

O SACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 30 de abril al 6 de mayo de 2011 - Número 237

LAURA JORGE

La naturaleza hecha joya

VALLE DE SABERO

El museo de la minería

MARÍA LUISA MERLO

Nieta, hija y madre de actores

BEATRIZ MONTAÑEZ

EXÓTICA BELLEZA

Se buscan Quijotes



Albacete · Ciudad Real · Cuenca · Guadalajara · Toledo

www.turismocastillalamancha.com



Unión Europea

Fondo Europeo
de Desarrollo Regional
Una manera de hacer Europa



Castilla-La Mancha

Descubre y siente



Castilla-La Mancha

www.jccm.es



JOYAS 'NATURALES' _8
Las mejores piezas de la orfebre Laura Jorge



NÚMERO 237
1 DE MAYO DE 2011

PALANCAS

Lo importante no es cómo te caes sino cómo te levantas. Esto es lo que defiende, entre otros, un tal Stanley Bendelac, veterano publicista autor de un ensayo en el que narra las claves para sobrepasar a los batacazos y adversidades profesionales y personales que se nos presentan en la vida. Y su exposición, cómo no, arranca con la palabra mágica, el comodín, el *jocker* con el que sueña todo jugador, apostante y emprendedor que se precie: resiliencia, un vocablo harto conocido por la inmensa mayoría de la población, casi tanto como sinergia, coadyuvar o implementar, aunque, para eso estamos, también, nada nos cuesta apuntar su significado a los pocos que aún no se han enterado de qué va la vaina, como dicen en el antiplano.

Resiliencia, no más, es la capacidad humana de resistir, encajar y superar las caídas y los reveses, y suena muy bien, aunque cuesta imaginar a un desempleado, abandonado, marginado, maltratado o repudiado ejerciendo de resiliente más allá de la primera sacudida. Es lo que tiene no ser elásticos cual goma de tirachinas ni venir equipados de serie con un cierto margen de rebote.

Somos así, frágiles, quebradizos, débiles por naturaleza, pero tenemos otras palancas, recuerda Bendelac, que nos ayudan a levantar. Por ejemplo, invertir en la propia imagen y reputación haciendo lo que se dice y diciendo lo que se hace; recuperar la autoestima perdida; ser humildes, generosos, creativos e intuitivos; huir de la procrastinación, otro vocablo de dominio general (sí, dejar para mañana lo que deberíamos hacer hoy) y, sobre todo y ante todo, querer a nuestra gente y no perder jamás el sentido del humor. Palabras como palancas.

juanjo saiz
subdirector de OSACA



SUMARIO

NÚMERO 237

HOY FIRMAN EN OSACA

alberto urdaci _4



javier ares _6

Una mañana de primavera

alfredo urdaci _7

ramón sánchez-ocaña _27

bernabé tierno _28

pilar riobó _30

caius apicius _31



SIDERURGIA Y MINERÍA _16
Visita por el Museo de Sabero



MARÍA LUISA MERLO _12
Toda una vida dedicada al teatro

BEATRIZ MONTAÑEZ _34

La actriz y presentadora de 'El Intermedio' desvela que le cuesta abrirse a los demás

RESTAURANTES _20

El Noma de Redzepi revalida su trono culinario

ARTE _22

Barcelona recibe el realismo de Gustave Coubert

CINE _23

Una vida a la deriva en 'The Company Men'

TENDENCIAS _24

HTC presenta su teléfono móvil inteligente

SALUD _26

Objetivo: reducir la siniestralidad laboral

SANIDAD _28

Nuevos avances en la enfermedad reumática

AUTOMEDICACIÓN _29

Las jóvenes toman más fármacos sin consulta

NUTRICIÓN _30

Cómo saber si nos alimentamos bien

GASTRONOMÍA _31

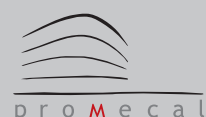
Oferta de agua embotellada para sibaritas

MOTOR _37

Citroën saca al mercado el DS5

MODA _32

Primavera-verano infantil



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

SI YO FUERA MARTA

Ha programado el despertador para levantarse a esa hora en la que aún no están puestas las aceras. Sorda al clamor de su cuerpo de niña, de adolescente, de joven-cita o de mujer, se ha alzado de las sábanas sin hacer ruido, ha tomado un desayuno ligero y energético y ha salido de casa con un chándal y unas zapatillas. ¿Dos, tres mil días con la misma rutina, con el mismo ritual, apretando una tuerca más en el camino de la imposible perfección?

A lo largo de tantas madrugadas ha encontrado de todo: nieve, lluvia, frío, lo que tantas veces encierra el aire de Castilla. También ese olor a milagro que anuncia la primavera, ésa que el andaluz Machado encontraba tan bella, acaso por ser tardía. Conoce las luces del alba: corriendo, siempre corriendo, ha sentido el primer clamor de los pájaros, su algarabía, su primoroso brindis al sol; acaso ha aprendido a distinguir alondras de gorriones, no lo sé...

No siempre la misma ruta, no siempre la misma preparación, los mismos kilómetros, el mismo diseño: hay que hacer cross en invierno, luchando codo a codo con las imparables gacelas oscuras que vienen del altiplano y del hambre, hay que detenerse y cambiar para la temporada de pista, hay que reconocer el casi imperceptible endurecimiento de la musculatura que trae la edad, que te hace perder las

centésimas imprescindibles para las pruebas más cortas ante las nuevas niñas de otros madrugones; ganar fondo o pasar a pruebas más técnicas, porque la técnica puede aprenderse y ella es Marta, Marta Domínguez, y no puede defraudar. Desde que siendo niña su tía le regaló una cinta rosa para el pelo: el color que más temen las rivales, aunque sean las mejores del mundo.

¿Y ahora qué? ¿Quién le paga las copas que no tomó a los 20 años, las noches en las que las crías de su edad iniciaban la faena (o la remataban) en la discoteca de moda mientras ella se iba a dormir, porque hasta dormir era su trabajo? ¿Quién los cuidados, las dietas estrictas, toda la exagerada (y necesaria) coraza que aísla a los atletas de elite y les hace ser personas separadas, máquinas de renuncia al placer y, sobre todo, al placer de compartir, tan de la juventud? Porque hasta ahora la recompensa era el amor infinito que le teníamos, el modo de mirarla, las noches en vela para verla correr en Canadá, por ejemplo... Hay muchas chicas y muchos chicos que siguen el mismo camino de abnegación y sacrificio sin apenas recompensa, porque la vida es así-

métrica y nadie ha nacido en España con su capacidad para competir, para agonizar en los últimos metros, para negarle a las piernas el posttré quejido y tirar ciegamente. A todos les ha protegido el anonimato: a Marta no. Un día alguien, ¿quién?, decidió utilizar su fama para lanzar un escándalo que sirviera para tapar otros infinitamente más turbios. Se le intervino ¿con qué derecho? el teléfono, se extrapolan conclusiones de la jerga que todos usamos

en nuestras conversaciones y se puso a una mujer en estado a los pies de los caballos. Y ya se sabe que algunas noticias son para los caballos cebada y espuela: galoparon sobre su delicada situación como si fueran los de Atila.

Bien: nada de nada. Si yo fuera Marta me desnacionalizaba, me hacía sueca, o coreana, o chilena: no se puede seguir defendiendo a un país que trata a degüello a las personas que destacan por sus méritos mientras pone escaleras hacia la cumbre a gentes como Belén Esteban. El nuestro, por cierto: y por desgracia. La ventaja es que ella es mejor que yo.



HASTA AHORA LA RECOMPENSA ERA EL AMOR INFINITO QUE LE TENÍAMOS, EL MODO DE MIRARLA, LAS NOCHES EN VELA PARA VERLA CORRER EN CANADÁ, POR EJEMPLO... HAY MUCHAS CHICAS Y MUCHOS CHICOS QUE SIGUEN EL MISMO CAMINO DE ABNEGACIÓN Y SACRIFICIO SIN APENAS RECOMPENSA...

*La Ley
de Raquel
dice que si me encuentro
el ascensor averiado,
será porque necesito
hacer un poco
de ejercicio.*

 **Quédate
con lo bueno**

El agua, que al ser de mineralización muy débil, te ayuda a eliminar toxinas y a quedarte sólo con lo bueno.



javier ares

UNA MAÑANA DE PRIMAVERA

El suceso se registra un domingo cualquiera, en una hermosa mañana de primavera y en una pequeña ciudad de provincias a la hora en que el sol empieza a cubrir de oro la fuente de una plaza en cuyo empedrado dibujan sombras geométricas los edificios colindantes. Allí, a la derecha de la estatua que se levanta en memoria de un insigne vate, charlan desanimadamente grupos de jubilados que pasean su nostalgia y exhiben su desaliento. Estamos a primera hora de la mañana y la ciudad aún no ha sido agredida por las hordas de viandantes ni por el estruendo de los automóviles. Hay una calma serena en la que solo se escucha el piar de la pajarería, que no sabe cómo llamar la atención desde lo alto de la arboleda. Al fondo de la plaza, al lado de un pequeño quiosco, se divisa una cabina telefónica a la que se está acercando un individuo. Se trata de un hombre de unos 75 años, acicaladamente vestido y resueltamente coqueto. Tal que un dandi al que la edad le hubiera refinado el gusto, una especie de Vittorio Gassman paseando en un mercado de flores. Luce un porte impecable, con bastón que más parece ornato que necesidad, y que recoge bajo el brazo cuando del bolsillo extrae una pequeña agenda en la que, con cierta ansiedad, busca un determinado número de teléfono. Mira para uno y otro lado, como tratando de preservarse de las miradas de los demás, y hace girar la ruleta del

aparato. En el cuidado bigotito, que luce tan re-peinado como el cabello, se adivina un pequeño nerviosismo en los breves momentos de espera. Al poco, su expectante semblante se transforma en un gesto de relajada satisfacción.



El sorprendido espectador, devenido en particular *voyeur*, observa la escena con atención complacida. Y deja volar la imaginación. Y se figura al hombre charlando con una misteriosa mujer con la que ha de hablar a escondidas. Intuye que tiene que estar casado pues de otra manera habría efectuado la llamada desde su casa, aunque tampoco descarta que pueda tratarse de uno de esos viudos que viven como de prestado en casa de una nuera que le controla hasta las llamadas del teléfono móvil; ella, por el contrario, ha de ser una mujer libre de compromiso para estar sola una mañana festiva; probablemente separada, o tal vez viuda, porque, deduce, no es fácil que a esa edad se tontee con la esposa de otro.

Los gestos del refinado interlocutor denotan una íntima satisfacción al entrar en contacto con su comunicante. Se le ve articular las palabras de forma tranquila, sin ningún tipo de aspaviento gestual. Habla mucho más de lo que escucha, y la conversación comienza a dilatarse en el tiempo. Mientras el hombre deposita nuevas monedas en la rejilla, el espectador trata de imaginarse a la mujer. Podría tra-

tarse de alguien a quien ronda solo telefónicamente, bien porque no viva en la misma ciudad o porque no tenga acceso a ella, o acaso se trate de una de esas personas a las que se quiere durante tanto tiempo en la distancia. Pudiera ser, claro que sí. Eso ni siquiera descartaría que se tratase de una mujer casada cuyo marido se ausentase los domingos por la mañana ¿por qué no? Eso es. Una antigua novia, probablemente, a la que el tiempo y las circunstancias alejarían de su lado y a la que, ahora, habría vuelto a encontrar. Aquella muchacha a la que tuvo tanto tiempo tejiendo sueños y que abandonó por alguna otra mujer que no le había querido igual.

Cuando, casi media hora después, el comunicante cuelga el auricular, en el semblante del improvisado *voyeur* se dibuja un gesto de complicitad y empatía hacia aquel hombre que, ahora, pasa feliz delante de él blandiendo su bastón y tarareando una bella tarantela napolitana.



EL SORPRENDIDO ESPECTADOR, DEVENIDO EN PARTICULAR 'VOYEUR', OBSERVA LA ESCENA CON ATENCIÓN COMPLACIDA. Y DEJA VOLAR LA IMAGINACIÓN. Y SE FIGURA AL HOMBRE CHARLANDO CON UNA MISTERIOSA MUJER CON LA QUE HA DE HABLAR A ESCONDIDAS

alfredo urdaci

UN SANTO MÁS ALLÁ DE LA FE

El eclipse de las ideologías nos ha traído una época en la que la vida privada se ha convertido en prueba de credibilidad de la vida pública. Nunca como ahora se ha pedido a quienes tienen cargos públicos o aspiran a merecerlos que desplieguen en el escenario colectivo sus asuntos privados, que se hagan la prueba del nueve de la coherencia y de la honestidad. No nos bastan las intenciones, queremos saber de sus acciones.

Decía hace unos días un político con mando que no podía pedir a su hijo que evitara hacer negocios con empresas que contrataban con la Administración que él mismo presidía. Lo dijo como una declaración exculpativa. Y, sin embargo, fue el reconocimiento de que había sido incapaz de separar los negocios privados de los asuntos públicos en los que se exige una exquisita distancia de las ambiciones familiares. ¿Es posible tener confianza en un presidente de lo que sea, que es incapaz de imponer un criterio ético estricto en su propia casa? El hombre es el mensaje, y la biografía es la obra en la que se consigue o se pierde la legitimidad. Es probable que usted lea este artículo mientras se desarrolla en Roma la ceremonia de beatificación de Juan Pablo II. La plaza de San Pedro y



los barrios que rodean la Ciudad del Vaticano estarán atestados de seguidores de aquel párroco universal, la figura más importante del siglo XX. Otros habrán dejado un rastro imborrable en esos 100 años atravesados por cicatrices y tajaduras de una hondura trágica y criminal. Ninguno como Woytila se enfrentó a los grandes retos de su tiempo con una confianza radical en la persona, en la verdad y en la libertad. «Santo subito» gritaban los fieles cuando el féretro con sus restos

mortales cruzaba la plaza a hombros de la Guardia Suiza. No necesitaban milagros certificados para apuntalar la conciencia de estar despidiendo a un hombre que merecía la gloria de ser propuesto como ejemplo al mundo contemporáneo.

Juan Pablo II hizo de la santidad una categoría que trasciende los límites de la fe. Por eso muchos de quienes pedían el reconocimiento de los altares para Woytila eran personas alejadas de la fe, reacios a entrar en una iglesia para asistir a los oficios, pero sensibles al ejemplo y a la voz de un hombre que hablaba al corazón y a la conciencia. No hay santo sin tragedia. La vida de Woytila prueba desde muy pronto la soledad, el frío existencial de la pérdida de la familia, las utopías criminales del nazismo y el comunismo, la guerra fría. Su biografía es un prodigio de fe, de resistencia, de confianza, de seguridad interior. El milagro de su elección como Papa se manifestó en aquella comparecencia en el balcón del Vaticano y sus primeras palabras: «No tengáis miedo». La tarea más importante del hombre: perder el miedo. Fui corresponsal en Roma durante tres años.

Acompañé a Juan Pablo II en algunos viajes a los países del Este, después de la caída del Muro. Comprobé su amarga decepción al ver cómo se entregaban al capitalismo. Incluso en aquellos días de dolor y fatiga, tenía la fuerza interior de un coloso. Siguió predicando la verdad hasta el último rincón, hasta el último de sus días. Hoy sabemos que el mensaje contenido en su vida trasciende su tiempo. Algo que solo es posible desde la verdad.



