependencia funcional».

El grupo Los Nogales, con diez centros de mayores en Madrid, posee dos recorridos abiertos también a clientes externos, con tratamientos inspirados en la balneoterapia y especialistas en la tercera edad. Además, como cualquier *resort* genérico, tiene una oferta deportiva y de estética. Cada usuario es valorado por un médico, igual que en los balnerarios, y asistido en los circuitos termales, ya que no todas las patologías y estados se pueden tratar con los mismos métodos. Los pacientes con osteoporosis necesitan alejarse dos pasos del chorro, por ejemplo. «Es útil en la rehabilitación y en el postquirúrgico, para mayores que pierden estabilidad, equilibrio y marcha, y para problemas osteomusculares, cardiacos o neurológicos. Pero también está abierto a jóvenes con problemas postraumáticos o niños», comenta el doctor Arrollade, director médico del Spa Los Nogales.

También muchos balnearios tradicionales se han apuntado a este popular formato y con seguidores jóvenes para diversificar su oferta: por una parte aguas medicinales en el balneario, por otra, el *spa*, con agua corriente o de manantial. El Palacio de Agua, en Mondariz, es un ejemplo de *termoludismo* construido en un enorme complejo de 3.000 m , el más grande de Galicia, donde las aguas no solo curan. «Es utilizado por el 60 por ciento de los alojados en el balneario, además de la asistencia al mismo de externos», comentan. Tres pisos y una piscina central de 300 metros, siete saunas, una pileta de agua caliente en el exterior y sauna seca, es parte de las instalaciones donde los niños tienen su propio espacio: zonas hidrotermales diseñadas para ellos y un área de juegos.

«Cada día más gente joven se acerca a los balnearios buscando otros tratamientos complementarios. No ha sucedido antes porque no hemos promocionado bien nuestras aguas, las mejores de Europa. No estamos en contra de los *spa*, ojalá tuviéramos al lado muchos más, pero nuestra oferta es muy superior ya que contamos con todo lo que ellos pueden ofrecer más el aliciente del agua *mineromedicinal*», comenta Carlos Alcántara, director del Balneario Palacio de las Salinas (Medina del Campo). Y es que estas vanguardistas instalaciones de 5.000 m ofrecen también tratamientos novedosos como la *cerezoterapia* y el turismo lácteo, aplicación tópica de productos a base de leche, como el arroz con leche, tendencia copiada por otros, aseguran desde el centro.

Con cinco premios en un año y medio desde su creación, y en la agenda de la realeza y muchas celebridades, la Sha Wellness Clinic Spa Hotel (Alicante) es el único *spa* médico de España y el mejor del mundo, según Condenast Internacional, superando a la veterana Clínica Lapraire, segunda esta vez. Distinguido además con el exclusivo premio gastronómico Millésime a la mejor tendencia gastronómica por su restaurante de alta cocina macrobiótica, «este centro no es solo *salut per aquam* si bien tenemos un circuito de hidroterapia magnífico superior a los mejores centros de España, con 2000 m y hecho por expertos internacionales cuyos especialista en zonas de agua lo son también en terapias acuáticas y manuales como el *watsu*, y terapias por chorros. Varios directores de distintos *resorts* se han quedado impresionados al conocerlo. Hemos buscado crear una referencia internacional con los máximos referentes en cada área: hidroterapia, nutrición y salud, con 30 especialistas en el área médica, tanto de medicina oriental como occidental, para crear programas personalizados realmente efectivos», explican. Más es más.

>LIBRO

FOTOS> BOB WILLOUGHBY - TASCHEN

ICONO Y MUSA

Taschen lanza 'Bob Willoughby, Audrey Hepburn. Photographs 1953-1966', un volumen de lujo que reúne imágenes de la actriz en su vida familiar y trabajando, tomadas por el fotógrafo más importante de la edad dorada de Hollywood.

A comienzos de los años 50, Bob Willoughby pugnaba por hacerse un hueco en la Meca del cine. Nacido en 1927 en Los Ángeles, al cumplir 12 años recibió como regalo una cámara Argus C-3 que le abrió los ojos a un oficio que le acompañaría el resto de su vida. Apasionado del séptimo arte, tras el instituto se matriculó en las clases nocturnas de Cine de la Universidad del Sur de California mientras estudiaba Diseño con Saul Bass (inolvidable colaborador de Hitchcock) en el Kahn Institute of Art. Willoughby había alcanzado cierto prestigio con exposiciones sobre músicos y bailarines de jazz, cuando empezó a ejercer como aprendiz de fotógrafos especializados en Hollywood con Wallace Seawell, Paul Hesse y Glenn Embree. Ellos le enseñaron las reglas del juego hasta que el prestigioso director artístico Alexey Brodovitch requirió sus servicios tras contemplar su trabajo en la revista *Harper's Bazaar*.

El destino cruzó en su camino a una joven cuyos anhelos también estaban a punto de materializarse. Hija de un británico simpatizante nazi y una aristócrata holandesa, y tras padecer la ocupación alemana de Holanda durante la Segunda Guerra Mundial, Audrey Hepburn había llegado a Estados Unidos en 1951 para protagonizar el musical de *Broadway Gigi*. La convicción de William Wyler (que se quedó prendado de ella y se enfrentó al estudio, que quería a Elizabeth Taylor para el papel protagonista de *Vacaciones en Roma*), le permitió alcanzar su primer papel protagonista junto a Gregory Peck, y posar por primera vez ante el objetivo de Willoughby para publicitar el filme.

césar combarros
coordinación

«Me tomó la mano... bueno, como una princesa, y me deslumbró con esa sonrisa que Dios diseñó para derretir el corazón de los hombres mortales», recordaba el fotógrafo de su primer encuentro con la estrella más espontánea que ha conocido el cine. «Su radiante sonrisa me golpeó entre ceja y ceja, calentándome por dentro como un trago de whisky. Esa sensación era un regalo inmediato que sentía todo el mundo que la conocía. Rezumaba una mágica calidez qué solo ella podía generar. Afortunadamente nuestras vidas se cruzaron en muchos momentos. Nuestros primeros hijos celebraron sus primeros cumpleaños juntos y la pude fotografiar en muy variadas situaciones».

Así, Willoughby fue inmortalizando su vida profesional y privada con centenares de imágenes hermosísimas capaces de reflejar la inmensa ternura que desprendía la actriz, que aparecen ahora recogidas en el volumen *Bob Willoughby, Audrey Hepburn. Photographs 1953-1966*, un libro que ha visto la luz este mismo martes en todo el mundo, y que aparece en el mercado de la mano de Taschen con una edición de lujo con 288 esplendorosas páginas y gran formato.

En la publicación es posible contemplar a Audrey charlando con George Cukor mientras hace arrumacos a su perro Assam, verla en camisón, a punto de montar a una limusina tras una sesión de fotos de estudio, haciendo la compra con un cervatillo en un supermercado de Beverly Hills, jugueteando con un Donut con su hijo pequeño Sean, practicando un número de baile en su jardín o luciendo los espectaculares diseños que Givenchy hizo para ella.

El libro aparece en una edición limitada y numerada de 1.000 ejemplares, todos ellos firmados a mano por el fotógrafo antes de su fallecimiento, el pasado 18 de diciembre víctima de un cáncer. Cada volumen, con un tamaño de 31 por 39 centímetros, sale al mercado al precio de 350 euros, que ascenderá a 500 en el caso de que quede algún ejemplar sin vender el 30 de septiembre. Estos cotizados libros de coleccionistas, suelen incrementar sus precios con el paso del tiempo.

UNA CRIATURA ESPECIAL. Tras retratar a Judy Garland durante el rodaje de *Ha nacido una estrella*, y con el éxito pujante de revistas como *Life* o *Look*, pobladas de retratos del *star system* de Hollywood, Willoughby se convirtió en el primer fotógrafo de unidad, fichado específicamente por unos estudios de cine para hacer fotos fijas promocionales en el plató. En las dos décadas siguientes participó en el rodaje de más de un centenar de películas, incluyendo obras clave como *El graduado*, *My fair lady*, *La semilla del diablo*, *¿Quién teme a Virginia Wolf?* o *Trampa 22*.

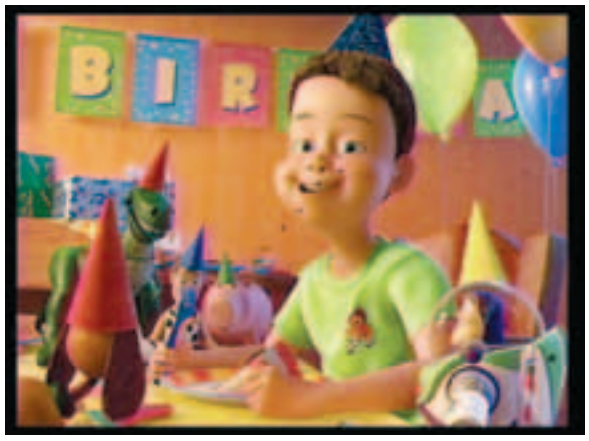
A lo largo de su vida, el fotógrafo protagonizó exposiciones por todo el mundo y publicó libros sobre estrellas como Frank Sinatra, Elizabeth Taylor, Marilyn Monroe, Motgomery Clift o Dirk Bogarde, pero su musa siempre fue Audrey, una cara con ángel a la que define en el prólogo del libro como «una criatura del bosque que, ante los ojos humanos, podía transformarse en una princesa. Un extraño ser humano, al que siempre respeté y quise».

PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Hay una película que pasó prácticamente inadvertida cuando se estrenó hace unos años y que, para algunos como el que suscribe, es todo un filme de culto: **Juegos secretos**. En ella, **JACKIE EARLE HALEY** bordaba el papel de un pedófilo que intenta redimirse sin mucho éxito en un nuevo barrio. Su físico se presta a personajes oscuros y torturados. Por eso es el nuevo Freddy Krueger en **Pesadilla en Elm Street. El origen**.

javier m. faya
coordinación

TOY STORY 3



IMPRESCINDIBLE

Andy se ha hecho mayor y decide 'jubilar' a todos sus juguetes, que se van directos a una guardería.

ana cámara
texto

Cuando te avisan de que viene una tercera parte de una película piensas: *¡Uf! Y ¿ahora que nos van a contar?* Pero en Pixar saben muy bien que nos tienen que contar. El argumento era lógico. Han pasado 15 años desde la primera vez que vimos a Andy con sus juguetes y ahora él se va a la Universidad, está preparando las maletas y dejando la habitación libre para que se instale su hermana. Tiene que valorar qué cosas se lleva y cuáles aparca en el trastero. Esta decisión se complica cuando tiene que decidir qué hacer con sus amigos de plástico y trapo, si donarlos a una guardería o dejarlos en una caja olvidados. Lo único que tiene claro es que Woody se marcha con él. A partir de este planteamiento todo puede ocurrir y ocurre. Prepárense para disfrutar de todo tipo de emociones, es decir, cine.

La ternura la pone Andy cuando recuerda cómo jugaba de niño; la emoción la encuentras en la aventura que llevará a los juguetes a una *gran evasión*; la historia de amor nos la cuentan Kent y Barbie; el humor de los señores Patata; la sorpresa nos la descubre un Buzz muy *lolailo*; el terror, que es casi digno de una película de este género lo pone el Mono y el entretenimiento está más que asegurado desde que se apagan las luces hasta que se encienden.

Todo esto puedes encontrarlo en esta brillante tercera parte que, además, puede verse en 3D, aunque esto no es relevante. La historia es tan plena que a los dos minutos te has olvidado que son juguetes quienes te están contando una historia que a muchos nos suena muy, muy familiar. No voy a destacar nada de la técnica de la animación porque ya sabemos cómo cuida Pixar sus productos, pero sí quiero hacer una mención al animador canario Carlos Baena, que nos visitará próximamente, ya que el es el responsable de una de los grandes aciertos de esta película: el Buzz flamenco, doblado en la versión española por Diego *El Cigala*.

Otra de las perlas por las que no hay que perderse esta película es el particular *showroom* que le hace Kent a su amada Barbie. Todo un lujo y derroche de complementos, accesorios y vestuario por el que cualquier fanática de esta muñeca mataría. La verdad es que todas las apariciones de Kent son fantásticas y en cada una sale con un modelito diferente. Una de las curiosidades es ver cómo saca el *macho* que lleva dentro (con esa pinta de gay ochentero que siempre ha tenido) cuando le acusan sus propios compañeros de ser un juguete para niñas.

Toy Story 3 es imprescindible para el entretenimiento de este verano. Para niños y mayores. Y no dejéis de ver el corto **Día y noche** que se proyecta antes de la película, es soberbio.

EL CONCURSO

CORRER SUCIO

Ahora que Fernando Alonso lo tiene bastante chungo en Fórmula 1 es buen momento para que aprendas cómo se debe correr: sucio. Hoy sorteamos tres juegos para PS3 y dos para PSP de **Modnation Racers**. Por cierto, ¿has hecho trampas alguna vez? Escribe a: *cine@serviciosdeprensa.com*.

TENDENCIAS

LA GAMA X ES CALIDAD Y DISEÑO

PACKARD BELL EASYNOTE NX Y TX

En plena época de rebajas, cuando parece que las firmas se quitan los stocks, hay otras compañías que prefieren lanzar nuevos productos. Es el caso de Packard Bell, que nos muestra su gama EasyNote X con dos nuevos equipos: NX, de 14 pulgadas, y TX, de 15,6.

Ambos portátiles cuentan con un diseño elegante y superior, así como un exclusivo panel táctil azul intenso, que brilla con *glamour* cuando se activa y se apaga de forma automática.

Ambos cuentan con una pantalla panorámica 16:9 con retroiluminación por LED que resulta perfecta para ver películas con colores vivos y gran detalle.

Con una unidad Blu-ray incorporada y sonido Dolby Home Theater, los ordenadores de la serie X ofrecen un audio de calidad cinematográfica con solo dos altavoces, así como una experiencia de visualización de vídeos sin precedentes.

Gracias al puerto HDMI, estos portátiles pueden conectarse a cualquier televisor de alta definición o a dispositivos de audio y vídeo.

Además, vienen con una memoria interna de 640 Gb, para almacenar todos los archivos que desees y están equipados con los últimos procesadores Intel Core serie i y con tarjetas gráficas avanzadas de NVIDIA con tecnología conmutable Optimus.

Sus teclas de fácil acceso en el teclado permiten subir y bajar fácilmente el volumen, mientras que las teclas multimedia capacitivas ofrecen un control total para reproducir, detener o expulsar el disco con el roce de un dedo. Además, puedes asociar una tecla programable a tu aplicación favorita.

Asimismo, te permiten acceder a tu red social preferida con un clic gracias a la innovadora aplicación Packard Bell Social Networks. Sin necesidad de iniciar un navegador de internet, puedes publicar comentarios, jugar a videojuegos, actualizar tu perfil, ver o compartir fotos y vídeos, y gestionar toda tu vida social en línea directamente desde el portátil.

Por último, puedes optimizar de manera inteligente el rendimiento de tu equipo para utilizar menos energía y liberarlo de la toma de corriente durante hasta 8 horas.

Ambos portátiles estarán disponibles en las tiendas a partir de septiembre. Los NX costarán 599 euros y los TX, 699.

marta ruiz yudego
coordinación

LOS MEJORES COMPLEMENTOS A LAS TRES DIMENSIONES

SONY HT-AS5, HT-AF5 Y BDV-47SS

Desde Sony están buscando que la visión en tres dimensiones no se quede solo en un monitor, sino que puedas disfrutarla al máximo. Por eso, como quieren que todo sea completo, han lanzado al mercado unos nuevos sistemas de cine que vayan acorde con esta nueva tecnología.

Se trata del Sony HT-AS5 y el HT-AF5, unos home cinema compactos que mejorarán la imagen en 3D de tu tele Bravia con el mejor y más envolvente sonido.

Además, también ha sacado el Sony BDV-47SS, que se trata de la unión del AS5 con el reproductor Blu-ray S470.

Este último dispositivo ofrece tres entradas y una salida HDMI preparadas para contenidos en tres dimensiones, además de 1.000 W de potencia de sonido con amplificación S-Master para un sistema 7.1 real y sistema de autocalibración.

Como tecnologías complementarias nos encontramos el Bravia Sync para poder controlar todo el sistema de cine, incluido televisor si es compatible, con un solo mando a distancia, y cómo no, una aplicación para el iPod e iPhone, curiosidad que está más de moda que nunca.

Aún no conocemos el precio de estos aparatos, pero saldrán a la venta en breve. Más información en *www.sony.es*.

ADAPTA TUS OÍDOS A LOS NUEVOS AURICULARES DE PANASONIC

PANASONIC RP-HS200

Hace un mes, más o menos, te proponíamos que aprovechases el verano haciendo ejercicio. Y que, para esos menesteres, no te olvidaras de ir acompañado de tu música favorita con unos auriculares cómodos e higiénicos.

Panasonic parece que tomó nota de lo que te escribimos desde estas páginas y nos ha sorprendido gratamente. La compañía no es muy dada a fabricar este tipo de dispositivos, pero ha acertado con el lanzamiento de los RP-HS200, unos auriculares de tipo clip que vienen con un diseño compuesto por varillas flexibles para que la sujeción en la oreja sea la mejor posible. Y, sobre todo, más cómoda.

Además, al acoplarse tan bien al pabellón auricular, minimiza el ruido de fondo y se mantiene un nivel de calidad de sonido aceptable, a la vez que asegura una buena reproducción de agudos y graves.

Pensados para el deporte, son resistentes al agua.

Vienen en colores vivos, perfectos para el verano, y en cada pack se incluyen tres adaptadores para ajustar el tamaño de los auriculares a casi cualquier oído.

Cuestan 30 euros.

EL NUEVO ANDROID DE MOTOROLA

MOTOROLA CHARM

Con la estética de la BlackBerry, llega el nuevo smartphone de Motorola, el Charm, un teléfono bastante interesante con Android integrado.

Se trata de uno de los teléfonos con ese sistema más reducidos del mercado. Mide 67,2x98,4x11,4 milímetros y pesa apenas 110 gramos.

Cuenta con una pantalla táctil de 2,8 pulgadas, con una resolución QVGA de 320x240 píxeles y un touchpad en la zona trasera que te ayudará a la hora de navegar.

Además, viene con teclado físico, algo que últimamente no se estila demasiado en los teléfonos inteligentes.

El nuevo móvil de Motorola aparece con 512 Mb de RAM, una cámara de 3 megapíxeles y, como es habitual en los dispositivos con Android, integra conectividad 3G y WiFi, un puerto USB, receptor GPS y brújula digital. Su memoria de almacenamiento incluida es de 2 Gb.

Por el momento, la compañía no ha dado a conocer más detalles, así como tampoco ha desvelado su precio ni su disponibilidad en Europa. Porque a Estados Unidos sí que sabemos que llegará a finales de verano.

GRABACIONES BAJO EL AGUA PERFECTAS PARA EL VERANO

ZIPY GO! WATERFILMING

Te proponemos una apuesta segura para tu verano en la playa: la cámara sumergible. Y, por si fuera poco, como estamos en crisis y bastante tenemos con podernos pagar unos días en la costa, vamos a intentar que sea barata. La mezcla entre estos dos conceptos tiene un nombre: Go! Waterfilming de Zipy.

Ponemos las cartas sobre la mesa: no tiene una calidad excelente, pero está bastante bien. Apenas pesa 50 gramos, cuenta con una carcasa de plástico y graba en formato AVI con resolución VGA.

Lo bueno que tiene es que podemos activarla de manera manual o mediante la voz, así como que viene con una serie de accesorios para poder colocarla en el pantalón o llevarla a modo de pulsera.

No tiene apenas memoria interna, pero podemos almacenar nuestras grabaciones en tarjetas microSD.

Su autonomía es de casi tres horas.

Podemos sumergirla hasta 20 metros de profundidad y tiene un precio de 120 euros.