JUAN PABLO II HIZO DE LA SANTIDAD UNA CATEGORÍA QUE TRASCIENDE LOS LÍMITES DE LA FE. POR ESO MUCHOS DE QUIENES PEDÍAN EL RECONOCIMIENTO DE LOS ALTARES PARA WOYTILA ERAN PERSONAS ALEJADAS DE LA FE, REACIOS A ENTRAR EN UNA IGLESIA PARA ASISTIR A LOS OFICIOS, PERO SENSIBLES AL EJEMPLO Y A LA VOZ DE UN HOMBRE QUE HABLABA AL CORAZÓN Y A LA CONCIENCIA

LAURA JORGE | ORFEBRE



LA NATURALEZA ES UNA JOYA

BURGALESA, 32 AÑOS, MADRE DE DOS HIJOS. INICIÓ ESTUDIOS DE HORTOFRUTICULTURA Y JARDINERÍA EN PALENCIA, ENSEÑANZAS QUE ABANDONÓ PARA COMPLETAR TRES CURSOS EN LA ESCUELA DE ARTES. POSTERIORMENTE SE TRASLADÓ A MADRID PARA FORMARSE COMO ORFEBRE EN EL CENTRO EUROPEO DE JOYERÍA, ESPECIALIDAD QUE COMPLEMENTÓ CON UNAS PRÁCTICAS EN LA CIUDAD ITALIANA DE FLORENCIA. COLGANTE HIERBA FRESCA, PENDIENTES MARIPOSA Y ESTAMBRES HIPPIE, VENCEJOS, RAMAS, SERPIENTES EN ORO Y DIAMANTES,... INSPIRACIÓN, AL PARECER, NO LE FALTA, COMO LO PRUEBA SU AMPLIO Y VARIOPINTO CATÁLOGO DE REFERENCIAS, INTEGRADO EN SU TOTALIDAD POR DISEÑOS PROPIOS Y EXCLUSIVOS.

juanjo saiz
texto

luis lópez
aráico
fotos

Su primera vocación artística era la escultura en piedra, pero no encontró el apoyo necesario en sus padres para cultivar la disciplina y optó por adentrarse en el mundo vegetal, en el universo de las flores, los árboles y las plantas, terreno que se ha convertido en su principal fuente de inspiración, aunque poco o nada tenía que ver con trabajar el oro, la plata o las piedras preciosas, actividad a la que ha dedicado los últimos 12 años y a la que sigue entregada por completo, bien en su propia casa o en la tienda-taller que mantiene abierta en pleno casco antiguo de la capital burgalesa. Ha participado en ferias de primer nivel como Iberjoya, la gran cita del sector en España, y en varias ocasiones afamadas modelos han lucido sus diseños en la pasarela Cibeles.

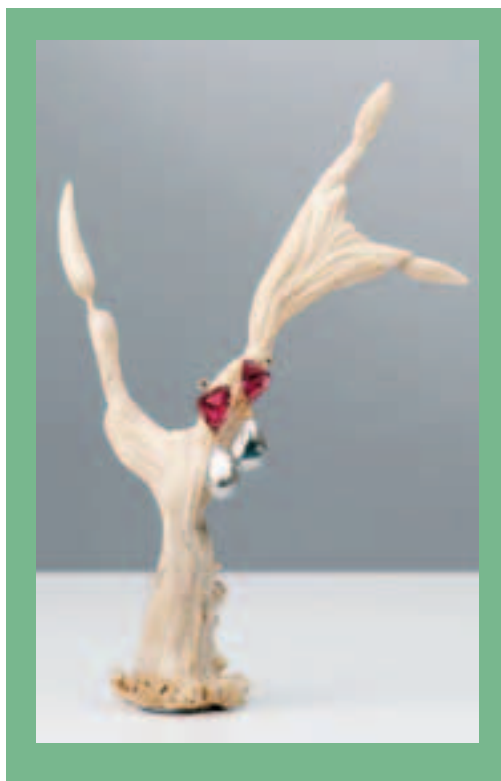
Prefiere ser considerada orfebre antes que joyera porque, explica, «la orfebrería me parece algo más auténtico, conserva más la esencia, aunque también soy joyera, modeladora de ceras y diseñadora». Creadora de caprichosas formas orgánicas que encuentra en la naturaleza y luego reinterpreta libremente en su taller, Laura Jorge reconoce que el fin último de su trabajo es «la búsqueda de la belleza», la única forma de protesta válida que nos queda, según algunos estetas. «Me interesan las cosas bellas y bonitas que transmiten algo a quien las contempla o disfruta, y no me importa que sean mejores, exquisitas o muy caras. Con mis piezas quiero llamar la atención del

ciudadano, busco que le atraigan, que le guste lucirlas y le proporcionen suerte y prosperidad, como si fueran talismanes».

Asistente habitual a las citas del sector, la buena aceptación de sus trabajos, los encargos y sus obligaciones familiares han reducido considerablemente su presencia en estos eventos, aunque sin descuidar por ello el contacto con sus colegas y con las nuevas tenden-

cias en el inabarcable mundo de la joyería. Hoy, tras haberse labrado un nombre en el ramo, Laura sabe bien lo que es negociar con los proveedores, en su mayoría brasileños e hindúes, que ahora acuden a su local conscientes de que se van a encontrar con una profesional cuajada, que sabe el terreno que pisa y, por ende, el precio y el valor, que no es lo mismo, de sus materias primas.

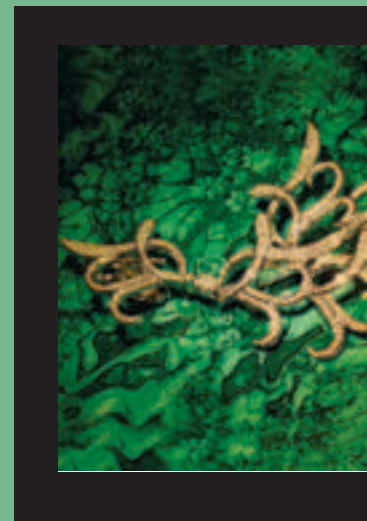
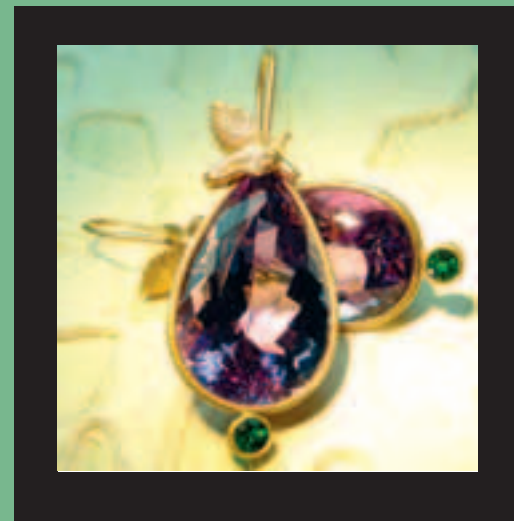
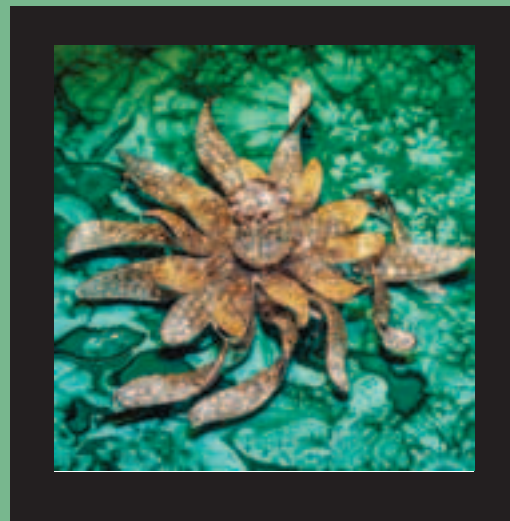
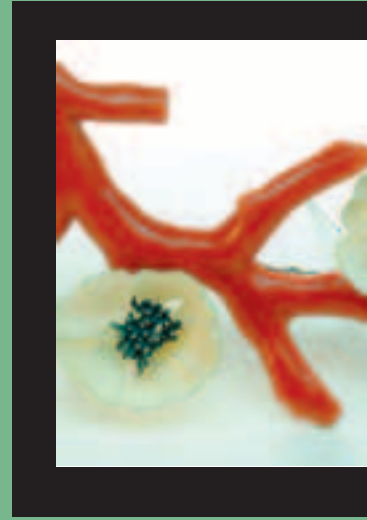
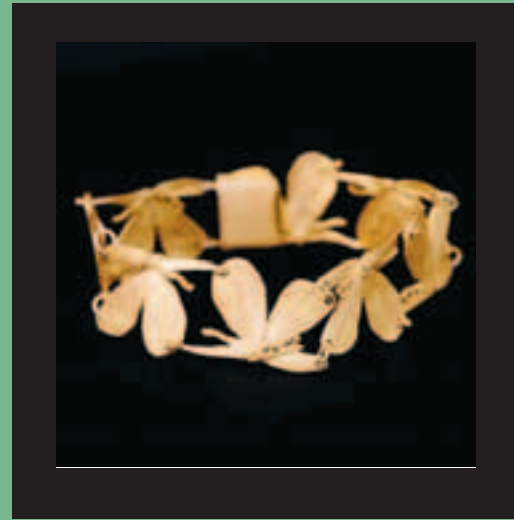
Y dado que nadie o casi nadie es inmune a la crisis económica, la pregunta es obligada sobre todo en un ámbito que se asocia con el lujo, el regalo, el capricho y, cómo no, el lucimiento personal. «Soy diseñadora y hago joyas de autor, aunque normalmente vendo mis piezas como si se trataran de joyería comercial. Desde que nos han subido el IVA y las materias primas, prácticamente no hemos podido aumentar los precios de venta, pero aún así a mucha gente le siguen pareciendo caras. La situación está difícil, no vamos a engañarnos, y por ello quiero abrirme a nuevos mercados a través de la página web que acabamos de poner en marcha (www.colquide.com), en la que se muestran todo tipo de objetos especiales, desde joyas a lámparas de diseño o muebles vintage (apartado este último del que se ocupa su marido, Ángel Rojo). Estoy muy a gusto en Burgos pero sé que vamos a pasar unos años muy bajos y como lo que más deseo es diseñar no me queda más remedio que expandir horizontes, buscar nuevas vías de negocio dentro y fuera de España. La crisis nos tiene a todos un tanto desequilibrados» (sonríe).



envejece, lo que sí le ocurre al oro blanco, que cada cierto tiempo requiere un baño de rodio».

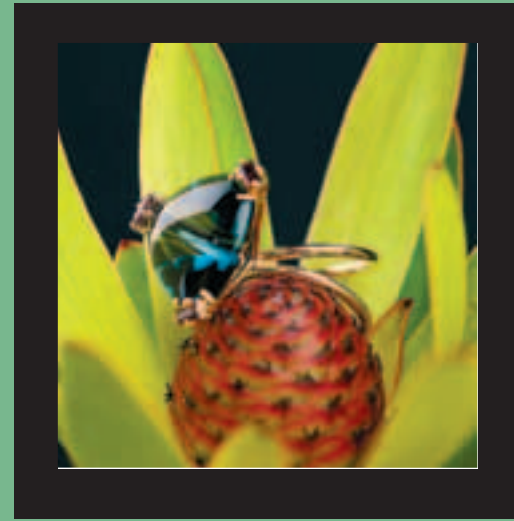
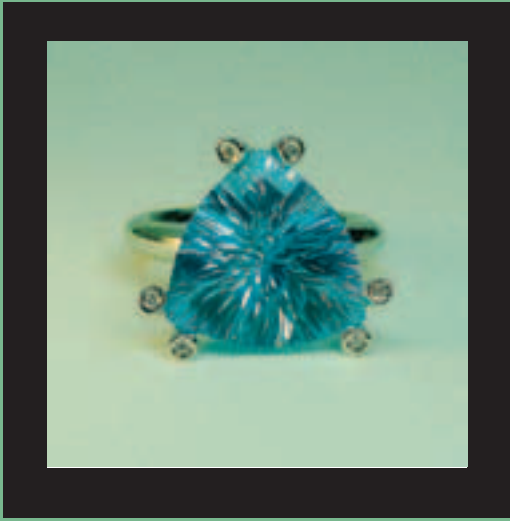
Cómo carta de presentación de sus joyas y dentro del apartado de las ventajas, destaca el «sosiego y la elegancia» de su ciudad natal como lugar más adecuado para una amante del diseño. ¿Y en contra? «Pues que hace mucho frío y la gente no se pone las joyas hasta que llega la primavera. No obstante, en cuanto que castellanos, somos bastante austeros en casi todo y esto, por un lado, está bien porque apreciamos más lo mucho o poco que tenemos, aunque, por experiencia propia, nos gustan las cosas buenas creadas con buenos materiales».

El trabajo de ésta orfebre no termina en la elaboración de una pieza ni en su venta por-



¿Y las modas? Pues por mucho que cambien los diseños, hay cosas que nunca decaen, como es el caso del oro, pero tampoco su precio pues la pasada semana volvió a marcar un nuevo máximo histórico y la onza (28,3 gramos) ha superado ya los 1.500 dólares (unos 1.050 euros) en el mercado de futuros de Nueva York.

«Puede ser que ya no estén de actualidad determinadas piezas elaboradas con este material, pero el oro se mantiene siempre arriba, no pierde vigencia ni reclamo entre los clientes». Jorge lo tiene tan claro a este respecto que, para ella, no hay un metal más noble, agradecido y atemporal que el oro amarillo, «que envejece muy bien porque no



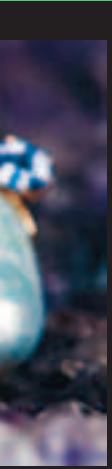
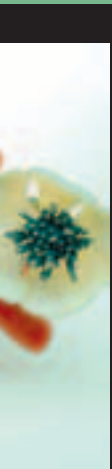
que, remarca convencida, «hay muchas personas que quieren algo más, que no se conforman con ver, elegir y pagar, y es aquí donde entra un poco la psicología de cada cual, que se sustenta en el dominio del oficio, la relación con la gente y tus propios gustos e inquietudes. Trato de asesorar en todo lo que puedo, pero sin agobiar, sin condicionar la elección final del cliente».

Laura Jorge está encantada con su profesión pero lamenta que todavía hoy no se diferencie entre bisutería, joyería y orfebrería. «Realmente no se sabe dónde está límite porque mucha gente, por ejemplo, considera que la plata es bisutería, pero no es así. Bisutería, para mí, es todo lo realizado con materiales que no son nobles, que carecen de soldaduras porque van pegados. Y sí, la bisutería es otro



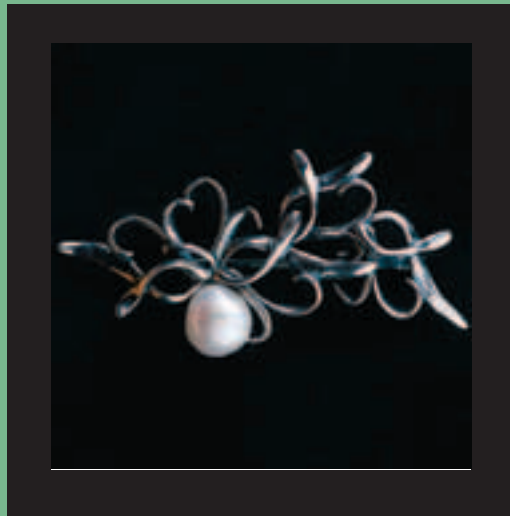
Topacios, rubíes, zafiros, diamantes, granates, perlas, amatistas; coral, marfil y plata; oro blanco, amarillo o rosa son algunas de las piedras preciosas y metales nobles utilizados por Laura Jorge en sus diseños.





DE BODA

Aunque prefiere dejar que el cliente decida y se deje llevar por sus propios gustos, Jorge, que señala al diamante como su piedra preciosa favorita, aunque «seguido muy de cerca por la turmalina», también aporta algunos consejos para acertar en ocasiones tan señaladas como puede ser una boda. Así, para el padrino propone unos buenos gemelos. Para la novia, «un broche espectacular para lucir en el cabello y unos pendientes discretos pero de calidad». Y para la madre de la novia también lo tiene claro: «unos pendientes de buen tamaño, que se note que es la madre de la novia, y que vayan a juego con su vestido». En cuanto al tipo del cliente que recalca en el taller de Laura Jorge, su perfil responde al de una mujer de entre 50 y 60 años, «que está posicionada en la vida y sabe lo que quiere. Le gustan las piedras preciosas y alternar o cambiar de cuando en cuando de modelo», recalca esta artesana, orfebre, diseñadora y creadora de formas y motivos que están ahí, en la naturaleza, esperando una mano que las moldee y engaste, pula y enriquezca.



enemigo a sumar a la lista porque puede confundir al cliente, sobre todo cuando antepone el precio a la calidad, a la belleza, al trabajo artesanal del joyero o del orfebre».

Y como sucede en otros sectores, la restauración de joyas también está hoy en boga. «Más que la restauración, quizás lo que ahora prima es la transformación de piezas antiguas que han pasado de generación en generación. Yo las actualizo con piedras o materiales nuevos teniendo en cuenta siempre la personalidad y los gustos del cliente».

ILUSIÓN Y PROSPERIDAD Cólquide, según la mitología griega, era el país donde se encontraba el Vello de Oro, regalo de los dioses que aportaba prosperidad a quien lo poseyera, ventura que, en el caso de Jorge se traduce en «ilusión y ganas de seguir en la brecha. Llevo ocho años en la tienda sin descansar apenas, sin vacaciones, sin horarios y trayéndome muchos días el trabajo a casa, pero no me quejo porque esto es lo que he elegido y lo que quiero hacer».

A título informativo y como curiosidad, cabe mencionar que el rey de la Cólquida, desde el siglo VI al V a.C., pagaba tributo a los reyes persas, a los que enviaba cada cinco años 100 esclavas y otros tantos esclavos jóvenes...

Poco amiga de las etiquetas para definir su trabajo, pues prefiere que sean los clientes quienes lo enjuicien y valoren, sus piezas pueden ser un exponente del denominado minimalismo barroco, expresión acuñada por un crítico de arte que conoció su obra en Iberjoya.

Y aunque el término pueda parecer una contradicción, ella lo defiende porque, razona, «a veces hago cosas súper sencillas aunque en apariencia parezcan recargadas».

AL CÉNTIMO Como todo profesional que se dedica al comercio, pero todavía más en el caso de Jorge ya que no vende productos adquiridos a terceros sino piezas de elaboración propia, también hay que saber fijar el precio de su trabajo atendiendo a distintas variables, como el número de horas dedicadas a la creación de cada joya, el peso del material utilizado y el coste de la fundición. En consecuencia, y dado que nos encontramos en tiempo de vacas flacas, los precios están ajustados casi al céntimo.

«Soy más rápida creando que preocupándome en proteger lo que tengo», con tan rotunda frase Laura zanja el inevitable debate sobre qué hacer o cómo combatir el intrusismo que también se registra en este gremio y que se suele traducir en falsificaciones y copias de piezas originales.

Llegado el momento de ponerse a trabajar, además de buenos materiales y diseños singulares y llamativos, Jorge reclama absoluto silencio y soledad, requisitos que, sin embargo, en más de una ocasión no han sido suficientes para evitar que una pieza se trunque, que el resultado final no se corresponda con la idea inicial de la autora o no logre atraer la atención de los clientes. Cuando esto ocurre, las alternativas son escasas por más que el trabajo esté bien hecho y los metales y piedras preciosas elegidos para su composición sean de la más alta calidad. «En unas ocasiones acabo reformando la pieza, en otras, si me gusta mucho, se queda en las vitrinas durante dos, tres años o el tiempo que haga falta porque sé que tarde o temprano aparecerá un cliente al que le satisfaga».

Nos guste o no, y al margen de excepciones, del poder adquisitivo de cada cual y a pesar de que cada vez son más las personas que saben apreciar el trabajo artesanal de un orfebre, todavía hoy a los españoles nos pierde, valga la expresión, el relumbrón, el culto a la apariencia, circunstancia que, al menos en parte, podría explicar el éxito de las grandes cadenas de joyería, un negocio donde, como dice el refrán, no es oro todo lo que reluce.

Pero todo tiene su espacio y su clientela, y al final pesa y mucho el bolsillo, las modas, los modelos y la llamada gente guapa y famosa, aunque no necesariamente en este orden.

En suma, si le gusta y se lo puede permitir, renuévese y ponga una joya en su vida, en la de su pareja, familiar o amigo. Para ir haciendo boca, sirva esta selección de obras firmadas por Laura Jorge, orfebrería original y asequible.





>ENTREVISTA

MARÍA LUISA MERLO actriz

«EN EL TEATRO LOS AMIGOS NO SE HEREDAN, PERO LOS ENEMIGOS SÍ»

Canuto y Leoncio nos reciben nada más entrar en casa. Son los dos gatos, uno negro y otro canela, con los que **MARÍA LUISA MERLO** (Valencia, 6 de septiembre de 1941) comparte su hogar después de llegar a la conclusión de que no está hecha para vivir en pareja. Para lo que sí ha nacido es para encarnar el dicho popular de que la vida es puro teatro, y a los escenarios es a lo que se ha dedicado desde que debutó como bailarina. Nieta, hija y madre de actores, ha inculcado a sus hijos los mismos valores con los que sus padres la educaron a ella entre bambalinas y se muestra absolutamente orgullosa de todos ellos, aunque reconoce que fue duro criarles mientras llenaba los patios de butacas. A punto de cumplir los 70, ya está pensando en retirarse, aunque, mientras tanto, sigue derrochando energía en la vida y sobre las tablas, ahora con la obra '100m²' en la que comparte cartel con Míriam Díaz-Aroca y Jorge Roelas.

maría
albilla
texto

juan lázaro
fotos

Usted creció entre bambalinas como hija y nieta de actores. ¿Cuál es su primer recuerdo del teatro?

Mi primer recuerdo es el de mi padre. La imagen de Ismael Merlo diciendo un monólogo por teléfono que yo me aprendí. Curiosamente, solía memorizar los papeles masculinos más que los femeninos. Es que veía a mi padre tan, tan... Era la primera figura y le admiraba muchísimo.

¿En algún momento pensó que podría dedicarse a otra cosa?

Yo quería ser bailarina, pero nada más. Nunca me planteé mi vida fuera de los escenarios. No se me pasó por la cabeza.

De hecho, debutó como tal, ¿cómo ve ahora aquella etapa?

Tengo recuerdos maravillosos. La pena es que lo tuve que dejar porque en aquel momento en España no había campo para una bailarina. Supuso un gran disgusto para mí, a pesar de que la retirada fue poco a poco porque cuando debuté en España enseguida me empezaron a llamar los directores para hacer cine, y así empezó mi carrera como intérprete. De hecho, mi madre me decía siempre que yo acabaría siendo actriz, y es que era para lo que me habían preparado aunque yo no me diera cuenta. Entonces me enfadaba muchísimo. Yo quería ser bailarina clásica, pero para eso me tenía que ir de España y no estaba dispuesta.

¿Tiene todavía hoy alguna vinculación con el mundo de la danza?

Además de imágenes preciosas en mi cabeza, mantengo como amigos a los que fueron mis profesores, Cristina Alonso y Alberto Portillo. Desgraciadamente, Karen Taft, que fue la primera bailarina de la Ópera de Copenhague, falleció. Además, voy mucho a ver ballet, más en Londres que aquí, y me da mucha envidia. Me encantaría ponerme el tutú y salir al escenario.

Hablábamos de que viene de una familia de artistas con nombre. ¿Cómo benefician los apellidos en el cartel?

Los espectadores no van al teatro porque seas la hija de nadie. Van si les gustas tú. Esto tiene ventajas, pero también inconvenientes. Venir de una estirpe como la mía, te permite conocer desde dentro el teatro y aprendes a comportarte, pero también te exigen mucho más cuando estás empezando. Además, los amigos no se heredan, pero los enemigos sí.

¿Y tiene el mismo futuro un montaje con actores anónimos?

Ahora mismo lo que importa es que esté bien el espectáculo. Enseguida se corre la voz. Además, este país es mucho más aficionado al teatro de lo que se piensa. Tal vez ese boca a boca tarde más, pero acabará triunfando.

En la familia no son solo actores, sino también empresario teatrales, ¿se compatibilizan bien todos estos aspectos?

Pues yo creo que sí. Mis hijos y mi nuera Mari-bel (Verdú) se adoran y lo llevan todo fenomenal. Yo voy por libre. A mí sí que me daba mucho miedo que pudiera surgir algún problema de entendimiento y prefiero la relación madre-hijo que la de productores-madre. Pero entre ellos no tienen ningún problema. Están cada día más unidos, así que sí es compatible

vida familiar y negocios. Pedro es el gran consejero de todos. No se equivoca jamás en las elecciones.

Ahora está girando por el sur con el montaje titulado 100m². ¿Qué aporta esta obra a la sociedad?

Muchas cosas. Sobre todo, la crítica de adónde estamos llegando ya con lo económico. Está basada en un anuncio real. Que se compre un piso con la dueña dentro para esperar a que se muera no se hace solo en España. Sí, es un negocio, pero frío y cruel. ¿Hasta dónde podemos llegar por el dinero? Pero esto es un poco la anécdota. Lo importante son los mensajes sobre la soledad, el cómo

«YO QUERÍA SER BAILARINA CLÁSICA, PERO ME TENÍA QUE IR DE ESPAÑA Y NO ESTABA DISPUESTA»

cambia la vida cada día... por eso la obra está basada en una frase de John Lennon: «La vida es todo lo que te sucede mientras estás

ocupado haciendo otros planes».

Sobre todo los personajes femeninos reflejan lo vulnerable que es el ser humano y la necesidad que tiene de vivir rodeado de otras personas.

Los tres personajes están muy solos (Míriam Díaz-Aroca y Jorge Roelas son los compañeros de cartel), pero sobre todo, el de la anciana a la que interpreto. El ser humano necesita de los demás para estar bien. Yo, por ejemplo, soy solitaria por naturaleza, pero necesito comunicarme. Mis amigos y mi familia saben que de vez en cuando necesito estar sola, pero es elegido. La soledad impuesta debe ser terrorífica.

«HACER PAPELES DE PERSONAJES MÁS JÓVENES ME HA DADO SIEMPRE MUCHA VERGÜENZA»

Yo, por ejemplo, soy solitaria por naturaleza, pero necesito comunicarme. Mis amigos y mi familia saben que de vez en cuando necesito estar sola, pero es elegido. La soledad impuesta debe ser terrorífica.

¿Tan grande es la soledad de los mayores ahora como para llegar a poner en venta su piso con ellos dentro para sobrevivir?

Hay muchos ancianos abandonados; cada vez

más. Esto de la familia patriarcal ya no es tan normal como antes. Yo, como persona, antes de estar dando la lata a mis hijos preferiría irme a una residencia. Al trabajar todos fuera de casa como se hace ahora es muy difícil poder atender a los padres. En mi caso, todo lo que me traiga la vida, lo voy a llevar bien.

¿Qué optimismo!

He aprendido a aceptarme porque creo en el cambio. Las personas que son inteligentes cambian para bien. Si no, te quedas muy solo. He tenido que dejar atrás muchas emociones negativas, que las sigo teniendo, pero ahora las manejo yo. El infierno y el cielo lo llevamos dentro y María Luisa Merlo ha conseguido estar, a ratos, en el cielo.

Aunque la obra ha visitado múltiples ciudades del país, y lo va a seguir haciendo, ¿es mayor la responsabilidad cuando se estrena en Madrid?

No. Para mi todo el público se merece el mismo respeto. Yo salgo cada día a hacer mi trabajo con todo mi alma aunque esté en el último pueblo de España. Al revés, cambiar de localización te da más emoción.

¿Qué tal ha llevado a lo largo de su carrera la adaptación a los papeles de señora de cierta edad?

Al haber nacido en esto, sabes perfectamente que se empieza haciendo los papeles de lo que entonces se llamaba damas jóvenes. Luego pasabas a protagonista; después, madre y, al final, te toca el de abuela. No me ha costado nada adaptarme porque lo sabía desde los 15 años. De hecho, siempre he hecho papeles que representaban más edad. Con treinta y tantos hice ya una madre. Hacer papeles de más joven me ha dado siempre mucha vergüenza.

¿Los actores tienen fecha de caducidad?

Depende de la energía que tengas. Yo tengo aún unos años por delante. Me planteo dejarlo en unos cinco años... voy a hacer ya 70 y, sobre todo, me gustaría dejar la maleta. Es que llevo

giras y giras y giras a mi espalda.

¿Sabe cuántas veces ha dado la vuelta a España?

No tengo ni idea, pero ya me recorrí Europa cuando empecé como bailarina. A los 22 años ya formé mi propia compañía, así que imagina.

¿Y el mundo? ¿Ya le ha recorrido?

Soy muy curiosa y adoro viajar. No me canso. Me encantaría ir a Nueva York en barco, en el *Queen Elisabeth*. Es una de las ilusiones de mi vida, igual que dar la vuelta al mundo. Solo en el aeropuerto ya lo veo todo con otros ojos.





Al contrario que su personaje, que fuma, bebe y no hace caso de los consejos médicos, usted se cuida mucho.

Soy una persona sanísima comiendo. No fumo, lo dejé hace 20 años. No bebo ni lo he hecho nunca. Hago deporte, por supuesto el propio para mi edad: pilates, natación y cardiovascular. Y es un vicio, cuando lo dejo me siento fatal y aconsejo a todo el mundo media hora de ejercicio al día, aunque sea solo caminar.

Además, también mimas su espíritu para tener energía en el escenario.

Hago meditación e intento estar siempre alegre. Tengo mucho sentido del humor y éste empieza por saber reírse de uno mismo, y yo tengo una capacidad para reírme de mis tonterías importante. Tengo muchos aspectos por los que estar agradecida al universo.

¿Qué cosas positivas le ha traído el paso de los años?

Pues, sobre todo, saber cómo soy de verdad y aceptar que soy muy buena persona. Antes me decían que era buena gente y me lo tomaba como un insulto a mi inteligencia porque en mi generación se llevaba ser un poco perversilla. Creer en esa bondad que hay en mí es lo que más trabajo me ha costado y ahora lo pongo en marcha en cuanto me levanto porque da mucha satisfacción ser buena gente.

¿Y qué tiene de malo hacerse mayor?

Pues que me he convertido en una persona muy cuadrículada y exigente conmigo misma, lo que llevo también a los demás.

De usted destacan su sentido del humor y la capacidad que aún mantiene para sorprenderse. ¿Es más fácil vivir sonriendo?

Ya de pequeña me llamaban *la niña sonrisa*. Es de nacimiento, no me lo he tenido que trabajar. Y lo de sorprenderme... pues mira, necesito una novedad todos los días. También la capacidad de aburrimiento me puede hacer daño. Invento algo siempre. Disfruto de las cosas sencillas, como oír cantar a un pájaro en la ventana, ver crecer una planta. Hoy he pedido que me traigan un narciso. Me vuelven loca sus flores.

Y lo que se aprecia a simple vista, una apariencia de mujer serena y positiva, ¿cuánto hay de verdad en este reflejo?

Yo me muestro tal como soy. No hay máscaras. Soy lo que se ve y hablo según pienso. La espontaneidad también me ha venido con los años, y es fatal cuando me enfado. Mis hijos en estos casos me llaman Glenn Ford.

Lo de cuidarse y quererse es fundamental, pero no siempre ha sido así, ya que en su momento recurrió a las drogas para superar los malos momentos.

Sí, eran los malos momentos que tienen algunas mujeres a los 50 años... un cúmulo que se había producido a lo largo de una vida dura. En esta profesión tener cuatro hijos, que también se dedican a esto y hay que ayudarles, no es fácil. Además, en este mundo hay que saber retirarse a tiempo... Era complicado. Mi vida no ha sido un camino de rosas y hubo un momento en el que caí en picado y recurrí a las pastillas, que no me sirvieron sino para ponerme peor, pero como aún estando hasta arriba, me sentía lúcida, resurgí cual *ave fénix*.