CARACTERÍSTICAS

- SUMERGIBLE HASTA 20 METROS
- PESO: 50 GRAMOS
- CARCASA DE PLÁSTICO
- ACTIVACIÓN MANUAL Y POR VOZ
- ACEPTA TARJETA MICRO SD
- AUTONOMÍA: 3 HORAS

ENFERMEDADES SIN FRONTERAS

La entrada a determinados países puede estar condicionada por la necesidad de vacunas o tratamientos específicos. Es fundamental adquirir la información necesaria y seguir las recomendaciones que nos ofrecen los expertos.

julia martínez
texto

Cada vez viajamos más. Es un hecho evidente, pero ante todo, lo más importante para poder hacerlo es preservar nuestra salud. Sin embargo, según informa la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (Seimc), se estima que de cada 100.000 españoles que viajan a zonas tropicales, 50.000 tendrán algún problema sanitario, 300 serán hospitalizados durante el viaje o al regreso y uno fallecerá. La doctora Francesca Norman, de la Unidad de Medicina Tropical del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, asegura que «aquellos ciudadanos que vayan a visitar este tipo de países o zonas endémicas, deben acudir a centros especializados de vacunación y enfermedades infecciosas antes y después del viaje, con el objetivo de conocer las medidas preventivas que deben tomar y evitar una demora en el diagnóstico».

Según esta experta, «el gran problema es que pueden contraer alguna afección y que se determine tarde». Así lo reconoció en las VIII Jornadas de Medicina del Viajero organizadas por el Hospital Ramón y Cajal y explicó que en su unidad han atendido casos de dengue y malaria. Por su parte, Ramón Cisterna, coordinador del Grupo de Estudio de Vacunación en el Adulto, considera que es necesario tener información sobre las necesidades de inmunización con un plazo razonable de tiempo, ya que «estos productos necesitan un tiempo mínimo para proporcionar una cobertura óptima». Para asegurar que se viaja de forma segura, el doctor José Luis Cañada, miembro del mismo grupo, aconseja «en primer lugar, identificar a dónde se va ir e informarse de las coberturas recomendables u obligatorias para ese destino y, después, comprobar si el calendario vacunal infantil se ha completado correctamente».

ENFERMEDADES COMUNES

Una de las afecciones habituales más peligrosa es la malaria o paludismo. Es transmitida por cierto tipo de mosquitos y se ha convertido en la patología importada más relevante por su frecuencia y por su potencial gravedad. De hecho, el 40 por ciento de la población mundial vive en zonas de riesgo y la prevalencia es de unos 500 millones de afectados por año. La temperatura, la humedad corporal, la secreción de monóxido de carbono y el ácido láctico atraen irresistiblemente a estos pequeños insectos. Ocurre lo mismo con los jabones, perfumes y cremas, por lo que los médicos aconse-

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Informarse de las vacunas obligatorias y recomendadas para el país de destino.

- Comprobar si se ha completado el calendario vacunal infantil.

- Las inyecciones deben administrase con al menos un mes de antelación, ya que es necesario un tiempo mínimo para proporcionar una cobertura óptima de inmunización.

- La vacunación frente a la fiebre amarilla es obligatoria para entrar en algunos países. Solo se administra en centros autorizados, en los que se expide el Certificado Internacional de Vacunación.

- Si se acude a un centro de vacunación internacional, se debe informar al médico de Atención Primaria de los tratamientos administrados para que quede constancia.

jan evitar los productos «muy perfumados». También sugieren «usar repelentes y vestir preferiblemente ropa de color claro que cubra hasta las muñecas y los tobillos».

El dengue y la fiebre amarilla son también trasmitidas por las picaduras de mosquito. Para esta última existen vacunas, pero para el resto «no hay medidas específicas de prevención, por lo que se recomienda seguir algunas normas generales», apuntan los especialistas.

El dengue, también conocido como *fiebre rompehuesos*, se caracteriza por: hipertermia y dolor de cabeza, articulaciones y músculos. No existe ningún proceso preventivo ni tratamiento efectivo, por lo que es de máxima importancia utilizar métodos de barrera adecuados que impidan las picaduras. Recientemente se ha detectado un brote en el oeste de África, lo que ha de alertar al visitante aún más.

Según José Muñoz, especialista en Medicina Tropical y coordinador del Servicio de Atención al Viajero Internacional del Hospital Clinic de Barcelona: «Las enfermedades infecciosas no conocen fronteras de manera que no siempre están presentes en las mismas áreas geográficas, y por tanto, las recomendaciones cambian año tras año».

La diarrea del viajero y las enfermedades de transmisión sexual son otros de los trastornos de salud más frecuente. De acuerdo con los datos de la Seimc, entre el 40 y el 60 por ciento de los turistas experimenta un episodio de descomposición durante el viaje.

En el caso de las enfermedades venéreas, según los epidemiólogos, su número aumenta en los desplazamientos al extranjero debido a las relaciones sexuales con desconocidos en las que «se suelen utilizar poco las medidas profilácticas».

EN PEQUEÑAS DOSIS

LA PREVENCIÓN ES UNA MENTALIDAD

Lo más importante es tomar conciencia de que el riesgo existe. Y por tanto, hay que tomar precauciones. La primera, en el traslado. Un viaje en avión de más de cuatro horas ya entraña un pequeño riesgo. La reducción del nivel de oxígeno, el abuso del alcohol, la presión atmosférica, la posible deshidratación y la inmovilidad en un espacio reducido, contribuye a una mayor viscosidad sanguínea. Cuando esos factores se unen en pacientes con piernas hinchadas o con varices, las posibilidades de formación de coágulos aumentan de manera notable. Así surge el llamado *síndrome de la clase turista*.

Si no existen contraindicaciones, tome una aspirina una hora antes del vuelo. No se siente con las piernas cruzadas, ya que impide el buen riego sanguíneo. Si quiere dormir, hágalo con las piernas estiradas. Cada una o dos horas póngase en pie y pasee. Si tiene factores de riesgo (ha sido sometido a alguna operación de cirugía mayor, ha sufrido traumatismo reciente de las extremidades inferiores, o predisposición familiar a trombosis) consulte a su médico antes de un vuelo largo.

Hay que tener en cuenta que no todos los pasajeros son iguales. Los enfermos crónicos, por ejemplo, deben tener sus precauciones especiales: llevar identificación accesible que permita conocer la enfermedad que padece, planificar el viaje con tiempo suficiente para que su médico tome las medidas oportunas, incluya medicación suficiente para la duración del viaje e incluso para una semana más (en el lugar de destino puede que tenga otro nombre o diferente composición) y llevar un breve informe clínico, preferentemente en inglés.

Por su parte, el Ministerio de Sanidad ha divulgado, entre otras, estas recomendaciones generales:

- Consultar, un mes y medio antes del viaje, con un centro de vacunación internacional para conocer la situación sanitaria del país y las medidas de prevención que deban adoptarse. Es importante informarse sobre el sistema local de cobertura médica y conocer la extensión de su seguro.

En el país de destino, se debe tener precaución con los alimentos y bebidas, que son la causas más frecuentes de enfermedad.

ramón sánchez ocaña
experto en salud

Para evitar la diarrea:

-Asegúrese de que el alimento ha sido debidamente cocinado y está todavía caliente en el momento de servirlo. Los platos mantenidos sin refrigeración a temperatura ambiente durante más de cuatro o cinco horas suponen un gran riesgo.

-Recuerde: cocínelo o pélelo, o de lo contrario, déjelo; es decir, coma frutas y verduras que puedan ser peladas, rechace las de piel dañada y evite los alimentos crudos o poco cocinados.

- Los platos preparados con huevos crudos (mayonesas, salsas...) pueden ser peligrosos.

- Los helados sin garantías están frecuentemente contaminados por lo que, ante la duda, evítelos.

-El pescado crudo o en adobo puede transmitir distintos tipos de parásitos gastrointestinales. En algunos países ciertas especies de peces y mariscos pueden contener potentes toxinas, incluso habiéndose cocinado previamente.

- La leche no pasteurizada debe ser hervida antes de su consumo. Evite los quesos frescos.

- Beba agua embotellada y rechace cubitos de hielo, incluso con garantías de potabilidad.

MÁS QUE UNA ACTITUD

Son personas egocéntricas, narcisistas e inseguras que pueden terminar con la armonía del lugar de trabajo, provocando un nivel de estrés en sus compañeros que, en ciertos casos, tiene consecuencias nefastas. Es el acoso laboral, más conocido como 'mobbing'.

Deriva del verbo inglés *to mob* (atacar con violencia) y es, desgraciadamente, una práctica bastante común en los centros de trabajo. Quien primero estudió este fenómeno como causante de una enfermedad fue el psicólogo alemán Heinz Leymann, que describió las consecuencias de este comportamiento en 1986, especialmente en la esfera psíquica de las personas expuestas a un trato hostil y prolongado en el tiempo.

En nuestro país, más de un millón de trabajadores sufre acoso laboral en el trabajo, lo que puede generar en el afectado problemas de salud mental graves, como ansiedad, depresión o somatizaciones como dolor de cabeza o de estómago. El *mobbing* es una de las categorías más graves de estrés que puede sufrir una persona, hasta el punto de poner en peligro su vida. Esta práctica se caracteriza por conductas hostiles y degradantes hacia el empleado por parte de una persona con una posición jerárquica superior o un individuo o grupo que intenta excluir a un trabajador y favorecer el abandono de su puesto. A esto no ayuda la actitud de silencio entre los compañeros o personas que rodean al afectado. Su pasividad y la ausencia de actitudes de denuncia permiten el desarrollo de estas conductas. En líneas generales, el acosador suele ser una persona narcisista, insegura, egocéntrica, paranoica y de personalidad psicopática.

ana ortega
texto

En las I Jornadas de Medicina de Familia y del Trabajo celebradas recientemente en Baleares con la colaboración de Pfizer, el psiquiatra del Hospital Son Dureta Miguel Lázaro afirmó que «en algunas organizaciones se contrata a personas con un perfil agresivo para que apliquen estos comportamientos, favoreciendo que el trabajador afectado abandone el puesto por su cuenta, evitando así una indemnización». Tal como se puso de manifiesto en esa reunión, la falta de valores entre la sociedad actual y el ámbito laboral contribuye al incremento de este tipo de acoso. La razón es que hoy prima la competitividad, el egocentrismo, el individualismo y el narcisismo, en muchas ocasiones, por encima de los valores positivos.