Desde entonces tiene un psicólogo espiritual en Los Ángeles. ¿En qué le ayuda?

Es un guía, un humanista que te enseña a estar en el mundo. No habla de fantasías. Él quiere que aprendamos a manejar los problemas sencillos y cotidianos que te trae la vida. Es inteligente y, sobre todo, humilde. No es como los gurús y los grandes maestros espirituales que tienen un ego enorme. Cada día me acuerdo de alguno de sus consejos. El principal es mandarle amor incluso a lo negativo. Hay que tener amor incondicional a todo y de lo que más orgullosa me siento es que he podido ayudar a otros con sus mensajes.

De esta conversación se desprende también que es toda una madraza. ¿Qué piensa cuando ve a sus hijos?

¡Se me caen los pantalones! ¡Es que tengo unos hijos para enamorarse! Pero no solo yo, España entera. Ahora estamos en cartel Amparo, Luis y yo y a mi me va estupendo, pero a ellos mejor todavía, y eso es lo que quiero. Yo no tengo sentimiento de pareja, pero el de madre y abuela... es tremendo. Soy hasta madre de algunos de mis amigos.

¿Ejerce de abuela?

Mucho. Tengo cuatro nietos varones fantásticos y ya bien mayores, que es lo divertido. Les he visto crecer y la relación no tiene nada que ver con la que tenía con mis hijos. Es mucho

más divertida porque no tienes que educarles, yo estoy para pasarlo bien y para hacérselo pasar bien. Con Angelito, el pequeño, que adora los animales, siempre decimos que vamos a poner juntos una granja.

«TENGO MUCHO SENTIDO DEL HUMOR Y ÉSTE EMPIEZA POR SABER REÍRSE DE UNO MISMO»

Cuando estaba casada con el también actor Carlos Larrañaga llenaba los teatros cada tarde y estaba criando a

sus hijos, ¿cómo compaginaba la vida familiar y laboral en un momento en el que este concepto ni existía?

Pues fatal. Les hacía venir del colegio a comer a casa para estar un rato con ellos porque luego me iba al teatro y cuando volvía ya estaban en la cama. Sufría mucho.

«¡ES QUE TENGO UNOS HIJOS PARA ENAMORARSE! PERO NO SOLO YO, ESPAÑA ENTERA»

Tengo que decir que ha sido lo peor de mi trabajo. También les llevaba mucho a las funciones e intentaba estar en Madrid el mayor tiempo posible y no hacer giras.

¿Cómo me los iba a llevar a todos conmigo? Como todas las madres trabajadoras, tenía complejo de culpa. Y esta fue una razón más por lo que caí en la depresión.

Y ahora, ¿qué cosas le hacen feliz?

Pues soy una mujer muy curiosa y ahora me

ha dado por los aparatos. Tengo ocho teléfonos, tres ordenadores... Toca la informática. Mañana será ir de museos y al mes que viene, tal vez, volver a estudiar piano...

¿Echa de menos en algún momento tener a un hombre a su lado?

Nooooo. Y mira cómo te lo digo. Nooooo. Bastantes años he tenido hombres al lado y no estoy hecha para la pareja. Haciéndome la carta astral, yo no tengo planetas en la casa de la pareja. Es decir, que para mi un compañero es algo divertido, pero no esencial. Sin embargo, en la casa de los hijos tengo cuatro planetas.

¿Cómo se ve cuando se mira al espejo?

Graciosa. Soy una señora mayor que está bien conservada. Me veo tranquila porque duermo muy bien cada noche pensando en que no quiero hacer daño a nadie. Si alguien se porta mal conmigo, el disgusto me dura un rato; pero si soy yo la que se porta mal con alguien, me dura un mes.

A lo largo de su carrera ha abordado infinidad de temas sobre las tablas, pero ¿existe algún aspecto que el teatro no pueda tratar?

El teatro es infinito. En España, durante muchos años, no han interesado los montajes sobre la propia vida de los artistas, pero esto ya no pasa. Ahora sí se hacen funciones sobre cómo son los entresijos del mundo del teatro.

¿Alguna vez ha tenido que aceptar un papel para dar de comer a sus hijos?

He tenido suerte y creo que solo un par de veces he tenido que aceptar *papeles alimenticios*.

Muestra gran interés por el género de la comedia. ¿Por qué es necesario hacer reír a los demás?

No solo es la comedia como género. A mi me gustan los personajes que hacen reír y, de repente, en un minuto, te hacen llorar. Eso es lo que me llama, dar el giro. Adoro los personajes de carne y hueso.

Le gusta llevar a escena lo que se hace en Londres. ¿Qué ve allí que no hay aquí?

Es que allí hay más producciones y más público. Es la ciudad teatral por excelencia, pero los actores de aquí están tan bien preparados como los de Inglaterra. Somos buenos de narices. Para mí, ahora, es una gozada hacer un autor español porque está más cerca de lo que sientes.

La capital del Reino Unido ha sido un escenario especial de su vida...

Sin duda. Para mi significa todo, un despertar. Yo salí de mis depresiones y de mis cosas en Londres. Cuando voy allí desconecto mucho de las obligaciones profesionales y, además, me convierto en una persona anónima.

Empezábamos por los primeros recuerdos que tiene del teatro y, para terminar, ¿piensa ya en bajar el telón?

Sí, sí... pero no creo que lo diga. Me irá poquito a poquito. Es que me dará mucha pena decirlo. Me gustaría tener valor para hacer lo mismo que mi ex cuñada, Amparo Rivelles, que se adelantó y, sin que nadie lo supiera, al terminar un día la función dijo: «Acaban ustedes de ver la última función de Amparo Rivelles», y se fue a su casa. Lo haré dentro de unos años, cuando me nazca de dentro.



ESCONDIDAS EN UN PARAJE NATURAL PRIVILEGIADO DE LA MONTAÑA ORIENTAL LEONESA, LAS INSTALACIONES DEL MUSEO DE SABERO MUESTRAN Y REMEMORAN EL INICIO DE LA REVOLUCIÓN INDUSTRIAL EN ESPAÑA, QUE SE PRODUJO EN ESTE ENCLAVE A TRAVÉS DE LA PRIMERA PLANTA SIDERÚRGICA DEL PAÍS, UNA ACTIVIDAD QUE SERÍA SEGUIDA POR LA MINERÍA, VIGENTE HASTA EL CIERRE DE LOS ÚLTIMOS POZOS A PRINCIPIOS DE LOS AÑOS 90.

miguel
herrera
texto

ical
fotos

VALLE DE SABERO

MEMORIA DE 160 AÑOS DE MINERÍA



Vista general de la nave central de la Ferrería, con reproducciones a tamaño real de la maquinaria.



Pero en 1840 un grupo de investigadores realizó un estudio geológico en este rincón leonés para descubrir que, bajo las montañas que dominan la comarca, descansaba un gran tesoro que podía ser aprovechado: yacimientos de mineral de hierro y carbón. Así, en 1846 se creaba la Sociedad Palentino-Leonesa de Minas con el objetivo de explotar estos recursos, de manera que llegaba a nuestro país la Revolución Industrial.

Esta empresa decidió extraer el mineral de hierro y transformarlo en metal allí mismo dadas las dificultades de transporte de la época, para lo que se levantó la Ferrería de San Blas, una espectacular nave neogótica declarada hoy Bien de Interés Cultural -en la categoría de Monumento- y sede del museo, y que constituyó la primera industria siderúrgica de toda España. Junto a este edificio se construyeron los primeros altos hornos de coque de todo el país, de los que aún quedan algunas ruinas. El mineral se fundía en ellos, separándose así la escoria del metal, y este último era procesado pasando por el martillo pilón y los trenes de laminado, que daban a las barras de hierro el perfil requerido en cada ocasión (raíles, pletinas, llantas...), todo ello ya en la propia ferrería.

Lamentablemente, esta actividad solo se prolongó durante 16 años -hasta 1866-, principalmente debido a la ausencia de un ferrocarril que facilitara la distribución del producto final, lo que encarecía en exceso los costes de transporte; además, el metal obtenido no era de mucha calidad. Por suerte, esta preciosa edificación se mantuvo en pie y fue destinada a otros usos hasta que hace casi tres años se inaugurara el museo.

La exposición permanente consta de cuatro zonas bien diferenciadas. La primera de ellas está centrada en la propia Ferrería y su

proceso de construcción. Se explica que, en su momento, sus instalaciones fueron un auténtico hito de modernidad tecnológica, a la altura de las más importantes del momento, como la colonia minera de Le Grand-Hornu (Bélgica) o las ferrerías de Decazeville o Alais (Francia). Tras desaparecer la industria siderúrgica y pasar a manos de la empresa Hulleiras de Sabero y Anexas, a principios del siglo XX la nave perdió su función original y se convirtió en almacén y taller de la empresa minera, para luego servir de economato e incluso de pabellón municipal. Hoy, como se puede observar, es la sede del museo.

Otra área, en una de las dos naves laterales, muestra de manera amena e interesante la evolución del valle de Sabero desde la prehistoria hasta nuestros días. Hace alusión a los

En primer plano, vagón para el transporte de carbón. Detrás, otro para aire comprimido. Ambas se empleaban en las galerías de la mina.



Con una fuerte carga histórica y emotiva como telón de fondo, el 12 de julio de 2008 se inauguraba en Sabero (León) el Museo de la Siderurgia y la Minería de Castilla y León.

Pero lo que abrió sus puertas aquel día es más que un museo, es un escaparate al modo de vida que marcó el devenir de este valle de la montaña oriental leonesa durante el último siglo y medio, y que terminó abruptamente hace dos décadas machacando la economía de la zona.

A mediados del siglo XIX la Revolución Industrial estaba ya asentada en países como Inglaterra y Francia, pero no había entrado aún en España debido a las malas infraestructuras, al escaso apoyo de las autoridades y otros factores que no viene al caso comentar.

FIDEL MARTÍNEZ, HISTORIA VIVA DEL VALLE



Hemos querido acercarnos a charlar con un trocito de historia viva de esta cuenca minera, un hombre que pasó 33 años rodeado de carbón y conoce todos los entresijos de los pozos y las galerías. Se llama Fidel Martínez Rodríguez y nació el 24 de noviembre de 1914 en Olleros de Sabero, una de las localidades del valle. Desde antes de venir al mundo, su existencia ya estaba marcada por la minería, pues a su padre lo trajeron de otra explotación situada en Barruelo de Santullán (Palencia) para aprovechar su experiencia como vigilante de plantilla en la cuenca de Sabero. Sus cuatro hermanos también trabajaron en los pozos y él, concretamente, comenzó a los 14 años, en 1928. Al empezar ganaba cuatro pesetas diarias, «lo mismo que el burro que sacaba las vagonetas cargadas de carbón de las galerías», cuenta. En esos primeros años las condiciones eran terribles. Los túneles apenas disponían de ventilación y, por supuesto, no había luz eléctrica y tenían que alumbrarse con lámparas de bencina. Las medidas de seguridad eran precarias y «raro era el mes en el que no moría algún obrero». Trabajó dos años como vagonero, «el que tenía que

echar a las vagonetas el carbón que sacaba el picador», explica. Luego pasó a ser caballista, que eran quienes conducían a las mulas que empujaban esas mismas vagonetas, ya que en aquella época todavía no había medios mecánicos para moverlas. A pesar de que la jornada era, teóricamente, de ocho horas, la realidad era que en las galerías se trabajaba 24 horas al día y sólo había dos relevos, así que «salíamos a las 11 como muy pronto porque la empresa no quería poner el tercer relevo». En 1936 la Guerra Civil interrumpió su carrera en la mina, al igual que muchas otras cosas por toda España. Luchó en el bando republicano y fue herido dos veces (pone los pelos de punta ver la cicatriz de su pantorrilla, consecuencia de una bala explosiva, tres cuartos de siglo después), una de ellas en Asturias y otra en la frontera de Burgos con Cantabria. Antes del final de la contienda fue capturado y pasó cinco años en la cárcel, hasta 1944. Cuando se le pregunta porqué estuvo ese tiempo en la cárcel, responde, encogiendo los hombros, como si aún no comprendiera bien: «Por rojo». Al ser liberado volvió al trabajo en la mina, que se prolongaría hasta 1970. Entonces las condiciones mejoraron

castros celtas y muestra reproducciones de lápidas y otros instrumentos vadinienses encontrados a lo largo y ancho de la zona, lo que constata la presencia de asentamientos humanos desde la antigüedad. Más adelante, probablemente entre los siglos V a.C. y IV, el contacto con la civilización romana fue inevitable. Pero es desde el comienzo de la Edad Media cuando las comunidades se hacen más estables y se constituye un modelo de sociedad rural que perduraría sin grandes cambios hasta el advenimiento de Revolución Industrial.

Este relevante hecho histórico es el que ocupa las otras dos zonas del museo. Una de ellas muestra la importancia de esa incipiente industria siderúrgica que, aunque pequeña en el tiempo, impulsó enormemente el desarrollo de la zona, ya que al término de esta actividad ganó peso la explotación del carbón de la cuenca minera de Sabero, que a la postre sería el factor económico más importante para sus habitantes. En ella se puede observar, a través de audiovisuales, maquetas, herramientas originales y reproducciones de maquinaria todo el proceso de obtención del hierro.

UN TOQUE DE REALIDAD Las réplicas del martillo pilón y del cuerpo de engranajes, ambos movidos por la fuerza del vapor obtenido en una caldera de la que también existe una copia, están colocadas en los fosos originales en los que se instalaron esas máquinas hace ya más de siglo y medio; unos fosos que confieren un toque de realidad frente a la pulcritud que se aprecia en el resto del museo. También es posible admirar el tren de laminado -grosero en volumen pero sutil en sus funciones- y el horno de pudelado.

La cuarta parte de esta muestra se centra en la actividad minera (aunque es solo un primer paso, ya que está previsto -aunque sin fecha de ejecución- que se cree una segunda fase del museo centrada únicamente en la minería del carbón en lo que fuera la mina a cielo abierto de La Suscesiva, una explotación cercana a la Ferrería de San Blas).

En esta zona, una gran maqueta que representa 50 kilómetros cuadrados de la cuenca a escala 1:100 explica de forma interactiva todos los procesos vividos en este territorio en los últimos 160 años, desde las primeras explotaciones en el año 1830 hasta el fin de la minería en 1991. Los aspectos básicos del trabajo del minero (el arranque, el transporte, la iluminación, la seguridad...) son objeto de explicación mediante audiovisuales y una completa colección de herramientas originales que muestran como han evolucionado estas tareas a lo largo del tiempo.

Pero junto al conocimiento técnico, el museo da gran importancia al aspecto sociológico: todas aquellas circunstancias que rodean la creación de una colonia minera, cómo cambia un territorio cuando se explotan sus recursos a gran escala, la manera en que surge de la nada todo un entramado social, humano, ar-

**LA EMPRESA DECIDIÓ
EXTRAER Y TRANSFORMAR EL
HIERRO EN EL PROPIO PUEBLO
DEBIDO A LAS DIFICULTADES
DE LA ÉPOCA PARA
TRANSPORTAR EL MATERIAL**

**LA NAVE NEOGÓTICA QUE
COBIJA EL MUSEO FUE UN HITO
DE LA MODERNIDAD
TECNOLÓGICA, A LA ALTURA
DE OTRAS COLONIAS MINERAS
DE BÉLGICA O FRANCIA**

quitectónico... Así, mediante paneles explicativos y fotografías de época, se repasan la vida del minero y su entorno, el papel de los directivos y técnicos, la creación de una clase social predominante, la evolución de la vivienda minera, etcétera.