Por otro lado, la respuesta a este estrés varía en función de la personalidad y el entorno social. Según el doctor Lázaro, «las personas con predisposición genética y biológica pueden reaccionar con trastornos psicosomáticos, crisis de pánico, crisis de ansiedad o depresión, llegando incluso al suicidio». Y añade: «Una empresa en la que se hace *mobbing* tiene una elevada toxicidad grupal, ya que, además de afectar a las personas que la padecen y aumentar el absentismo laboral, favorece una mala imagen y la reducción de su productividad».

MANEJAR LA VERDAD CON CUIDADO

El afán que todos tenemos por estar en posesión de la verdad y por tener razón nos lleva no pocas veces a convertirnos en verdaderos déspotas llenos de orgullo y faltos de sensibilidad, empatía y delicadeza.

Santiago Ramón y Cajal, en una de sus máximas para ser relativamente dichoso y, al mismo tiempo, permitir y contribuir a que los demás también sean un poco más felices a nuestro lado, nos aconseja: «Jamás mortifiques a nadie con verdades desagradables para su orgullo o sus pretensiones. Maneja la verdad como la dinamita, que a menudo destruye aún a quien la manipula con precauciones».

Desde que el ser humano se dio cuenta de que ya no era un homínido más, comenzó a creérselo demasiado y pensar que era la verdad misma. Desde hace millones de años, los humanos seguimos intentando atenuar nuestro orgullo y nuestra estupidez y son muy pocos los que admiten que la verdad absoluta es prácticamente inalcanzable y tenemos que valernos con verdades relativas y claramente subjetivas.

Tu verdad y mi verdad están contaminadas por lo que tú y yo impregnamos con nuestros miedos, carencias, frustraciones, pasiones y apreciaciones subjetivas.Solo desde una sincera humildad podemos defenderlas respetando y aceptando las verdades también, subjetivas y contaminadas de nuestros semejantes. Por eso, en mi último libro *Sabiduría esencial*, pongo tanto el acento en recordar que la sabiduría siempre camina de la mano de la humildad, de la sencillez y del tacto.

Si debemos cuidar mucho las formas en que defendemos y expresamos nuestra verdad, con mayor motivo tendremos que ser extremadamente cautos a la hora de expresar nuestra opinión y defender nuestra verdad subjetiva sobre alguien con falta de tacto y con excesiva dureza. Hay personas que cuando te expresan su verdad, parece que te abofetean física y psicológicamente.

Es evidente que las consecuencias de ir por la vida recordándole a todos que están en un error, que mienten o que son necios y solamente nosotros tenemos la suerte de estar en posesión de la verdad, nos crea incontables problemas y nos convierte en seres poco recomendables y estúpidos. ¿Hay mayor necedad que ir dejando tras de si incontables enemigos y personas heridas con nuestro orgullo? ¡Por favor, maneja tu verdad con mayor cuidado! A lo mejor, buena parte de tus desgracias son de tu propia cosecha.

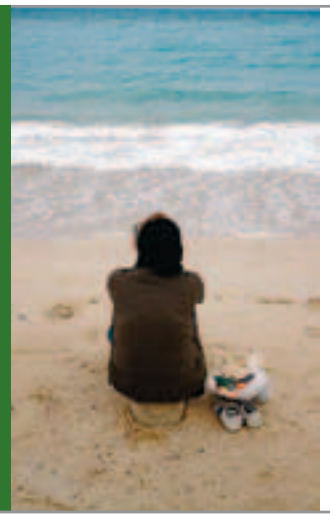
bernabé tierno
psicólogo y escritor

SUEÑO

CUIDAR LAS POSTURAS AL DORMIR

No siempre dormir es sinónimo de descansar, especialmente cuando la postura que adoptamos durante el sueño perjudica nuestra salud. De hecho, cada vez son más frecuentes los dolores cervicales, de brazos y de espalda provocados por almohadas inadecuadas o posiciones contraindicadas. Según el secretario general del Colegio de Fisioterapeutas de Madrid, José Santos, «adoptar posturas incorrectas en la cama puede provocar tendinitis, atropamiento en el túnel carpiano y problemas de desviación en la columna, entre otras patologías», y añade que el mito de que «es más sano dormir sin almohada» es falso, ya que la cabeza necesita un apoyo para que la columna permanezca en su posición natural y no quede sometida a ningún tipo de tensión.

DEPRESIÓN



CUANDO PASA DESAPERCIBIDA

Según los expertos, una de cada cinco personas sufrirá depresión a lo largo de su vida. Sin embargo, solo el 50 por ciento de los pacientes está tratado. Más común en mujeres que en hombres, es una enfermedad que puede convertirse en crónica con episodios de repetición durante toda la vida. En palabras del doctor Jerónimo Saiz, presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría, «la depresión es un problema de salud pública por su gran prevalencia, por el sufrimiento de familiares y pacientes y por las horas perdidas de calidad de vida».

CÓMO NOS SENTIMOS

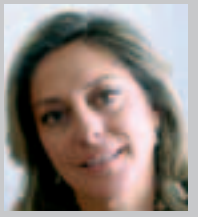
Aunque los españoles reconocemos disponer de la información necesaria para adoptar unas pautas de vida saludables, bien por motivos laborales, pereza o desgana, son muy pocos los que las llevan a cabo.

clara guzmán
texto

Según una encuesta realizada por el programa Nutrición y Salud (NUSA), a más de 1.800 personas de todo el país, el 68 por ciento de los españoles manifiesta no estar en su peso correcto. De ellos, el 58 por ciento tiene un peso mayor que el recomendando y el 11 por ciento, inferior. Asimismo, parece que las mujeres se preocupan más por este aspecto que los hombres, y también es cierto que hay una tasa de fumadoras levemente mayor que entre ellos.

Sabemos lo necesario que es hacer ejercicio físico, dejar el tabaco y descansar las horas necesarias. Sin embargo, en nuestra vida no siempre se contemplan estos hábitos, bien por falta de tiempo o porque, sencillamente, nos da igual. Esto último lo respaldan las cifras: el 52 por ciento de los encuestados asegura no practicar ningún deporte, aunque por lo menos la mitad reconoce caminar 30 minutos diarios. El estrés es uno de los principales desencadenantes del sobrepeso. El 90,5 por ciento de las personas entrevistadas manifiesta sentirlo en algún momento. De ellos, hasta el 51 por ciento considera tener una vida más o menos tranquila, pero con «algunos momentos de estrés agudo». Solo el 10 por ciento aclara sentirlo. Según la doctora María Luisa López, coordinadora del Grupo de Trabajo de Nutrición de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), «el ritmo de vida actual se traduce en que no se tiene tiempo para dedicarse a la cocina y para llevar una alimentación saludable». Y añade que «el estrés laboral se refleja en la falta de horas de sueño y todo ello se traduce en una bajada de las defensas que está muy relacionada con determinadas patologías muy presentes en la actualidad como son la obesidad, la hipertensión o diferentes enfermedades cardiovasculares».

A pesar de ello, los españoles consideran, en una proporción superior al 90 por ciento, tener una «buena» o «muy buena» salud de las defensas, especialmente los hombres, y la tendencia se incrementa levemente con la edad. En relación a los alimentos, aquellos que son mejor considerados por los entrevistados de cara a reforzar nuestras defensas son: frutas, verduras, agua y leche fermentada o yogur. Como última curiosidad, también ha quedado patente que solemos buscar aclaraciones verificadas sobre los alimentos probióticos. Según palabras de Julio Basalto, nutricionista y asesor externo en el cuestionario y en el análisis de los resultados de la encuesta, «en las consultas aumenta cada día el número de peticiones de información sobre lo que es un probiótico». Aclara que «son alimentos funcionales cuya finalidad es mantener y regular la flora intestinal, que a su vez va a poder influir de manera positiva en el sistema inmunitario y, en relación con ello, en la prevención de determinadas enfermedades».



dra. pilar riobó
médico especialista en endocrinología y nutrición

LAS PILAS DE BOTÓN

La ingesta accidental de estas pequeñas baterías puede tener consecuencias fatales para los niños, como dificultades en la deglución a fístulas traqueo-bronquiales. Los primeros síntomas son clave para detectar un problema que ha de prevenirse evitando dejar al alcance del menor objetos que puedan tragarse.

Las pilas de botón son muy usadas en infinidad de aparatos cotidianos, desde máquinas de fotos a relojes, pasando por una lista interminable de objetos. Dejarlas olvidadas puede tener consecuencias nocivas para los más pequeños de la casa, que, al verlas tan redonditas y brillantes, pueden querer llevárselas a la boca, como acostumbran a hacer con todo lo que cogen, y lo que sería aún peor, ¡tragárselas!

Tras ingerirlas, se suelen detener en cualquier punto del aparato digestivo y, cuando los jugos disuelvan su cobertura, liberaran su contenido tóxico. Por lo tanto, es frecuente que produzcan quemaduras en el esófago y, posteriormente, una ulceración del mismo. Al cicatrizar, puede ocasionar una estenosis o estrechamiento que, en muchas ocasiones, produce problemas a la hora de comer. En los peores casos, se puede llegar a producir una fístula o comunicación con el árbol bronquial (fístula traqueo-bronquial). Si la pila se trasladara hacía la vía aérea, además de producir dificultad respiratoria podría llegar a paralizar las cuerdas vocales. El tratamiento habitual consiste en la extracción de la pila. Ha de realizarse lo antes posible, preferiblemente sin que se superen las dos horas posteriores al suceso.