Se trata, pues, de una inmejorable manera de comprender cómo llegó a España la Revolución Industrial y las repercusiones que tuvo en lugares como el valle de Sabero, en el que la sociedad rural instaurada durante siglos cambió de un día para otro gracias al hierro y el carbón; todo ello en el hermoso marco de la Ferrería de San Blas, una construcción que presenta una arquitectura singular de estilo neogótico, construida en piedra y ladrillo, con una gran nave central carente de pilares que hubieran obstaculizado el trabajo y la instalación de la maquinaria, sustentada por una sucesión de arcos apuntados y flanqueada por dos naves laterales que cargan su peso en arcos de medio punto.

NO ESTÁ TODO VISTO Pero el Museo de la Siderurgia y la Minería de Castilla y León aún guarda más atractivos. Aunque constituya la parte final de la visita, a la entrada se encuentra la botica. Fructuoso Martínez Rojo abrió esta farmacia para atender a los obreros de la ferrería, y también a los mineros, hacia 1858, y compró un finca cercana para cultivar las plantas medicinales que necesitaría para elaborar los remedios que habría de utilizar.

La estancia se conserva como si no hubiera pasado el tiempo y su instalación dentro del complejo siderúrgico-minero supuso un gran avance en lo que se refiere a la aten-



Una de la vitrinas del museo.

poco a poco. La seguridad se incrementó y los sueldos aumentaron, aunque no mucho. Su salario estaba en siete pesetas y media diarias, que más tarde llegarían a las 15. Pero por entonces ya tenía una familia a la que alimentar y el trabajo llegó a convertirse en «una esclavitud. Muchos meses hacíamos 120 horas extras porque se ganaba poco; era lo que había si se quería comer. A los hijos casi no los conocí, sólo los veía dormidos. Los sábados salíamos de la mina, cenábamos y otra vez para dentro hasta que terminaba la misa del domingo. Yo trabajaba a conciencia porque sabía que de eso dependía mi familia, pero había mucho vago y algunas veces teníamos que hacer su labor». Por si eso fuera poco, al salir de las galerías tenía otro empleo en una fragua en la que hacía herramientas para la mina, como picos y hachos, a partir de raíles viejos; y desde 1950 regentó junto a su mujer un bar situado a la salida del pozo de La Herrera II, una explotación ubicada en Sotillos, otra de las poblaciones del valle. Este negocio se mantuvo hasta 2001, porque el final de la actividad minera (en 1991) hizo inviable seguir con él. Reconoce que le dio dinero, pero también muchísimo tra-

bajo. «Algunas mañanas, antes de la entrada en la mina, ponía 15 vasos de orujo y otros 15 de cazalla, y hasta cuatro y cinco veces los tenía que llenar». Antes de dejar la mina definitivamente en el 70, también trabajó de controlista, encargado de verificar si los informes de la extracción de carbón se ajustaban a la realidad, si los metros que se decía haber avanzado en la galería al final de la jornada se habían materializado... Hoy, Fidel lleva sus 96 años estupendamente. Parece increíble verle preparar a los ciruelos de su huerta de Sotillos, o levantar la pierna hasta colocársela por encima del hombro. Sorprendentemente para alguien que ha pasado 33 años en la mina, nunca había dado positivo en la prueba de la silicosis, que se realiza periódicamente a los empleados retirados; sin embargo, el pasado mes de septiembre el test dijo que padecía esta enfermedad, lo que no ha mermado en absoluto su salud, pero ha dado lugar una de esas incomprensibles realidades de la burocracia de nuestro país: su pensión ha aumentado de 600 euros hasta los 1.620, como si hubiera que estar al borde la muerte para que se agradezca el trabajo duro de un tercio de siglo.

ción sanitaria para la clase obrera, que en el caso que nos ocupa sufría una serie de afecciones muy particulares propias de los trabajos desempeñados. Aunque actualmente lo hace en otro local, esta farmacia sigue funcionando en la actualidad.

MUESTRAS TEMPORALES

Tampoco hay que olvidarse de las exposiciones temporales, de las que actualmente se pueden disfrutar dos. Una de ellas es *Ángel Peres. Retrospectiva*, que, aunque traída en un principio para permanecer en Sabero entre diciembre de 2009 y abril de 2010, hoy sigue expuesta. Este autor, muy reconocido en Francia y situado en la vanguardia de los artistas galos de espíritu clásico del siglo XX, ofrece una muestra de dibujo y escultura cuyas piezas están distribuidas por toda la ferrería, aunque sin interrumpir el discurso expositivo del museo.

La otra exposición temporal está situada en un edificio anexo a la ferrería y lleva el nombre de *Oro y Sal en Zamora*. Está demostrado que la lagunas de Villafáfila funcionaron como salinas desde, al menos, la mitad del tercer milenio a.C.; y más tarde, en plena Edad Media, este lugar aprovisionó de la valiosa sustancia al Reino de León.

Por otra parte, en la zona de Pino del Oro los romanos explotaron con insistencia las vetas auríferas de la roca, aunque se cree que la población local ya obtenía este preciado metal mediante el bateo. *Oro y Sal en Zamora* nos acerca a estos dos productos, importantísimos durante toda la Historia, y a la manera en que se aprovechaban, todo ello a través de amenos audiovisuales.



El tren de laminado, que daba forma al hierro obtenido. Al fondo, una rueda del cuerpo de engranajes que lo movía.



Aspecto del martillo pilón y parte del cuerpo de engranajes, instalados sobre los fosos originales.

ADRIÁ CEDE EL TRONO A SUS DISCÍPULOS

LOS ESTABLECIMIENTOS DE TRES ANTIGUOS ALUMNOS DEL GENIO DEL BULLI ENCABEZAN LA LISTA SAN PELLEGRINO DE LOS MEJORES RESTAURANTES DEL MUNDO. EL DANÉS RENÉ REDZEPI REVALIDA SU CORONA POR DELANTE DEL CATALÁN JOAN ROCA Y EL VASCO ANDONI LUIS ADÚRIZ, QUE MANTIENEN A ESPAÑA COMO EL GRAN REFERENTE INTERNACIONAL DE LA GASTRONOMÍA. CADA UNO EN SU ESTILO, ESTE TRÍO DE JÓVENES ASES DE LOS FOGONES ESTÁ LLAMADO A LIDERAR DURANTE LOS PRÓXIMOS AÑOS LA VANGUARDIA CULINARIA, OCUPANDO EL ENORME VACÍO QUE DEJA LA 'PSEUDORETIRADA' DE FERRÁN ADRIÁ.

d.h. texto efe fotos

Lo que en los ambientes gastronómicos se ha dado en llamar el *posadrianismo* ya tiene sus nuevos reyes. El danés René Redzepi, jefe de cocina del restaurante Noma de Copenhague, conserva el cetro que le reconoce como el mejor cocinero del mundo, y escoltando su trono permanecen dos maestros españoles: Joan Roca, del Celler de Can Roca, y Andoni Luis Adúriz, del Mugaritz. Son los tres componentes del podio de los prestigiosos premios San Pellegrino de la revista británica *Restaurant*, que sitúa a los establecimientos de

Carpaccio vegetal con lascas de queso Idiazabal, de Mugaritz. Foto: López de Zubiria



estos ex alumnos de Ferrán Adriá en las primeras posiciones de la lista de los 50 restaurantes más influyentes del planeta.

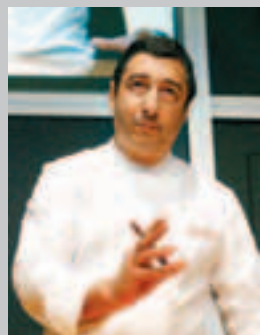
Con todas las precauciones que se deben tener con este tipo de galardones -¿merecía un Oscar Julia Roberts?, ¿acaso Messi hizo algo el año pasado para robarle el Balón de Oro a Xavi o Iniesta?, ¿cómo pudo lograr el belicoso Henry Kissinger el Nobel de la Paz?-, lo que sí que deja claro San Pellegrino es la influencia que conserva la cocina española en el panorama gastronómico mundial a pesar del anuncio del año pasado del todopoderoso genio de El Bulli de cerrar su establecimiento de Rosas. El reconocimiento del trabajo y el talento del catalán Joan Roca y del vasco Andoni Luis Adúriz así lo demuestra.

Conocidos como los Oscar de la restauración, la lista de *Restaurant* ha vuelto a situar en lo más alto al Noma de Redzepi, el discípulo nórdico que el año pasado desbancó a El Bulli del número uno, una afrenta que la revista inglesa ha querido compensar nombrando a Adriá el mejor cocinero de la última década.

Redzepi encabezó la votación en esta edición, en un resultado que, según los editores de la publicación, «refleja la permanente pasión que despierta su exclusivo tratamiento de los ingredientes locales y regionales». «Ha sido un año memorable para Noma y el nombre de Rene se ha convertido en sinónimo de la *nueva guardia* de la cocina global, una forma breve de referirnos a una restauración joven, apasionante y orientada hacia un destino», añade la revista. William Drew, director de *Restaurant*, destaca que, con excepción de la situación predominante de Noma, esta edición 2011 ha dejado claro «que los restaurantes españoles dominan la parte superior de la lista», pese a la decisión de no incluir al «legendario» El Bulli ante su inminente cierre.

HOMENAJE A ARZAK No faltó tampoco a la cita Arzak, que subió un puesto en la lista hasta el número 8, aunque la gran noticia del año para el veterano Juan Mari, heredero de una tradición familiar que se remonta a 1897, fue el galardón que reconoció este año toda su trayectoria profesional al frente del restaurante donostiarra. «Desde que se puso

«MI MADRE NOS AYUDA A TENER LOS PIES EN EL SUELO»



Es, por méritos propios, el mejor cocinero de España y su establecimiento familiar gerundense, el Celler de Can Roca -tres estrellas de la Guía Michelin-, ha sido reconocido como el segundo mejor del planeta. Sin embargo, Joan Roca siempre tiene presente sus orígenes y considera que poder visitar a diario el restaurante de cocina tradicional de su

madre les ayuda tanto a él como a su equipo a «tener los pies en el suelo».

Joan Roca i Fontané (Gerona, 1964) reconoce que el restaurante de sus padres, en el que cocina su madre, Montserrat Fontané, es «el vínculo y el cordón umbilical» que todavía está presente en el apego que tienen «a la tierra, a las tradiciones, a la cocina de siempre y de la memoria».

Este sentimiento es compartido igualmente por sus hermanos Josep y Jordi, ya que el primero de ellos es el jefe de sala y sumiller del local, mien-

tras que el segundo está al frente de la repostería.

El cocinero catalán reconoce que «poder ir a tu antigua casa», un restaurante de cocina popular en el que se ofrecen menús a 9,50 euros, les permite poder reencontrarse con sus orígenes y «no perder el norte».

Al margen de su madre y de la gastronomía tradicional catalana, un referente claro en su formación es la cocina francesa, una influencia que justifica por la cercanía geográfica de Gerona con la frontera gala.

El chef recuerda que se ha formado profesionalmente en el país vecino y que tanto él como su equipo han aprendido de «esa gran cocina» a la que deben «respeto y agradecimiento», debido a que es una cocina que por proximidad ha hecho evolucionar a la catalana.

Paradójicamente, Joan Roca reconoce que, a pesar de que vive «con preocupación» la actual crisis económica, su restaurante atraviesa el que quizá sea su mejor momento. El premio San Pellegrino lo corrobora.





«EL NOMBRE DE NOMA ES SINÓNIMO DE LA NUEVA GUARDIA DE LA COCINA GLOBAL», ASEGURA LA REVISTA RESTAURANT

LA SÉPTIMA POSICIÓN DEL BRASILEÑO D.O.M. MARCA LA CRECIENTE INFLUENCIA DE LA COCINA AMERICANA EN EL MUNDO

al frente del establecimiento en 1966, ha recibido elogios permanentes por haber convertido a Arzak en un punto de referencia tanto en la gastronomía nacional como en la internacional. Ha sido pionero entre aquellos que defienden sus países de origen en la mesa», afirma *Restaurant*.

La familia del chef vasco tiene más motivos de celebración, ya que su hija, Elena, recibió recientemente la mención como una de las tres mejores cocineras del mundo en el premio Veuve Clicquot, un galardón que se llevó finalmente la francesa Anne-Sophie Pic. «Tanto el premio a la trayectoria de mi padre como mi nominación han sido totalmente inesperados. Nunca hemos buscado estos reconocimientos, nos gusta que los resultados salgan de forma natural, y evidentemente estamos muy contentos, es más de lo que podíamos esperar», señaló recientemente la chef.

En esta edición de los San Pellegrino había expectativa también por conocer el vencedor del premio *Chefs' Choice*, que es elegido por los propios cocineros. El ganador fue Massimo Bottura, cuya Osteria Francescana en Módena se situó este año como cuarto mejor restaurante del mundo, por delante del británico Heston Blumenthal, con su restaurante The Fat Duck, que pierde dos puestos.

Además del dominio de los establecimientos españoles en la lista de los 50 mejores -Martín Berasategui subió cuatro puestos, hasta el 29, y el Asador Etxebarri volvió a la lista en el puesto 50-, resultó destacable la trayectoria del brasileño D.O.M. Con el chef Alex Atala al frente -conocido como abanderado de la nueva cocina carioca sostenible-, este restaurante ha realizado uno de los progresos más impresionantes, ya que ha ascendido desde el puesto 18 que obtuvo en 2010 al puesto siete en la presente edición.

Gran noticia también para la cocina peruana, con la inclusión del primer restaurante de este país entre los 50 mejores. El limeño Astrid y Gastón, dirigido por chef Gastón Acurio, fue reconocido por su excelencia en la alta cocina peruana, incluidos los tradicionales ceviches y chupes (guiso de pescado). La cocina sudamericana está dispuesta a coger el testigo de la española.



«LO HE PASADO MAL INTENTANDO SER FIEL A MI FILOSOFÍA»

El chef Andoni Luis Aduriz (restaurante Mugaritz, situado en Rentería, Guipúzcoa, y considerado el tercero mejor del mundo) revela que tanto él como su equipo lo han pasado «muy mal» intentando ser «fieles» a su filosofía y que esta actitud, incluso, les ha obligado a hacer «malabarismos» para que su establecimiento no quebrara.

A pesar de los continuos reconocimientos a su trabajo, el cocinero vasco explica que ha vivido una «crisis constante», sobre todo en los primeros años, porque su propuesta gastronómica no estaba concebida como algo universal y, por tanto, no gustaba a todo el mundo.

Sin embargo, esta situación cambió hace cuatro años, cuando comenzaron a vivir un éxito «absoluto».

El chef resalta que lo que pretende es disfrutar con lo que hace, aunque eso le haya llevado a renunciar a mu-

chas cosas, incluso a «ganar dinero». Aduriz lamenta que la gente identifique su restaurante con algo tan «perverso» como el lujo, en lugar de hacerlo con la calidad.

«Nosotros, en el fondo, actuamos como asesores gastronómicos: la gente nos paga porque pensamos por ellos; buscamos a los mejores productores de cada materia prima y el resultado es un destilado de calidad», remarca. Esa calidad que se practica en su cocina tiene nuevos matices desde la reapertura de su restau-

te -en junio del pasado año-, después de que un incendio causara importantes daños en sus instalaciones.

La experiencia le permitió «poner las cartas boca arriba» y descubrir quiénes estaban implicados «de verdad» en el proyecto.

El cambio de Mugaritz a lo largo de los últimos meses, sin embargo, no ha sido especialmente valorado por la Guía Michelin, que volvió a mantener al establecimiento en las dos estrellas. La lista San Pellegrino le ha puesto en el lugar que sin duda merece.

> ARTE

EL PADRE DEL REALISMO

El MNAC de Barcelona rinde tributo al pintor francés Gustave Courbet repasando su obra y la huella que ésta ha dejado en la Historia del Arte a través de una muestra colosal que puede contemplarse hasta el 10 de julio.



El Museo Nacional de Arte de Cataluña (MNAC) se viste de gala para acoger, hasta el próximo 10 de julio, la mayor muestra que se ha exhibido jamás en España del trabajo del pintor francés Gustave Courbet (1819-1877), fundador y máximo representante del movimiento realista. *Realismo(s). La huella de Courbet* reúne alrededor de 80 obras, entre pinturas, dibujos, fotografías y grabados del propio genio galo y de los artistas a los que ha influenciado desde el siglo XIX hasta la actualidad, todo ello con el objetivo de permitir a los espectadores que se acerquen a esta tendencia pictórica desde un punto de vista estético, iconográfico y también temático.

La exposición presenta 17 de las pinturas más emblemáticas de Courbet, como el impactante retrato del artista, llamado *El desesperado* (en la imagen), *El violoncelista* o *Autorretrato con el cuello de rayas*, piezas que han contribuido a convertirlo en un referente ineludible del realismo.

Al lado de sus creaciones, se presentan otros tantos trabajos de la vertiente más realista de Ramón Martí Alsina (1826-1894), junto al legado de otros pintores franceses especializados en el género como Carolus-Duran (1837-1917), Jean-Baptiste-Camille Corot (1796-1875) o Jean François Millet (1814-1875), y catalanes como Benet Mercadé (1821-1897), Antoni Caba (1838-1907), Simó Gómez (1845-1880) o Pere Borrell del Caso (1835-1910).

VISIÓN COMPLETA La exposición ofrece un estudio singular de la figura humana a partir de cinco ámbitos: *Espejos*, *Presencias*, *Arte viviente*, *Transgresiones* y *Realismos*. El primero de ellos se centra en el autorretrato, un género que despertó gran interés entre los pintores de este estilo, que se enfrentaban con él utilizando un lenguaje austero con el cual exploraban y reflejaban sus propios y cambiantes estados de ánimo. El segundo bloque refleja el entorno de los artistas, que en muchas ocasiones utilizaban a sus familiares como modelos a los que retrataban con una puesta en escena gene-

ralmente sobria y sin artificios.

El apartado *Arte viviente* alude al manifiesto firmado por Courbet en 1855 que dio pie al movimiento, donde al referirse a sus objetivos con la pintura citaba: «Ser capaz de traducir las costumbres, las ideas, la apariencia de mi época, de acuerdo con mi apreciación; en una palabra, hacer arte vivo». El bloque *Transgresiones* está protagonizado por la representación del desnudo femenino, abordado desde la perspectiva de la mujer contemporánea, y el último apartado, *Realismos*, que incluye piezas de Tàpies entre otros, intenta demostrar que la preocupación por reflejar la realidad nunca ha sido un afán técnico, sino más bien una inquietud física para abarcar cuanto se ve y no se ve.

A pesar de que la historia oficial del arte haya limitado la cronología del realismo a los años que median entre la generación romántica y la irrupción del impresionismo, la selección de piezas y su disposición a lo largo del MNAC reivindica que ésta es una corriente viva que, pese a fluir en ocasiones de una forma subterránea, siempre encuentra la manera de hacerse presente.

> MÚSICA

SEGUNDA JUVENTUD

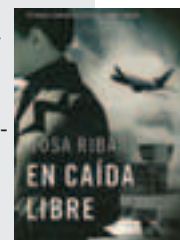
Paul Simon celebra su 30 aniversario alejado de Art Garfunkel con la publicación de *So beautiful or so what*, su primer disco en el último lustro. En una auténtica segunda juventud, su 12º álbum en solitario incluye una decena de espléndidos temas como *The afterlife* (donde el pop convive con ritmos africanos, igual que sucede en *Dazzling blue*), el divertido *Getting ready for Christmas Day*, la delicia instrumental *Amulet* o la conmovedora *Questions for the angels*. Ahora solo resta esperar a conocer las fechas y destinos de su próxima gira, que, según ha confirmado, contará con paradas en España.



> LIBRO

INTRIGA EN EL AEROPUERTO

La catalana afincada en Alemania Rosa Ribas propone con *En caída libre* (Viceversa, 17,50 euros) la tercera aventura de la comisaria Cornelia Weber-Tejedor. Un accidente fortuito de una mujer procedente de Chile y recién aterrizada en Alemania destapará la existencia de una red de tráfico de drogas donde la protagonista tendrá que infiltrarse. A la vez que asume el drástico giro que está dando su vida personal, y rodeada de nuevos compañeros de aventuras, Cornelia deberá sortear los peligros que la acechan y desentrañar quién se esconde tras dos muertes aparentemente inconexas mientras intenta esclarecer la trama de narcotráfico que preside esta vibrante novela.

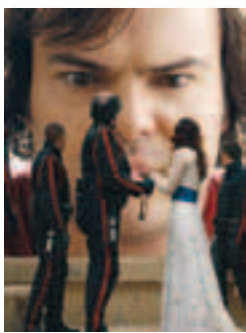


> MÚSICA

LA GRAN DAMA DEL COUNTRY

Cuando alguien ha cantado junto a Bob Dylan, Mark Knopfler, Bruce Springsteen o Neil Young, bien merece atención cada vez que publica un nuevo trabajo. Es el caso de Emmylou Harris, que tras editar 25 discos y ganar 12 premios Grammy a lo largo de 40 años, acaba de sacar a la venta *Hard bargain*. Harris se ha reunido con el productor Jay Joyce y el multi instrumentista Giles Reeves para dar forma a 11 temas nuevos (entre ellos, los conmovedores *Darlin' Kate* y *The road*) y dos versiones (*Hard bargain*, de Ron Sexsmith, y *Cross yourself*, de Jay Joyce).





PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Acaba de salir en DVD y Blu Ray **Los viajes de Gulliver** y no se nos ha ocurrido otra cosa que hacer que os sintáis como el protagonista de esta última versión del clásico de Jonathan Swiftt, **JOE BLACK**, o como alguno de sus amigos liliputienses. Por eso hoy sorteamos un libro de notas especialmente hecho para los diminutos personajes, así como un lápiz que éstos le diseñaron a su gigantesco protector. Escribenos y pide...

javier m. faya
coordinación

THE COMPANY MEN



COMO LA VIDA MISMA

Bobby tiene mujer, dos hijos, un Porsche, un pisazo de lujo... y una carta de despido que le acaban de dar.

Si todavía no están deprimidos por la crisis en la que se encuentra medio planeta mientras el otro medio se muere de hambre, **The company men** puede acabar con las pocas esperanzas de que la cosa pueda ir a mejor. Contextualizada en el mundo de los ejecutivos de las grandes empresas, nos explica cómo a los de arriba, con el único objetivo de no perder su estatus social y económico, no les duelen prendas a la hora de rebanar *cabezas* y despedir tanto a jóvenes emprendedores como a expertos trabajadores que han dedicado su vida y esfuerzos a levantar la empresa. Un poco en la línea de **Capitalismo, una historia de amor**, el devastador aunque tramposo documental de Michael Moore que incidía en los motivos reales que nos han llevado al pozo del que tanto nos está costando salir, aquí se nos presenta una serie de personajes que de la noche a la mañana se ven privados del motor que garantiza su sustento y algunos caprichos más. La historia se centra en tres ejecutivos que deben reinventarse tras sus respectivos despidos.

A lo largo del metraje recibirá unas cuantas lecciones, siendo la más valiosa de ellas que la prepotencia se cura con humildad. Gene representa la conciencia de la empresa, mientras que Phil da vida a un empleado que parece invisible a los ojos de sus jefes. A partir de los diversos problemas que tienen a la hora de asumir la pérdida de sus trabajos, la película plantea cuestiones que se han convertido en desafíos de la vida de miles de familias estadounidenses. Aquí no hay buenos ni malos; solo per-

sonas que trabajaron duro y ahora se encuentran en pequeños cubículos intentando encontrar sustento. Aunque el planteamiento sea un tanto arquetípico, no viene de más que existan producciones que denuncien un sistema que trafica con la aritmética de los banqueros, intermediarios, comerciantes y directivos, una cultura que valora más las finanzas que la producción. John Wells, conocido por ser el productor de **Urgencias**, debuta en la dirección con una obra que, aunque apunta maneras, no acaba de morder todo lo que debería. El mensaje ha de ser ante todo positivo, y parece querer decirnos que sólo lo más fuertes y valientes sobrevivirán. Únicamente falta la consabida bandera estadounidense para el *The End*.

Pero claro, un film con un elenco tan carismático era muy difícil que quedara en agua de borrajas, y es que todos son muy buenos. Tommy Lee Jones lleva marcado el sufrimiento y el desengaño en cada surco de su cara. De Chris Cooper qué vamos a decir, desde **American beauty**, la pantalla se llena de verosimilitud, y Ben Affleck consigue una de sus composiciones más honestas. Ya en roles menores destaca la presencia de Kevin Costner, metido a honrado sucesor del Pierhoff de **Bricomanía**, y Craig T. Nelson, como dueño de la empresa que hace aguas por los cuatro costados y que no duda en despedir hasta a su mejor amigo para salvar su pescuezo.

En definitiva, una película que a muchos le traerá a la memoria nuestro **Los lunes al sol** (hay personajes calcados), cargada de buenas intenciones aunque los resultados no son todo lo apetecibles que debieran, ya que la falta un punto de corrosión.



LO MEJOR

Refleja a la perfección la situación de crisis actual, que azota a todo el mundo, ricos y pobres. El **realismo** asusta. Además, los **perfiles** de los protagonistas están perfectamente **trazados**. **Ben Affleck** lo borda...



LO PEOR

Desgraciadamente, sucumbe a la lágrima fácil y, sobre todo, a la **moralina**. Además, el **mensaje propagandístico** de **EEUU** se le atragantará a más de uno.

franc
nieto
texto

¡PELAZO!



¿Te gustó la película **Enredados**? ¿A que sí? Pues nuestros amigos de Zapf y Disney han sacado al mercado, dentro de su colección Princesas Disney®, una muñeca Rapunzel que tiene un pelo largo, largo, largo, largo... aparte de bonito. Su interminable melena permite que se la pueda peinar una y otra vez, adoptando multitud de posiciones diferentes para vivir todo tipo de aventuras. Para conseguirla deberás decirnos el nombre del caballo que sale en el filme. Ya sabemos que la pregunta es difícil, pero merece la pena el premio. Escribe ya a: cine@revistaosaca.com.

EL CONCURSO



TENDENCIAS

HTC REVOLUCIONA EL CONCEPTO DE TELÉFONO MULTIMEDIA

HTC SENSATION

Estábamos esperando la llegada de la nueva tableta de HTC y la compañía nos ha sorprendido una vez más. En lugar de ese dispositivo, nos ha presentado su nuevo móvil, el Sensation, un teléfono inteligente con la última versión del HTC Sense, que permite un uso más sencillo e intuitivo del terminal.

Además, para mejorar aún más la experiencia multimedia, la firma ha incorporado HTC Watch,

un novedoso servicio que ofrece a los usuarios una biblioteca completa de películas y series de televisión.

Siguiendo la línea que caracteriza a los dispositivos de HTC, el Sensation presenta un diseño mejorado, basado en un cuerpo de aluminio con bordes redondeados y una pantalla táctil contorneada, que permite deslizar el dedo con mayor facilidad. De esta forma, podrás cogerlo como mayor naturalidad y comodidad.

Asimismo, integra un monitor qHD de 4,3 pulgadas, que ofrece vista panorámica y permite capturar imágenes con excelente calidad.

En su interior, este móvil incluye un potente procesador Qualcomm Snapdragon de doble núcleo y 1,2 GHz, para ofrecer un rendimiento y experiencia gráfica sin precedentes.

Entre las mejoras que nos encontramos, está la pantalla de bloqueo activa, que muestra en tiempo real la información y contenido que desees, como actualizaciones de tus contactos en medios sociales, fotos o cotizaciones bursátiles.

En la nueva versión de HTC Sense se encuentran imágenes más nítidas, animaciones más vivas y nuevos widgets que proporcionan una experiencia multimedia mejorada. Además, podrás acceder a la información meteorológica de una forma más divertida, gracias a los efectos sonoros que incorpora.

Cuenta con una cámara de ocho megapíxeles y una función de captura instantánea para que no te pierdas ningún momento y puedas hacer fotos con la mejor calidad de imagen. También permite grabar vídeos en full HD.

Estará disponible, en principio con Vodafone, en las próximas semanas.





NINTENDO ULTIMA LA SUCESORA DE LA WII, QUE SE PRESENTARÁ EN JUNIO

NINTENDO

Después de sorprender al mundo con la 3DS, ahora estamos más que nunca esperando la llegada de la sucesora de la Wii, que relevará a una consola que, aunque ofrece grandes prestaciones, se ha quedado un poco antigua, viendo cómo han evolucionado sus principales competidoras (Playstation 3 y Xbox 360).

Entre las novedades que podría incorporar este dispositivo, que aún no tiene nombre conocido, se habla de un mando que podría revolucionar todo lo visto hasta el momento, por lo que, después de ser pionera en los controles inalámbricos con el Wiimote, nos hace desear cuanto antes su aparición.

De momento, nos tocará esperar hasta el E3 de Los Ángeles, el próximo 7 junio, pero sí sabemos que contará con un visionado en alta definición y que tendrá una potencia superior a sus rivales. Asimismo, también se especula sobre la opción de que aparezca con una pantalla táctil.

La compañía se encuentra ahora sumergida en la creación de juegos específicos para esta consola, mientras los amantes de los títulos de Nintendo permanecemos tachando fechas del calendario.

LOS RUMORES APUNTAN A LA LLEGADA DEL NUEVO IPHONE EN SEPTIEMBRE

APPLE IPHONE 4S

Si Apple apenas esperó para lanzar la segunda serie de sus iPads, con el iPhone se está haciendo de rogar. Eso sí, todo apunta a que el nuevo teléfono de la compañía de la manzana podría llegar con el otoño. De momento, todo son rumores, pero ya se especula con que el móvil no dejará de ser el modelo actual con unos pequeños retoques en la cámara de fotos, el procesador y la cobertura de antena que tantos quebraderos da a sus usuarios.

Con el posible nombre de iPhone 4S (aunque también se rumorea que pueda llamarse iPhone 5, una idea mucho más lógica), este terminal no variará su diseño.

Además, la empresa también es noticia porque está a punto de aparecer en el mercado el tan deseado teléfono blanco, eso sí, será el mismo móvil que se comercializa actualmente, sin ninguna modificación, salvo su color.



CASIO PRESENTA UNA CALCULADORA 'DE NIVEL'

CASIO FX-CG20

En plena época de exámenes, queremos rendir un pequeño homenaje a todos aquellos que dediquen ahora sus noches, sus tardes o sus mañanas a pasarlas delante de apuntes, folios y libros. Y lo hacemos con una curiosidad que nos hemos encontrado y que nos ha hecho revivir los momentos en los que alucinábamos con los *cacharros* que tenían que llevar a los exámenes nuestros compañeros de ciencias.

Como ves, es una calculadora gráfica, eso sí, mucho más sofisticada que la que en aquellos tiempos usaban los escolares y universitarios.

Se llama Casio fx-CG20 y mantiene en su diseño las teclas de los modelos anteriores, aunque incorpora una pantalla LCD a todo color con resolución de 83.000 píxeles y 65.000 colores.

Funciona con cuatro pilas AAA (las pequeñas) y su autonomía es de 140 horas.

Además de las funciones de todas las calculadoras, este dispositivo incorpora una prestación especialmente pensada para su pantalla a color: la de trazar gráficos sobre imágenes a partir de curvas y otras formas frecuentes de la vida cotidiana. Así, viene con 55 capturas pre-cargadas.

Asimismo, se pueden realizar cálculos de regresión a partir de gráficos completos.

Cuesta 180 euros.