La prestigiosa revista norteamericana *Pediatrics* ha realizado un estudio al respecto ante el alarmante crecimiento de estos accidentes domésticos en Estados Unidos. La investigación desvela que la proporción de casos fatales o con graves secuelas es mayor en los niños más pequeños, generalmente en los menores de cuatro años. Las mayores complicaciones aparecen cuando nadie presencia la ingesta del elemento, ya que retrasa el diagnóstico y el tratamiento, o cuando tienen un diámetro mayor a 20 mílimetros, ya que es más difícil su extracción. Todo esto sirve para corroborar el dicho de que a los pequeños no se les debe dejar solos ni un solo momento.

Como en la mayor parte de los casos, la prevención es el mejor tratamiento. No solo hay que tener siempre un ojo sobre los chavales sino que hay que evitar que tengan acceso a los objetos de reducido tamaño que puedan tragarse, especialmente si son tan nocivos y peligrosos como este tipo de pilas.

Algunos de los síntomas que puede presentar un niño tras la ingesta de un cuerpo extraño son: vómitos, tos al beber o dificultades para tragar o incluso respirar. ¡Y a esperar que no sea una pila de botón!

«EL TRATAMIENTO HABITUAL CONSISTE EN LA EXTRACCIÓN DE LA PIEZA, QUE HA DE REALIZARSE EN UN PLAZO INFERIOR A DOS HORAS»

GASTRONOMÍA

UN MONUMENTO AL PULPO

Paul se ha convertido en el pulpo más querido del Mundial, pero no es motivo suficiente para olvidar que este molusco, como mejor está, es siguiendo la receta tradicional gallega.

Bastante antes de que la selección española ganase la Copa del Mundo de fútbol, y de que Paul saltase a las primeras páginas de tantos diarios e informativos, en mi ciudad natal había un monumento al pulpo. Es una estatua en un tramo poco céntrico, pero de unas vistas maravillosas del paseo marítimo de La Coruña. Gracias al Mundial, la gente ha cambiado su actitud ante este cefalópodo que es, con el tiburón, el animal marino que acumula más calumnias y más leyenda negra. Paul se ha convertido en el pulpo bueno, muy lejos de las barbaridades que sobre sus congéneres escribieron autores tan ilustres como Víctor Hugo o Julio Verne, que los reseñaron como devoradores de hombres cuando, como a tantos cristianos, lo que les gusta de verdad es el marisco.

Paul es ya madurito, ha visto muchas cosas. En realidad, ha visto muy pocas, desde su pecera en el acuario de Oberhausen, pero siempre queda bonito decir lo otro de alguien que ya está en la tercera edad.

Hasta ahora, conocíamos muchas propiedades de estos moluscos, pero las dotes adivinatorias no estaban entre ellas. Por supuesto, hay quienes piensan que si en la urna de los Países Bajos le habían puesto un mejillón holandés y en la española uno procedente de la ría de Arousa la cosa no tenía color: elegiría el gallego sin vacilar.

Tomen nota de la sabiduría de Paul y lean bien de dónde proceden los mejillones cuando se compren una lata de estos moluscos en escabeche: los belgas, al fin y al cabo como buenos vecinos de los holandeses, presumen mucho, pero para mejillones, Galicia.

Es conocido el chiste de aquel paisano al que le pusieron una tapa de pulpo y, ante la dureza de las rodajas, quiso saber cómo se preparaba. Le explicaron que había que darle una paliza para ablandarlo, y el ciudadano solo comentó: «Pues a éste ni le riñeron». Cualquiera se atreve ahora a regañar al pulpo Paul...

Lo de la paliza ya ha pasado a la historia. Hoy se han sustituido los golpes por la congelación: se congela, se descongela... y ya está. Ya está listo para cocinarlo, quiero decir. Actualmente se compra, principalmente bajo cero, aunque es posible adquirirlo fresco; antes, mucho del pulpo que se comía en ferias y romerías era curado.

IDENTIDAD REGIONAL Sí sé que para mucha gente es algo muy gallego, aunque también es cierto que por toda la España costera hay recetas para este molusco. No sé cómo se preparará en La Pobla de Segur, patria chica de Carles Puyol, ni en Tuilla, lugar de nacimiento de David Villa, pero lo comemos, como sin duda ustedes ya saben, cocido, sus tentáculos cortados en rodajas, servido caliente - esto es básico - en plato de madera y aliñado con aceite de oliva, sal gorda y pimentón más o menos picante: éste es el llamado *pulpo á feira*, por ser condumio habitual en las ferias de ganado del país gallego.

Hoy, gracias a las predicciones del octópodo germano y al éxito de la selección, hay una corriente de simpatía hacia el animal. Yo ya se la tenía... lo cual nunca ha impedido que como más me guste sea preparado al estilo galaico o con la receta típica de la bellísima localidad de Mugardos, en la ría ferrolana, receta que los mugardeses guardan como si fuera la fórmula de la mismísima Coca-Cola.

Le deseo a Paul una feliz vejez en su acuario de Oberhausen, y no le recomiendo viajar a O Carballiño bajo ningún contexto, donde me temo que lo harían partícipe pasivo de la mayor fiesta en torno al pulpo del mundo mundial.

Y... yo no estoy muy seguro, pero creo que, si la selección española le debe su triunfo a algún pulpo, no es precisamente a éste... sino a un *pulpo* mostoleño de nombre Íker Casillas, que sacó brazos y piernas de quién sabe dónde para parar todos los balones que le llegaban. Al *pulpo* Íker, y a sus 22 compañeros, por supuesto. En nombre de todos ellos, en cuanto llegue a La Coruña iré a ponerle una bufanda de la selección a la estatua del paseo marítimo... al que me imagino que, como a mí, le gustan más las gaitas que las vuvuzelas.

EL VINO

ABADÍA CRIANZA
D.O. COSTERS DEL SEGRE

Este vino es de color rojo brillante con los bordes de color púrpura. Está elaborado con las mejores uvas procedentes exclusivamente de los pagos de Raimat.

Se caracteriza por presentar aromas muy vivos e intensos de frutos silvestres negros (grosellas, moras...), pimienta y chocolate negro.

Aporta un sabor suave y de maravillosa fruta madura. La integración del tanino es excelente, ofreciendo como resultado un final persistente y agradable, sin olvidar un pequeño toque de acidez que le aporta frescura al conjunto y contribuye a equilibrar el vino.

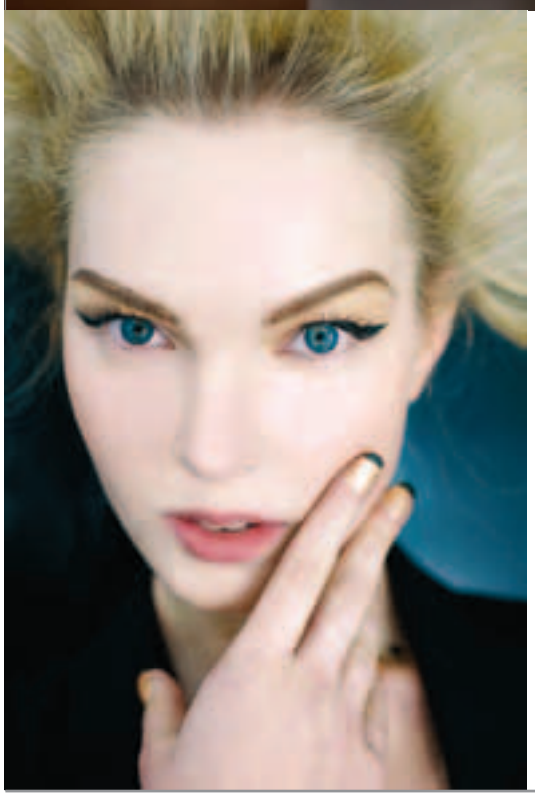
Maridaje:
Ideal para dotar de un toque de distinción a los platos más sencillos, pero también para acompañar comidas de celebración, con guisos más elaborados y complejos. Es un complemento perfecto para todo tipo de carnes rojas y blancas, platos de caza, arroces, pasta, embutidos, guisos de pescado, moluscos, crustáceos y quesos curados.

caius apicius
redacción

EL BRILLO DEL VERANO

La sobriedad suele estar reñida con los meses de julio y agosto. Los colores brillantes resplandecen bajo el sol y las lentejuelas, los 'pailletes' y la pedrería se ensartan en las prendas estivales. Aunque para deslumbrar con luz propia, la apuesta más segura es siempre la combinación del elegante negro con la opulencia del dorado.

>LACA DE UÑAS DE LA COLECCIÓN EXCLUSIVA ORIENT EXTREME, DE CHANEL

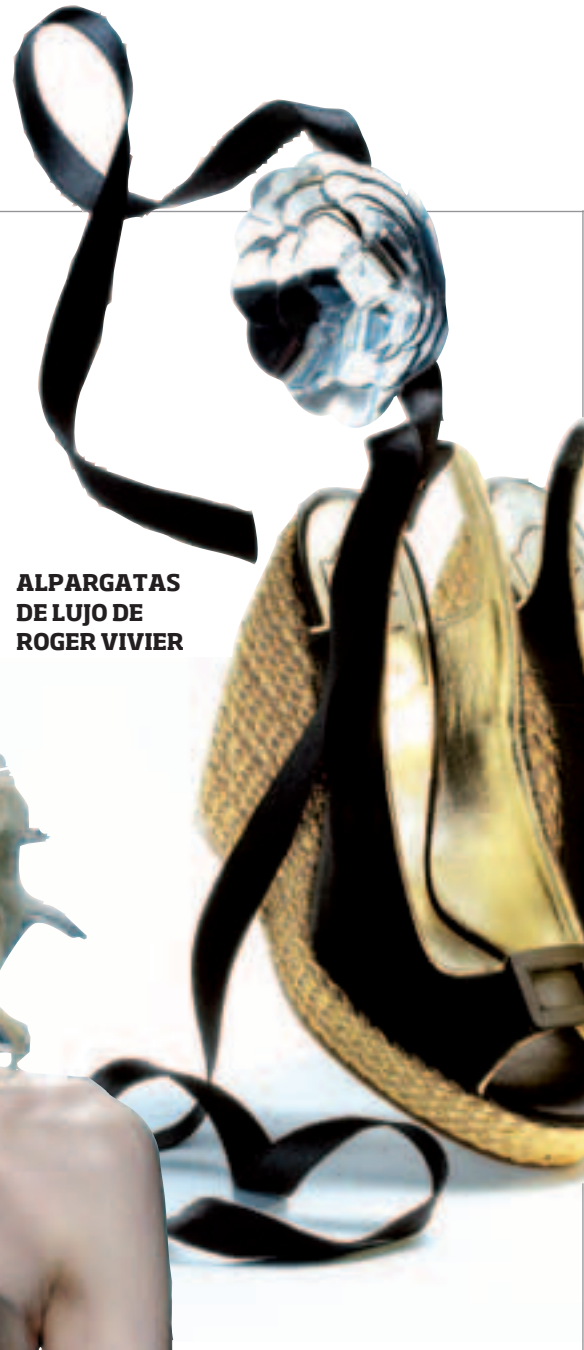


<MAQUILLAJE DE PETER PHILLIPS CREADO ESPECIALMENTE PARA EL DESFILE DE CHANEL PARÍS-SHANGHAI

'Glamour' en oro y negro.