UN MARCO DE FOTOS SENCILLO, VERSÁTIL Y ELEGANTE

TRASCEND PF705

¿Qué te vamos a contar que no sepas de un marco de fotos digital? Seguramente nada. Por eso, no nos vamos a andar por las ramas a la hora de presentarte el nuevo dispositivo de Trascend, que destaca por su cuidado diseño y su elegante pantalla TFT a color extra brillante de siete pulgadas y formato 16:9.

Además de ofrecer opciones de visualización en diapositivas, en miniaturas, en rotación y en zoom, este aparato, que se llama PF705, es compatible con llaves USB y con la mayoría de las tarjetas de memoria del mercado (SD/SDHC/MMC/MS), convirtiéndolo en una sencilla y versátil manera de conservar vivos los momentos más entrañables.

Su función color NaturaTone permite seleccionar los diferentes modos de tonalidad según

el gusto de cada persona, y para un fácil manejo, PF705 cuenta con una sencilla interfaz que además ofrece la posibilidad de tener una orientación vertical u horizontal para que la visualización de tus fotos sea divertida y gratificante.

Disponible en colores blanco y negro, el marco de Trascend brinda a los entusiastas de la fotografía el mejor camino para presentar con gran precisión sus instantáneas favoritas, con la viveza y claridad más real.

Además, también incorpora funciones de calendario, reloj y temporizador para un apagado y un encendido automático.

Disponible en blanco y en negro, cuesta 59 euros.



POR UN EMPLEO SALUDABLE

Mejorar los resultados de los proyectos encaminados a reducir la siniestralidad laboral es el objetivo que se ha fijado para el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

clara
guzmán
texto

En multitud de ocasiones hemos escuchado aquello de que el trabajo es salud, y ciertamente así debería ser. Sin embargo, el hecho de que desde diferentes organismos y especialidades médicas se estudie con atención el devenir de la vida laboral a escala mundial significa que no siempre las condiciones de los asalariados son las idóneas, especialmente desde el punto de vista de la salud.

En el terreno de los estudios sobre este tema, uno de los realizados a principios de este año por la Universidad de Jyväskylä, en Finlandia, aseguraba que la peor capacidad para desarrollar la actividad profesional en la mediana edad podría asociarse con un deterioro acelerado del estado físico y el funcionamiento del cuerpo al envejecer. Los investigadores siguieron durante 28 años a empleados cualificados y no cualificados para examinar si su fuerza de trabajo durante esa etapa era un signo que evidenciara el riesgo de muerte o discapacidad.

Según explicó en sus conclusiones Mikaela von Bonsdorff, responsable del estudio, «descubrimos que la capacidad laboral en la edad madura predecía el declive de la salud y el funcionamiento entre hombres y mujeres durante el seguimiento de 28 años tras tener en cuenta otros factores de estilo de vida». Por otro lado, los riesgos mostraban grados similares entre empleados cualificados y no cualificados, pero el índice de mortalidad era superior entre los asalariados con menos preparación.

La conclusión de los miembros que participaron en el proyecto fue que la capacidad laboral percibida en esa edad es una muestra de la discapacidad en la tercera edad. En este sentido, aseguraron que «es posible que la destreza de una persona para realizar actividades de acuerdo a las demandas exigidas para su edad se mantenga durante décadas».

CON MÁS FRECUENCIA En la actualidad, los trastornos que más bajas causan son aquellos denominados musculoesqueléticos, que se van desarrollando con el tiempo y son provocados por la propia actividad o por el entorno en el que ésta se lleva a cabo. Estas alteraciones tienen lugar en todas las profesiones, pero algunos grupos de trabajadores corren un mayor riesgo, como aquellos que tienen contratos de duración determinada, que realizan con más frecuencia trabajos repetitivos o en posturas que pueden resultar dolorosas o extenuantes.

Las zonas del cuerpo que más afectadas se ven son el cuello, la espalda, los hombros y las extremidades superiores. Estos problemas de salud abarcan desde incomodidad, molestias y dolores, hasta

cuadros médicos más graves que obligan a solicitar la baja laboral e incluso a recibir tratamiento médico. En los casos en los que se convierten en crónicos, el tratamiento y la recuperación suelen ser insatisfactorios y el resultado a veces desemboca en una discapacidad permanente, con pérdida del empleo incluida.

Según datos de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, los trastornos musculoesqueléticos son la enfermedad profesional más común en la Unión Europea, dado que el 25 por ciento de los empleados comunitarios se queja de dolores de espalda y el 23 por ciento declara tener malestares musculares. Además, el 62 por ciento de los preguntados estaba expuesto durante una cuarta parte del tiempo o más a movimientos repetitivos de manos y brazos, el 46 por ciento a posturas dolorosas o que les causaban incomodidad y cansancio y el 35 por ciento transportaba o movía cargas pesadas.

Pero, ¿cuáles son los factores que contribuyen a esta situación? Quizá entre los primeros se halle la aplicación de fuerza física, como la empleada para el levantamiento, transporte, tracción o empuje de cargas. Por otro lado, y muy común en el trabajo de oficina, se encuentran los movimientos repetitivos, como los realizados al usar teclados o pintar; y también las malas posiciones y posturas estáticas, como ocurre cuando se permanece de forma prolongada en posición vertical o se mantienen las manos por encima del nivel de los hombros. En esta línea tampoco se pueden olvidar los factores personales como la historia médica anterior, la capacidad física, la edad, el tabaquismo o la obesidad, todos ellos condicionantes de la salud en general y, en concreto, de las afecciones derivadas del entorno laboral.

A pesar de esto, según datos de la Secretaría de Empleo del Estado, en los dos últimos años, en España el índice de incidencia de la siniestralidad laboral ha caído un 28 por ciento y el de los accidentes mortales casi un 18 por ciento en todas las comunidades autónomas.

ACCIONES QUE GENERAN MÁS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS:

- El uso de la fuerza física en acciones repetidas, sobre todo en lo relativo a los movimientos de cargas.
- Mantener posturas estáticas o forzadas en el puesto de trabajo.
- Repetir los mismos movimientos de manera constante.
- Presión directa de herramientas y superficies sobre el cuerpo.
- Vibraciones en todo el cuerpo y, sobre todo, en los brazos y manos.
- Entornos de trabajo fríos.



EN PEQUEÑAS DOSIS

CUANDO EL ACCIDENTE ES 'VOLUNTARIO'

Perdonen ustedes la licencia de hablar de voluntariedad en un accidente. Pero conviene realizar la llamada de atención, porque no hace mucho tiempo se creó un extenso programa para llegar a esta meta: trabajo sin drogas. Los promotores son dos americanos muy significados en la lucha contra las sustancias estimulantes y la idea se ha extendido por todo el mundo. No puede extrañar a nadie que en nuestras empresas se consuman drogas como en cualquier otro ámbito. No son cosa solo de jóvenes y de fin de semana. Según la Organización Internacional del Trabajo, 30 de cada 100 siniestros laborales mortales se deben al consumo de sustancias nocivas y alcohol. Y es más, el 40 por ciento de los problemas laborales de tipo disciplinario, también tienen su origen en esto. En España, se estima que más de un 24 por ciento de los trabajadores bebe alcohol en dosis altas. Y se sabe que hay por lo menos un 11 por ciento que fuma hachís de forma habitual. Más del tres por ciento consume, también de forma habitual, cocaína y se calcula que alrededor de un siete por ciento otras sustancias. Fácilmente, se puede deducir que el riesgo de accidente laboral aumenta de manera considerable.

Y el problema no radica solo en los siniestros, sino que aumenta el absentismo, precisamente por el deterioro físico. Y, por si fuera poco, hay una pérdida grave de la autoestima, con los trastornos que esto conlleva en la convivencia. La consecuencia casi inmediata es el deterioro de las relaciones familiares y personales. Independientemente del coste económico que supone, hay que insistir en el problema humano del accidente.

Solamente hablando de hachís, puede decirse que entre el colectivo de consumidores hubo un 37 por ciento más de percances que entre los que no lo consumían. Los accidentes con lesiones fueron un 57 por ciento más entre los consumidores y faltaron al trabajo un 78 por ciento más que el grupo que no toma esta sustancia. Aunque, sin duda, la droga que más se ha extendido y la que más muertos produce es el alcohol. Pero, claro, depende mucho del tipo de trabajo. Entre quienes necesitan mucho contacto social, empieza a ser un problema de gran magnitud. Tomar una copa quita inhibición y permite contactos... El nivel de consumo de alcohol es mucho más alto entre los asalariados que en el conjunto de la población. Hay que pensar que uno de cada cuatro trabajadores ingiere todos los días dosis elevadas de esta sustancia (más de una botella). Y cuatro de cada 10 fuman cannabis.

Es como para reflexionar.

**ramón
sánchez-
ocaña
experto en
salud**

REUMATISMOS 'TAPADOS'

La demora de los pacientes en consultar, el escaso conocimiento de estas enfermedades o la falta de pruebas definitivas, son algunas de las razones del retraso en el diagnóstico de patologías como la espondilitis anquilosante.

julia
martínez
texto

La enfermedad reumática engloba un amplio espectro de variantes, objeto de estudio constante por parte de los especialistas, entre las que se encuentra una que afecta de manera especial a gente joven: es la espondilitis anquilosante. Esta patología debilitante, inflamatoria y crónica, presenta unos síntomas iniciales que hacen que se

confunda con el dolor de espalda común producido por el ejercicio físico o por una excesiva tensión muscular. De hecho, tal y como constata el doctor Xavier Juanola, especialista en Reumatología del Hospital de Bellvitge, en Barcelona, «el síntoma más frecuente de estas enfermedades es el dolor vertebral, la lumbalgia. A pesar de ello, en muchos casos no se considera la posibilidad de que este trastorno pueda ser el inicio de una espondiloartritis y se atribuye a un proceso banal. Hay, no obstante, algunas características de estos episodios de lumbalgia que ya nos pueden hacer considerar la posibilidad de una espondiloartritis».

En la actualidad, esta patología tarda en ser diagnosticada entre siete y ocho años, y se sabe que cuanto más tarde se detecta, peor es su pronóstico, ya que, como apunta el especialista, «conforme la enfermedad avanza se produce mayor limitación de los movimientos, más anquilosis, más daño de las vértebras y de las articulaciones. Si no se trata correctamente, los pacientes pueden llegar a tener una incapacidad importante que les impide realizar una actividad laboral e incluso vida social de forma normal».

OPTIMISMO MÉDICO Sin embargo, los reumatólogos coinciden en destacar el optimismo tanto por las nuevas técnicas de diagnóstico como por la introducción en los últimos años de la terapia biológica en el tratamiento. Según el doctor Eugenio de Miguel, reumatólogo del Hospital Universitario La Paz de Madrid, «la resonancia magnética permite ver lesiones muy precoces en la columna y las sacroilíacas, que no pueden descubrirse con otras técnicas; y ya es utilizada para poder detectar precozmente la enfermedad en casos dudosos». A pesar de ello y en palabras del especialista, la utilización de la ecografía en la espondilitis «es muy reciente y todavía está en proceso de investigación, pero las publicaciones que están apareciendo muestran que es una técnica útil en el diagnóstico precoz en combinación con otros signos de la enfermedad». La formación de los especialistas en estas técnicas viene de la mano, entre otros, del denominado Proyecto IMAS (Imagen en espondiloartritis), un curso avalado por la Sociedad Española de Reumatología (SER), en el que han participado reumatólogos de toda España, puesto en marcha por Gresser (Grupo Español para el Estudio de las Espondiloartropatías de la SER), con el aval de esta sociedad.

Estos avances hacen que las técnicas utilizadas hasta ahora, como la radiología convencional, lo tomografía computerizada y la gammagrafía, muestren ya una capacidad limitada para detectar cambios de forma precoz.



EL MODO DE SUPERVIVENCIA

Nuestros ancestros y la mayor parte de los mamíferos vivieron en un medio que presentaba incontables amenazas. Estaban permanentemente atemorizados por los fenómenos atmosféricos, la misma naturaleza y los depredadores. Por eso, desarrollaron un *estado de alerta* rapidísimo que hemos heredado los humanos del siglo XXI.

Como han cambiado los tiempos, han variado también los riesgos que ponen en peligro la supervivencia del hombre de hoy y más que un tsunami (que puede llegar) lo que nos preocupa es padecer una grave enfermedad, quedarnos en paro, el terrorismo, una crisis económica galopante...

Las respuestas instintivas de huida-ataque de nuestro sistema de supervivencia, siguen almacenadas en el mesencéfalo, debajo del neo córtex y siguen los mismos circuitos neuronales que los que mantuvieron vivos a nuestros ancestros. Es este sistema reflejo, generado por la mente, quien controla nuestra vida sin darnos cuenta.

La reacción de supervivencia se desencadena a través del **Sistema Nervioso Simpático (SNS)** que prepara al cuerpo para huir o luchar mediante:

- a) El incremento del ritmo cardiaco y la presión arterial.
- b) Un aporte sanguíneo menor para el aparato digestivo y mayor para las extremidades, piernas y brazos, dotándonos de una acción más rápida.
- c) La movilización de la glucosa en la sangre para aumentar las energías.
- d) La liberación de adrenalina y cortisol para dotar de vitalidad y capacidad de reacción al organismo.

El *modo de supervivencia* consiste, por tanto, en estar preparados para lo que pueda venir. Es un permanente estado de alerta. Todo está condicionado a lo que hemos vivido en el pasado y cuando alteramos nuestro equilibrio químico con cualquier situación amenazadora, conocida o desconocida, real o imaginaria, activamos el modo de supervivencia.

El problema está en que hay personas que permanecen en un constante modo de supervivencia, en permanente alerta y activación del SNS y jamás se relajan. No dejan que se active el **Sistema Nervioso Parasimpático (SNP)** que es el equilibrador y produce en nosotros el beneficioso efecto contrario: disminuye el ritmo cardiaco y la presión arterial, una respiración lenta y pausada, mayor aporte sanguíneo al aparato digestivo, ralentiza las respuestas del cuerpo y nos proporciona paz y calma. En definitiva, nos libera del estrés crónico, causa de muchas enfermedades que padece la sociedad moderna.

Activar y conjurar pensamientos y sentimientos positivos, es la forma más segura de poner en marcha el SNP, generador de sosiego psicofísico.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

EL PROBLEMA DE LA FRAGILIDAD

Especialistas reunidos en las VIII Jornadas Internacionales de Neonatología para Médicos, han concluido que el tratamiento, cuidado y seguimiento de los neonatos inmaduros tiene un abordaje que puede llegar a ser incluso «el doble de complicado que un trasplante cardíaco». Es la opinión del doctor Antonio Losada, del hospital Virgen del Rocío de Sevilla. Y añadió que estos bebés «presentan un abanico amplísimo de patologías, tanto de tipo respiratorio, como digestivo, de hemodinámica...». El perfil de grandes inmaduros se ajusta al de niños que nacen por debajo de las 32 semanas de vida y los 900 gramos de peso, aunque lo que realmente marca el pronóstico es la madurez de la edad gestacional, unida al peso al nacer. En estos casos, se hace necesaria la estancia en la incubadora.



IMPORTANCIA DE SUS EFECTOS

Según un estudio de la Universidad de Búfalo, en Nueva York, los niveles altos de vitamina D en el flujo sanguíneo están asociados a un menor riesgo de desarrollar degeneración macular asociada a la edad (DMAE) en mujeres de menos de 75 años. La DMAE es una enfermedad crónica de inicio tardío y es la principal causa de pérdida de visión irreversible en los mayores en países desarrollados. Los resultados de este trabajo mostraron que en féminas de esta franja de edad, el consumo de vitamina D en alimentos y suplementos se asociaba con un menor riesgo de desarrollar DMAE temprana, en comparación con aquellas que consumían menor cantidad de la misma sustancia.

ESQUIVAR AL MÉDICO

Mujeres jóvenes sin dolencias crónicas: éste es el perfil de las personas que más medicamentos consumen en el territorio español sin haberles sido prescritos por un facultativo, una costumbre que parece difícil de erradicar.