A partir de este contraste Peter Phillips, director creativo de maquillaje de Chanel, creó una colección exclusiva para el desfile de la colección Pre-Fall 2010 París-Shangai. La línea, llamada *Orient Extreme*, incluye tres lacas de uñas, *Le Vernis 430 Black Velvet, 440 Gold Lamé* y *450 Illusion d'Or* y la sombra de ojos *Jet-Gold*. El resultado, un maquillaje atrevido, pero muy *chic*.

<ANA LOCKING, COLECCIÓN PRIMAVERA-VERANO 2010. CIBELES MADRID FASHION WEEK



ALPARGATAS DE LUJO DE ROGER VIVIER

REFLEJOS DORADOS PARA EL BOLSO DE LAMARTHE

Destellos de una noche estival.

Para quienes no se atrevan con los excesos que implica el brillo, el secreto para seguir esta tendencia está en limitarla a los complementos, y en apostar por los reflejos dorados combinados con el siempre riguroso negro. Una mezcla ganadora para las noches más calurosas del verano.

<COLLAR TIPO BABERO DE HOSS INTROPIA

+ INFORMACIÓN **Ana Locking** 91 308 28 64 *www.analocking.com*
Chanel www.chanel.com
Hoss Intropia 91 399 31 12
Roger Vivier 00 33 1 53 43 00 00
Lamarthe www.lamarthe.com

miriam erviti
coordinación

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

RETIRA

Los peinados impecables. Cuando llegue el mal tiempo volverán a ser protagonistas.

RESCATA

Un 'look' desenfadado con ondas naturales. El estilo surfero siempre se pone de moda en verano, pero esta temporada gana en elegancia. El secreto está en conseguir el equilibrio entre un cabello desordenado y un despeinado perfecto en cuatro pasos:
1. Aplicar una buena dosis de espuma en todo el cabello para darle más cuerpo.
2. Coger una gran cantidad de pelo, enrollarlo y prenderlo con la palma de la mano.
3. Secar el mechón de pelo enrollada con el secador a temperatura media y repetir lo mismo con todo el cabello.
4. Con el pelo seco, usar los dedos y el aire frío del secador para romper las ondas.

SECADOR SALONDRY PRO 2300W DE PHILIPS

ESPUMA VOLUMEN XXL FRUCTIS STYLE DE GARNIER

compras clave compras clave compras

Sandalias de inspiración étnica. Las culturas remotas y los motivos tribales han inspirado a muchos diseñadores para crear sus colecciones para esta primavera-verano. Una moda que se refleja en los estampados y tejidos que animan el verano y que implica también a los complementos. Unas sandalias con detalles étnicos son la manera ideal de seguir esta tendencia.

EL CHOLLO

CUPLE (49 euros antes de las rebajas)

EL CAPRICHO

ROGER VIVIER (consultar precio)

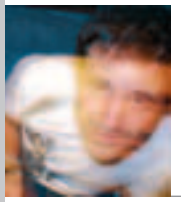
S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S.

¿Cómo hay que llevar la tendencia de dejar la ropa interior a la vista?

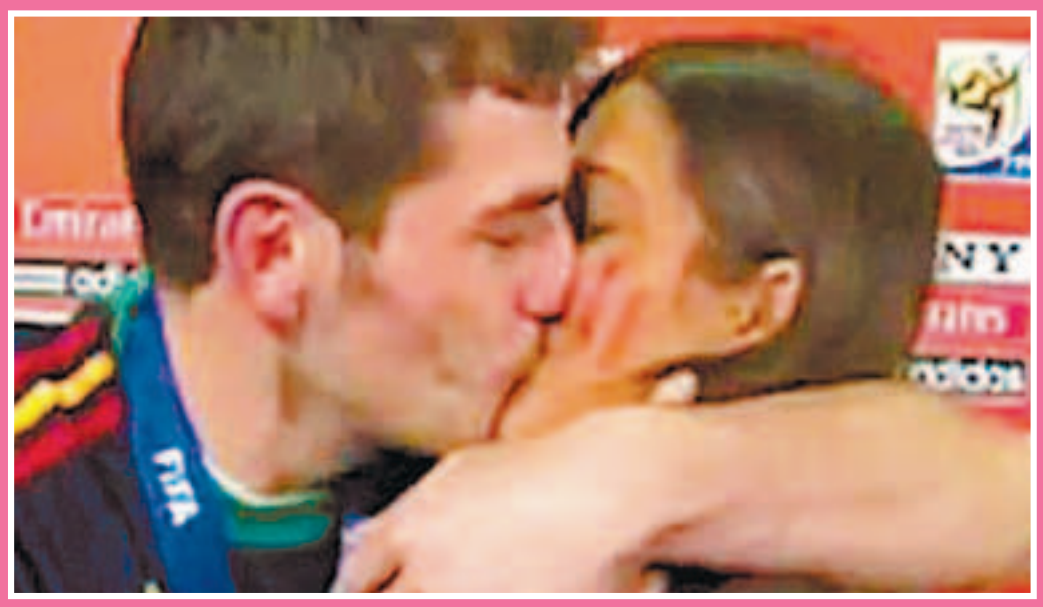
Es cierto que los sujetadores se han subido a las pasarelas, pero casi siempre con alguna prenda por encima, transparente o no, e incluso por debajo. Como en el caso de Marc Jacobs que superpuso sostenes de satén sobre camisetas de punto calado, o Alexander Wang cuyos modelos lucían corsés sobre jerséis. Para la calle, el protocolo obliga a poner siempre encima un blusón o una *blazer*. Una prenda alternativa al sujetador es el top *bandeau*, una minúscula banda de tela que también exige otra prenda sobre ella.

SERGUEI POVAGUIN. PRIMAVERA-VERANO 2010. CIBELES MADRID FASHION WEEK

curro cañete leyva
bajo el cielo de madrid



CRÓNICA SOCIAL



A VUELTAS CON EL BESO MÁS FELIZ

Dos semanas dan para mucho, pero no, desde luego, para que nos olvidemos de ellos. La imagen de **Íker Casillas** llorando ante la inmensa alegría de la victoria de España podríamos calificarla de enternecedora. Y esa otra por la que el portero se saltaba todos los formalismos y le daba un beso en la boca, bien dado, a su novia, **Sara Carbonero**, que tan mal lo había pasado ante los comentarios malintencionados, significó dos cosas: el amor, en definitiva, es lo que más vende (el vídeo ha sido lo más visto en *youtube* en semanas); el triunfo total de lo espontáneo y lo incorrecto, frente a lo predecible y lo debido. Lo supuestamente correcto se lo pasó Íker por el forro de su camiseta sudada (bien hecho), ofreciendo a medio mundo uno de esos momentazos televisivos que pasarán a la Historia. Y en estas, entre tanta felicidad compartida, yo, que fui uno de los cuatro o cinco españoles que no vio el partido, pero que fui informado de todo inmediatamente (¿acaso era posible quedar ajeno a tamaño acontecimiento?), me puse a pensar en el ex novio de la que ya es la periodista deportiva más famosa del mundo. Duro. Debió de ser duro para ese joven que tantas tardes recogía amorosamente a su amada en Telecinco para llevarla en su coche a la casa que compartían. Y es que, si ya es doloroso de por sí que a uno le dejen por otro, cuánto lo será si ese otro sea el portero más atractivo y admirado del planeta. Enterarte de cómo avanza la historia de amor de tu ex pareja como por fascículos coleccionables y que, para colmo, un buen día tengas que tragarte un beso televisado y precioso de la que, hace no tanto tiempo, fue tu novia. «¡Qué pareja más bonita!», conviene todo el mundo. «¡Y una mierda!», piensas tú, que aún no has logrado olvidarte de ella. Porque recordemos que **David Sánchez**, que así se llama el tipo en cuestión, del que me cuentan que es un chico simpático, guapo y encantador, es periodista deportivo, por lo que es más que probable que también él fuese admirador de ese hombre que ahora tiene loquita de amor a su ex novia. En fin, ya lo saben: la vida es siempre según el color del cristal con el que se mira.

QIM GUTIÉRREZ Y MIREN IBARGUREN

El que no se perdió el partido (ni el beso) fue **Quim Gutiérrez**. El actor vio la final de *La Roja* en Madrid, rodeado de amigos, con los que celebró por todo lo alto la victoria. Acudió el otro día, impecablemente trajeado, visiblemente nervioso, al preestreno de *Una hora más en Canarias*, la comedia de enredos amorosos que él mismo protagoniza. Y lo hizo agarradito de otra de las protagonistas del filme, **Miren Ibarguren** (célebre por su papel en *Aída*), que, con un vestido espectacular, causó gran sensación entre los invitados que había en cine de verano de La Bombilla, al que también acudieron, por supuesto, las otras dos protagonistas, las colombianas **Angi Cepeda** y **Juana Acosta**. «¿Con cuál de las tres te quedarías en la vida real?», le pregunté al actor. «Ja, ja, ja... -rió al fin, dejando ver sus encantadores dientes separados-. Yo creo que un poco con las tres, cada una para una cosa, pues las tres me volvieron loco en algún mo-

mento. Antes, habíamos visto allí a unos cuantos rostros conocidos. A **Rosa María Mateo**, que llegó de la mano de su pareja, el actor **Miguel Rellán**, y que se negó a posar en el *photo call*. «No, no, ni hablar», me dijo cuando traté de convencerla –sin éxito- de que me permitiese hacerle una foto. Desapareció. Qué pena, pensé, pues admiro verdaderamente a esta periodista que, ya felizmente jubilada (hace poco declaró en una entrevista que ni loca pensaba en volver a la rutina del trabajo, que al fin se sentía libre con su jardín y sus plantas, con su tranquilidad), llegó a la televisión por casualidad y en ella se quedó 40 años. Sí posó otro señor admirable, **Héctor Alterio**, que acudió con su santa esposa, junto a la que lleva unido sentimentalmente toda una vida. «Yo creo que la clave de una relación tan duradera y sólida está en entenderse, aceptarse, perdonarse… Mis padres son un ejemplo para mí», me contaba luego su hija, **Malena Alterio**. **Paco León** dejó a su bebé en casa y se plantó, morenito, guapo, con unos favorecedores *kilillos* de más, en el estreno, repartiendo sonrisas, porque no solo sabe hacer reír, sino que él mismo ríe todo el rato. «Mucho, tener un hijo me ha cambiado la vida mucho, claro, como puedes imaginar», me dijo el actor, que sorprendió a todos hace poco con una novia que parecía haberse sacado de la manga (en según qué ambientes se daba por supuesta, erróneamente, su homosexualidad) y con un hijito que ahora le hace muy feliz. Destacaré algunas cosas más: a) el *look* despeinado de **Eloy Azorín**, que debería abandonar urgentemente a su actual peluquero (¡miren la foto!). A punto estuve de decírselo: «Toma el teléfono de Julio, mi peluquero. Me lo agradecerás», pero callé por temor a ser irrespetuoso; b) a esta mujer… cómo se llama, una muy muy pija y muy rica que adora la fama y que hace en su casa fiestas sonadísimas a las que acuden políticos, cantantes y gente de la aristocracia. **Paloma Segrelles**, eso. Y la destaco porque me contaron algo que dijo el otro día: «No quiero tener más hijos porque… ¿y si se me va la mucama?». ¡En serio que lo dijo! ; c) a **Juan Diego**, actor que en septiembre estrena una película verdaderamente maravillosa (¡apúntenla!), *Lope*, protagonizada por otro actor enorme, en este caso casi recién descubierto, que se llama **Alberto Amman**.

Y esto es todo, queridos lectores. Me despido de fiestas y saraos hasta septiembre (que, aunque no lo crean, un cronista social también se resiente) y les ofreceré, desde la semana que viene, las ya casi clásicas *hogueras de verano* sobre distintos personajes. Espero que las lean y las disfruten. Y que, vayan a la playa o no, viajen a lugares exóticos o no, trabajen o no, tengan tiempo para reflexionar, desconectar, relajarse y recargarse. Yo, al menos, voy a intentarlo. Feliz verano.

BODA EN LAS BAHAMAS

Casi lo único certero que sabemos de la boda en las Bahamas de **PENÉLOPE Y BARDEM** es que fue «muy bonita». Lo declaró la hermana pequeña de *Pe*, **MÓNICA**, que estuvo en esa ceremonia íntima por la que se selló un romance que, aunque con un paréntesis de muchos años, comenzó en el 91, cuando **BIGAS LUNA** tuvo el ojo de reunirlos para esa película, *Jamón, jamón*, que hizo que se conocieran cuando ella aún era una menor que soñaba con ser una gran actriz y él un jovencillo tío bueno que provenía de una familia de actores. Entonces no eran tan celosos de su vida privada como lo son hoy. Bardem y Penélope, una de las parejas más envidiadas, se inician en el matrimonio con la ilusión de compartir una vida y formar una familia. Mucho se les ha criticado que oculten sus pasos y su vida privada de forma obsesiva, pero lo cierto es que tal extremo, nos guste o no, debería ser respetable, y que bien quizás deberíamos quedarnos con lo verdaderamente importante: sus películas, sus interpretaciones enormes.

EL BELLO POLACO Y SU FELIZ REPRESENTANTE

Mientras unos se casan silenciosamente, otros anuncian a bombo y platillo, exclusiva mediante, su próxima boda. Es el caso de **DAREK**, el polaco que un día le robó –y luego le destrozó- el corazón a **ANITA OBREGÓN**, y **SUSANA URIBARRI**, que era representante de ésta hasta que comprendió que lo que sentía por el modelo era algo más importante que su amistad con la actriz y bióloga. Se casan el próximo otoño y por la Iglesia, han declarado a *¡Hola!*, revista que estos días está de luto por la muerte de su director, **EDUARDO SÁNCHEZ JUNCO**. Dejando a parte las horribles fotografías de la exclusiva (él es lo suficientemente guapo como para no necesitar tanto maquillaje, y ella, rígida y *photoshopeada*, parecía una muñeca de porcelana), destacaremos la romántica pedida. Según cuentan en la entrevista, él le propuso matrimonio en Varsovia, en un restaurante «lleno de flores», y la respuesta de ella fue un abrazo de ¡10 minutos! Qué romántico.

UNA HISTORIA TREMENDA

Que a uno le roben su fortuna, vale, es una noticia horrible. Pero que a uno pueda robarle su fortuna la persona que más quiere en el mundo, debe ser una traición difícil de asumir. O no, porque cuando a **JEAN-PAUL BELMONDO**, de 78 años, le interrogó la policía que investiga a su pareja, la ex *showgirl* **BÁRBARA GANDOLFI**, de 36 años, él respondió: «¿Y qué pasa si me apetece vivir con una mujer deshonesta?». El asunto es mucho más turbio de lo que en un principio pueda parecer, pues, según las investigaciones, podría ser que la joven novia del actor estuviera intrigando con su ex marido para sablear en todo lo posible la fortuna del actor. Hay grabaciones ocultas, oscuridades aún no del todo despejadas por los investigadores belgas y un hombre, Jean-Paul, que parece que no se atreve del todo a asumir que le están engañando.

SUDOKU**MANÍA**

FÁCIL

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

X

	2						
6							
3			5		1		
			1	8			
7	6		3				
					7		
	8			5			

DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

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

EL SUDOKU

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

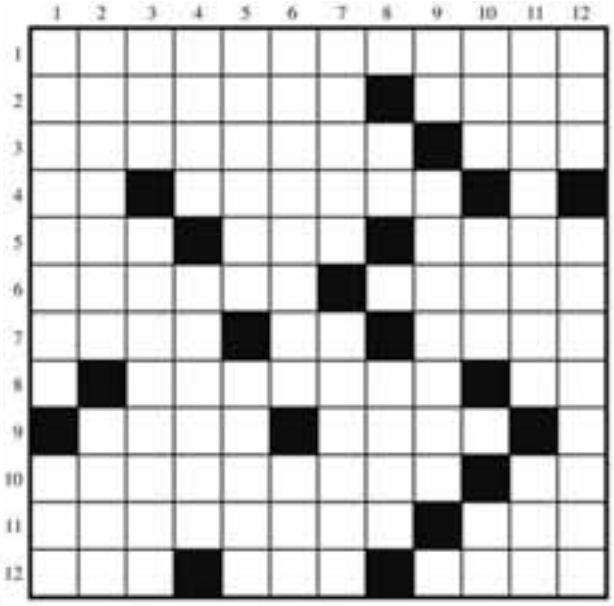
SOPA **DE CINE**

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

Debe buscar al director y a los actores de la película *"TESTIGO DE CARGO"* (1958): Billy **Wilder**, Charles **Laugthon**, Tyrone **Power**, Marlene **Dietrich**, Elsa **Lanchester**, Henry **Daniel** y Torin **Tatcher**.

LOS OCHO **ERRORES**

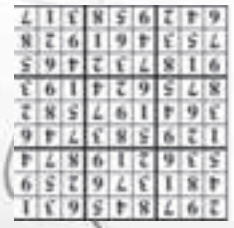
CRUCI**GRAMA**



HORIZONTALES: 1. Adivinadoras con mucha llama. 2. Seré pelota con el jefe. Catre. 3. Senilitud. Jabón de baño que vuelve. 4. Vienen en portada. Darse prisa desde el este. Un newton. 5. Suele ser de calor. Maroma o sirga. Pistola en argot delictivo, al revés. 6. Ingresos fijos. Sujetada. 7. Coger con la mano. Indicios de mito. Trabajar la tierra. 8. Cincuenta. Que dura todo un mes. Entrega. 9. Saludable. Amor traspuesto. Día astronómico. 10. Volumen de la pelvis. Es capaz de observar. 11. Los que avasallan y meten prisas. Vivir en este planeta como pensante. 12. Ingrediente que da sabor y que viene girado. AAA. Sirve para transpirar.

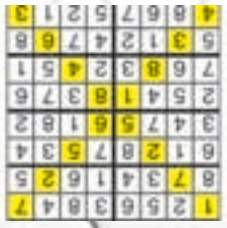
VERTICALES: 1. Una sinfonía de Beethoven. Material de construcción. 2. Los mejores, en principio. Sujetas por abajo. 3. Repetido significa rumor. Optimistas. 4. Sentir las flores. Los TGV franceses son un buen ejemplo a seguir. 5. Base de las flores. Viejo sistema de extracción acuífera. 6. Enfermedad degenerativa. Medio agente. 7. Brevemente neurasténico. Testículos 8. Tonelada. Nota. Vocal. Así sea. 9. Algo menos de cien. Nacido en Catalunya. Indicador de presión. 10. Base del mortero. El cuatro lo es. Sin valor. ¡Quieto, caballo! 11. Cualidad de variado. Echar un vistazo. 12. Propano que viene del sur. Sitio alejado, lugar donde alguien está.

SOLUCIONES

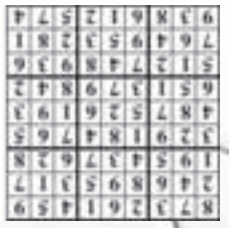


MUY DIFÍCIL

DIFÍCIL



X



FÁCIL

MOTOR

UNA BRISA DE AIRE FRESCO

Llegará al mercado el próximo mes de septiembre como una firme alternativa dentro del segmento descapotable a un precio de 18.000 euros.

MOTOR	1.6 16V
POTENCIA	133 CV
VELOCIDAD MÁX.	201 KM/H
0 A 100 KM/H	9,2 SEG
LONGITUD	3,83 M
VOLUMEN MALETERO	270 L
PRECIO	18.095 EUROS

La firma gala se encuentra inmersa en una auténtica renovación de su gama de vehículos con interesantes novedades que irán llegando en los próximos meses y que vienen a renovar el lenguaje estético de la marca. En este contexto hará su estelar aparición el descapotable *Wind* durante el próximo mes de septiembre.

Este 2x1 biplaza presenta las cualidades de un *coupé*, cuando queremos conducir con la capota echada, y de un *cabrio*, cuando las circunstancias meteorológicas nos lo permiten. Su techo es una de sus principales señas de identidad. El ciclo de apertura y cierre, mediante el movimiento simultáneo de dos piezas, se completa en tan solo 12 segundos para esconderse totalmente en un maletero que disfruta de una capacidad de 270 litros, tanto si la capota rígida está plegada como desplegada.

Este turismo recoge la herencia de vehículos ya consolidados en el mercado como el *Twingo* o el *Clio*. Su longitud, mide 3,83 metros, le convierte en un vehículo apto para el día a día. En el plano estético, la deportividad que desprende su carrocería se puede combinar hasta con cinco colores diferentes.

En el momento de su lanzamiento se podrá elegir entre dos motorizaciones diferentes, ambas en gasolina. La primera es un 1.1 con una potencia máxima de 100 caballos. Se presenta en los 100 en 10,5 segundos y su consumo mixto es de 6,3 litros a los 100, con un nivel de emisiones de CO2 de 145 gramos por kilómetro.

Una opción más poderosa la representa el 1.6 de 133 caballos, capaz de alcanzar los 200 kilómetros por hora de velocidad máxima con una media de gasto de siete litros a los 100. El deportivo descapotable tiene un precio de salida de 18.095 euros.

UNA ESTÉTICA CLÁSICA Y TRADICIONAL

HYOISUNG ST7

La firma coreana acaba de anunciar, a través de su representante en nuestro país, la llegada de una novedad llamada a aumentar notablemente las ventas de la compañía. Es la ST7, de 700 centímetros cúbicos. Al contrario de lo que pudiera parecer en un primer momento, no sustituirá a la exitosa Aquila GV650i, sino que se ofrecerán a los clientes como dos opciones muy diferenciadas.

El motor bicilíndrico de la ST7 en V a 90 grados le permite desarrollar una potencia de 62,5 caballos con una velocidad máxima que se sitúa en torno a los 180 kilómetros por hora. Además, su moderno sistema de inyección electrónica consigue una suave respuesta y un consumo reducido, al tiempo que cumple con garantías con la normativa de emisiones contaminante.

La posición de conducción es muy cómoda, al más puro estilo *custom*, con posibilidad de ajuste de los reposa-

piés del conductor, lo que permite disfrutar de un ritmo de crucero muy agradable, tanto para el conductor como para el pasajero. Derivada de su corte tradicional, luce numerosos cromados propios en este tipo de modelos.

Llega disponible en negro y rojo. También incluye, para los menos expertos, de un paquete que nos permite reducir su potencia. La ST7 destaca por sus notables acabados y sus grandes prestaciones a un precio competitivo que se sitúa en 6.299 euros.

ALTA DIVERSIÓN A BORDO

La división de lujo de Toyota incrementa su oferta de entretenimiento con un paquete exclusivo.

Lexus, en su continuo afán por satisfacer y adelantarse a las necesidades y expectativas de sus clientes, ha aumentado su gama de accesorios, incorporando el *In Car Entertainment System*. Es un paquete de entretenimiento a bordo de alta calidad para aumentar el placer de la conducción y el ocio, sobre todo entre los ocupantes de las plazas traseras.

Las unidades DVD situadas en el respaldo de los asientos delanteros incorporan pantallas de ocho pulgadas de alta definición. Los botones táctiles se complementan, además, con un mando a distancia. Una toma independiente para un dispositivo de memoria USB y SD permitirá a los pasajeros disfrutar de sus espacios audiovisuales preferidos que hayan almacenado previamente.

iván juárez
coordinación

HUELGANDO

Os lo digo desde ya mismito: que sepáis que estoy en huelga. Mayormente se trata de una huelga salvaje y brutal, amén de indefinida, en solidaridad con los controladores (te jodes y coges el tren), y con los señores del Metro (al que no le guste, que se vaya a pie), y con los catalanes *estatuticapados* (España es una soberana M), y con la gente de British Petroleum (total, solo son cuatro manchitas y un poco de olor), porque a ver si no es mala suerte que se te vaya a caer el petróleo en Luisiana y alrededores justo cuando le toca mandar a un negro.

Por supuesto, mi alma rebelde y obrera también está con el alcalde de Sevilla y sus entradas de gorra para el Mundial, que lo que hay es mucha envidia mala. Agradecidos tenéis que estarle a ese buen socialista, paletitos míos, que cuando disfruta el alcalde, quien disfruta es el pueblo entero.

eneuve
periodista

Mi protesta apela asimismo al drama de los fabricantes de turbantes, jodidos sin remedio por Moratinos y su juerga afgana tras arrebatarle a tan elegante tocado hasta el último rastro de dignidad. De igual modo, me parto el pecho por la gente de Apple, que hay que joderse cómo se ha puesto la peña con la bobada esa de que el iPhone no se pueda ahora coger con la izquierda. Unos stalinistas, eso es lo que sois. ¿Acaso no sabéis que esa mano la carga el diablo? ¿Pero a qué coño de colegio os mandaron? La zurda, ni para el onanismo. Vaya, en resumiendo, lo dicho, que estoy en huelga libertaria para defender a los abucheados del mundo.

Como es lógico, os preguntaréis qué mierda de paro es este que en vez de dejar la columna en blanco como dios manda, estoy aquí cagándola lo mismo que siempre, o hasta peor. Y no os falta razón. Pero, poneos en mi lugar, de no haber hecho nada, igual pensaríais que ando de vacaciones y el tiro me hubiera salido por la culata.

NUMERO 197
25 DE JULIO DE 2010

Así que, para evitar ese tipo de horribles malentendidos, he optado por un inteligente híbrido entre la denominada huelga de simpatía, en la que se defiende un interés ajeno a la propia relación contractual, actuando en apoyo de otros, y la no menos afamada de brazos caídos, en la que los proletarios -como servidora- no abandonan nunca las instalaciones de la empresa pero tampoco dan un palo al agua.

U sea, que hay columna, pero como si no... Ya, ya lo sé. A mí también me jode, porque mira que hoy tenía unas ideas buenísimas. En fin, todo sea por esa utopía de un mundo más justo.

APAGA Y VÁMONOS

PASO A NUEVO MUNDO

DON COUCH (EFE)

Todos aquellos que gocen de espíritu aventurero quizá encuentren en los cenotes de la Península de Yucatán un motivo perfecto para acercarse en vacaciones. Dentro de las profundas selvas mexicanas se pueden encontrar estas cavernas que han surgido tras el derrumbamiento de los techos de cuevas cercanas, formando estanques más o menos profundos de transparentes aguas y caprichosas formas rocosas. Los intrépidos que estén dispuestos a sumergirse no solo encontrarán especies endémicas de colores y formas insólitas o en peligro de extinción, sino que explorarán estupendos parajes que para la antigua civilización Maya tenían un significado especial. Les consideraban lugares mágicos que servían como «paso obligado entre lo humano y lo espiritual», como una «ventana a nuevos mundos» y que albergan cientos de leyendas sobre rituales y sacrificios. Los cenotes son como collarines sin fin que dan lugar a ecosistemas en perfecto equilibrio, de belleza tan espectacular que cautivó y fascinó a esta cultura precolombina. Las agencias turísticas no han tardado en encontrar en ellos un buen filón para el *ecoturismo de aventura* y su trabajo ha facilitado que para verlos tan solo haga falta la disposición y el valor necesario para adentrarse y dejarse llevar por las maravillas y enigmas que esconden.

NUEVA RUMASA

DIVISIÓN ACTIVIDADES TURÍSTICAS

14 de los 20 hoteles pertenecientes a la cadena hotelera Hotasa.

GRAN HOTEL CERVANTES **Málaga**

HOTASA PUERTO RESORT **Tenerife**
Sonantes Palace

HOTASA PUERTO RESORT **Tenerife**
Canalle Palace

HOTASA INTERPALACE **Tenerife**

HOTASA BEVERLY PLAYA **Mallorca**

HOTASA BEVERLY PARK **Gran Canaria**

HOTASA EUROCALAS **Mallorca**

HOTASA LAGOS DE CESAR **Tenerife**

HOTASA SAMOA **Mallorca**

HOTASA SANTA FE **Mallorca**

HOTASA SEA CLUB **Menorca**

HOTASA SARAH **Mallorca**

Hotel Taburiente **La Palma**

Hotasa Semiramis **Tenerife**

Más información en: **902 22 22 77** invernegocios@nuevarumasa.com **www.nuevarumasa.com** nuevarumasabcn@nuevarumasa.com

museoevolucionhumana.com

Miguel, 40 años.

Miguelón, 500.000 años.

Miguelón: HOMO HEIDELBERGENSIS
"Reconstitution: Atelier Daynès. Paris"

Asomarnos al pasado es la mejor forma de entender lo que somos hoy.
Descubre una historia que empezó hace millones de años
y continúa aquí, contigo.

MUSEO DE LA **EVOLUCIÓN** HUMANA

Eres parte de él

Junta de Castilla y León

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

Burgos

CASTILLA Y LEÓN