A pesar de las advertencias de los especialistas, parece que, en general, seguimos optando por decidir por nosotros mismos a la hora de medicarnos. Los estudios al respecto así lo confirman; el último, llevado a cabo por la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid ha revelado que hasta uno de cada cinco españoles, es decir, alrededor del 20 por ciento, consume fármacos sin que se lo recomiende su médico. Y de ellos, las mujeres tienden a automedicarse más que los hombres, con una prevalencia del 16,9 por ciento frente al 14,4 en ellos. Según Pilar Carrasco, autora principal del estudio y titular del departamento de Medicina Preventiva, Salud Pública, Inmunología y Microbiología de la citada Universidad, «a pesar de las connotaciones negativas que suele tener el concepto de automedicación, en la actualidad constituye la forma más significativa del autocuidado de la población».

Para explicar la diferencia de este autoconsumo en función del género, habría que atender a la exposición a la ingesta de fármacos, que es mayor en la mujer que en el hombre. Y ello se debe, según la especialista, «a que ellas sufren trastornos afectivos con mayor frecuencia y son más vulnerables en la sociedad actual. Posiblemente esto tenga que ver con una mayor predisposición entre las féminas a reconocer y expresar su sintomatología». A esto hay que añadir que entre ellas, esta práctica se relaciona también con el tabaquismo, el consumo de alcohol y el uso de terapias alternativas. Además, según los autores del informe, los grupos de población que tienen más pro-

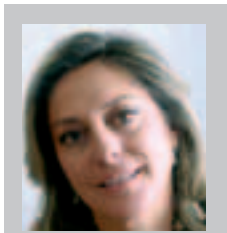
julia
martínez
texto



babilidades de ingerir medicamentos sin receta son las solteras con estudios universitarios, los varones que cobran un salario superior a 1.200 euros al mes y los inmigrantes. Ahora bien, tanto hombres como mujeres consumieron sin recomendación médica analgésicos, antipiréticos (contra la fiebre) y fármacos destinados a aliviar el resfriado común o el dolor de garganta. Y, además, el estudio reveló que la población de entre 16 y 44 años es la más proclive a automedicarse.

Según la Organización Mundial de la Salud, el uso irracional de los medicamentos

«puede tener consecuencias graves en la salud individual y colectiva de la población». Por ello, se propone crear espacios donde se informe a los ciudadanos del uso correcto de los fármacos. En este sentido, habría que recordar el importante papel que juega la enfermería, por su cercanía y contacto permanente con los usuarios; de modo que es el agente idóneo para concienciarlos de la necesidad de acudir a los servicios sanitarios en caso de enfermedad, evitando la automedicación, uno de los motivos de la resistencia a los antibióticos, cada vez más común.



dra. pilar
riobó
médico
especialista en
endocrinología
y nutrición

¿COME USTED CORRECTAMENTE?

Son los patrones dietéticos y no las ingestas esporádicas de determinados alimentos los que influyen directamente en las enfermedades derivadas de una mala nutrición. Descubra si realiza una buena alimentación a partir de un sencillo cuestionario diseñado por la Universidad de Carolina del Norte.

Algunas personas me dicen que, a pesar de sus esfuerzos, a veces les resulta difícil saber si están comiendo correctamente. Los medios de comunicación y la publicidad nos bombardean con informaciones referidas a la nutrición y la obesidad, a veces diferentes, y lo que es peor, otras veces totalmente contradictorias. Por ello, a menudo el consumidor está confundido sobre a quién creer en cuanto a nutrición. Son los patrones dietéticos los que influyen en la aparición de enfermedades y no los alimentos concretos y los nutrientes los que afectan a la salud. Se han utilizado encuestas alimentarias engorrosas o recuerdo de la ingesta de 24 horas, pero son complicadas de valorar, necesitan de personal especializado y conllevan mucho tiempo. En consecuencia, es necesario disponer de herramientas válidas para valorar el nivel de nutrición saludable y poder implementar los cambios nutricionales para prevenir enfermedades.

Starting The Conversation (STC) es un sencillo instrumento de chequeo diseñado por el Centro de promoción de la Salud, de la Universidad de Carolina del Norte, para la evaluación y consejo dietético por personal sanitario no especializado. Las prácticas dietéticas más saludables se puntúan como 0; las intermedias como 1 y las menos saludables como 2. Al sumar estas respuestas se crea una puntuación final (rango 0-16), y, cuanto más baja sea la misma, más saludable será la dieta seguida, mientras que las puntuaciones más altas muestran que se deben hacer cambios nutricionales. Haga usted la prueba y autoevalúe si su alimentación es adecuada. Responda correctamente y no se engañe a sí mismo.

• ¿Cuántas veces a la semana toma comida rápida o picotea?
 a. Menos de 1 (0)
 b. 1-3 veces (1)
 c. Más de 4 (2)

• ¿Cuántas raciones de fruta come al día?
 a. Cinco o más (0)
 b. 3-4 veces (1)
 c. 2 o menos (2)

• ¿Cuántas raciones de verdura ingiere diariamente?
 a. Cinco o más (0)
 b. 3-4 veces (1)
 c. 2 o menos (2)

• ¿Cuántos vasos de refrescos edulcorados bebe al día, como media?
 a. Menos de 1 (0)
 b. 1-2 (1)
 c. 3 o más (2)

• ¿Cuántas veces por semana toma legumbres, pollo o pescado?
 a. 3 o más veces (0)
 b. 1-2 veces (1)
 c. Menos de 1 vez (2)

• ¿Cuántas veces por semana come 'snacks' como patatas 'chips' o galletitas (no bajas en grasa)?
 a. 1 vez o menos (0)
 b. 2-3 veces (1)
 c. 4 o más veces (2)

• ¿Cuántas veces por semana ingiere postres, dulces o bollería?
 a. 1 vez o menos (0)
 b. 2-3 veces (1)
 c. 4 o más veces (2)

• ¿Cuánta margarina, mantequilla o grasa animal (manteca, bacon) utiliza para aliñar los vegetales o preparar la comida?
 a. Muy poco (0)
 b. Algo (1)
 c. Mucho (2)

Puntuación total del Starting The Conversation (suma de todas las respuestas)

GASTRONOMÍA

POR FAVOR, ¿ME DA UN VASO DE AGUA?

La gran oferta de agua embotellada de las más variadas procedencias y precios hace que sea difícil ver a alguien intentar saciar su sed gratis en un bar.

¿Se si lo harán aún los niños, pide por favor un vaso de agua con la seguridad de que se lo van a dar. No. Se compra un botellín de agua etiquetada.

No es lo mismo el agua del grifo que un agua embotellada, me dirán; y es cierto.

Hay ciudades en las que el agua del grifo está muy rica, y otras en las que es mejor abstenerse.

En los restaurantes hay cartas de agua, que incluyen las procedencias de manantiales situados en las antípodas. No he estado nunca en las islas Fidji, pero en Madrid puedo beber agua de las islas Fidji... a precio de vuelo en preferente. No tengo el menor interés, he de confesarlo; pero un buen restaurante madrileño ofrecerá aguas de, al menos, ocho o 10 procedencias no españolas a sus clientes. La que no ofrecerá será precisamente la estupenda agua del grifo del Canal de Isabel II.

Así que de vez en cuando reaparece aquel niño que uno fue y piensa en qué tiempos vivimos, no porque haya gente que pague por beber un vaso de agua, sino porque ya gente que la cobre.

húmedo, de lluvias frecuentes, en el que el agua no era problema, al menos no por defecto, aunque a veces lo fuera por exceso, cuando llovía demasiado.

Pero durante toda mi infancia el acceso al agua no tenía la menor dificultad: si uno tenía sed, se acercaba a alguna fuente pública y bebía. O, si no había ninguna cerca, entraba con muchísimo respeto en una cafetería y, en la barra, decía al camarero: «Por favor, señor, ¿podría darme un vaso de agua?». Normalmente la facilitaban sin problemas, también sin gollerías como cubitos de hielo o cosas así: un vaso de agua, y punto.

Hoy, en mi tierra (Galicia, en la punta noroccidental de España), sigue lloviendo con ganas y con frecuencia. Hay agua para dar y tomar. De hecho, algunas de las principales marcas de agua embotellada del mercado español proceden de manantiales gallegos. Pero ya casi nadie, no

Cuando se estrenó la película *Lawrence de Arabia* yo era solo un adolescente; pero recuerdo una escena que se me quedó profundamente grabada: aquella en la que el personaje interpretado por Omar Sharif, el príncipe Alí Ibn El Kharish, elimina de un disparo al beduino que saca agua de un pozo del desierto para ofrecerla al propio Lawrence.

Se podía matar por un poco de agua. Comprendí que, en un desierto o en un país extremadamente seco, el agua es un bien escaso, un auténtico tesoro. No lo había pensado hasta entonces: yo vivía en un país

EL VINO

BIANCA VERDEJO

D.O. RUEDA

El mundo de las hadas y los elfos son la inspiración de las Bodegas Nilo, situadas en Rueda (Valladolid), que producen vinos verdejo con la creencia de que estos seres mitológicos velan la elaboración de los caldos.

Los propietarios de la firma, Juan Carlos Nieto y María José López -*Nilo* procede de la primera sílaba de sus apellidos-, sienten predilección por este mundo fantástico y guardan una extensa colección de hadas, todas ellas relacionadas con la naturaleza, que se han convertido en el hilo conductor de su negocio, que nació ahora hace cinco años.

Cata:

Bianca, el hada de la campanilla blanca, da nombre a un verdejo intenso y de aroma potente. En nariz, sus tonos herbáceos se complementan con matices de flores blancas para evocar la naturaleza pura, el símbolo de Bianca. En boca, este caldo resulta fresco y elegante.

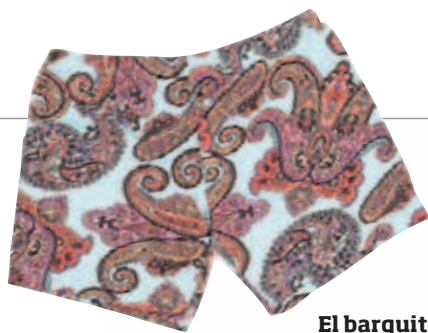
Consejo:

Cerca de nueve euros cuesta la botella de este Bianca de inspiración mitológica, pero de disfrute terrenal.



ALEGRÍA Y COLOR

Volantes, lazos, tonos pastel, colores vivos, motivos primaverales y principescos, estilo marinero y moda inspirada en las ligas universitarias se cuelan en el armario de los más pequeños de la casa para protagonizar la temporada primavera-verano.



El barquito de papel
(16 euros)



Con el buen tiempo llega el cambio de armario, también para los más pequeños. Esta temporada se imponen los tejidos frescos y claramente veraniegos, las prendas ligeras y vaporosas, además de una paleta de colores que va desde el blanco y los tonos pastel hasta los más vivos como el rojo y el azul klein e incluso tonos flúor. Todo esto sin olvidar, un año más, el estilo marinero: azules y blancos, rayas y galones, que conforman las prendas más náuticas para esta época del año. Triunfan las prendas funcionales, adaptadas al guardarropa más urbano, y los cortes sencillos pero sofisticados.



IKKS
(55 euros)

Telas ligeras, prendas en hilo y en lino, algodones arrugados en vestidos y camisas y sargas para short, bermudas y pantalones. En cuanto a los estampados, éstos hacen más que nunca referencia a la naturaleza, en concreto a las flores, manteniéndose también los clásicos cuadros y rayas.



Lotto
(15 euros)



Sisley (40 euros)



El barquito de papel
(28 euros)



NECK&NECK



Benetton
(30 euros)



North Sails
(85 euros)



IKKS
(65 euros)

+ INFORMACIÓN Benetton

www.benetton.com / **El Barquito de Papel**
 elbarquitodepapel.es / **Gioseppo**
 www.gioseppo.com / **IKKS**
 www.ikks.com.es / **Isotoner**



www.isotoner.fr / **Quiksilver**
 www.quiksilver.es / **Lotto**
 www.lottosport.com / **Neck & Neck**
 www.neckandneck.com / **North Sails**
 www.northsails.com / **Orchestra**
 www.orchestramoda.es / **Pablosky**
 91 781 39 87 www.pablosky.com /
Sisley www.sisley.com / **The North Face** www.thenorthface.com / **Toy Watch** www.toywatchusa.com / **Tommy Hilfiger** www.tommy.com



IKKS

miriam
 erviti
 coordinación

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

RETIRA

Los accesorios aburridos. Cuando llegue el mal tiempo, volverán a ser protagonistas.

ISOTONER



TOY WATCH (95 EUROS)

RESCATA

Los complementos de animados colores. Con el cambio de estación llega la hora de sustituir el calzado de los más pequeños por propuestas más frescas en las que predomine el color y la comodidad. El resto de accesorios también se tiñen de tonos alegres.

PABLOSKY (32 EUROS)



LOTTO (12 EUROS)

compras clave **compras clave** compras

Una gorra. Proteger la cabeza de los niños del sol se hace imprescindible, así que este verano no puede faltar un gorro o sombrero en ningún armario infantil. Las más efectivas son las gorras con visera que también protegen el rostro, pero para los pequeños más coquetos hay toda una variedad de tendencias y propuestas.

EL CHOLLO

GIOSEPPO (7 EUROS)



EL CAPRICHIO

QUIKSILVER (22 EUROS)



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

¿Qué precauciones se deben tomar con los niños y el sol?

Se recomienda no exponer directamente al sol a los niños menores de tres años, y después de esa edad evitar hacerlo entre las 11 de la mañana y las cuatro de la tarde, ya que el sol es más peligroso cuando la longitud de la sombra es más pequeña que la altura del niño. Se debe utilizar un fotoprotector alto en todas las áreas expuestas (sin olvidar orejas, cuello, nuca, manos, empeines...), que se reaplicará cada dos horas y después de nadar. Se recomienda, además, el uso de gorros y sombreros.



Leche para la piel sensible de los niños de textura suave, muy resistente al agua y fácil de aplicar. (La Roche-Posay, 20,75 euros)

Hipoalérgica y testada bajo control pediátrico, esta leche protectora resiste dos veces más al agua. (Delial de Garnier, 11 euros)



Con agua termal de Vichy, cuenta con un práctico aplicador con multiposición. (Vichy, 24 euros)

Leche Sensitive FP 50+ de protección muy alta para los niños con piel sensible. (Nivea 6, euros)

>ENTREVISTA

BEATRIZ MONTAÑEZ ex modelo y periodista**«NO SOPORTO LA RUTINA»**

Lo primero que llama la atención de **BEATRIZ MONTAÑEZ** es su físico; su boca, tan grande como la de Julia Roberts; sus ojos rasgados, que hacen que la hayan confundido mil veces con una japonesa; su belleza rara, atípica. Pero luego, cuando uno habla con ella durante un rato, llaman la atención otras cosas. Su sentido del humor, por ejemplo, que no es nada común. Es un sentido del humor muy fino, pero muy alegre al mismo tiempo, pues su risa salpica constantemente la conversación y la contagia. También llama la atención lo que cuenta. Que ella siempre ha sido extraordinariamente tímida, una niña solitaria que no tenía casi amigas y que era incapaz de relacionarse con el resto del mundo. Y que uno de sus grandes problemas ha sido siempre su autoestima, muy baja.

curro cañete **texto** la sexta **fotos**

Pese a su escasa valoración de sí misma y pese al miedo que sentía hacia los demás, siempre tuvo algo claro: quería salir de su pueblo. El pueblo, Almadén (Ciudad Real), le gustaba, claro que le gustaba. Pero se le quedaba pequeño. Ella quería conocer otros mundos, otras realidades. Y los conoció. «Para ir poco a poco y que no se asustara, le dije que quería ir a estudiar idiomas a Ciudad Real, pero claro, aquello al momento se me hizo igual de pequeño, así que a los 16 me vine a Madrid», cuenta ella. Luego se planteó ser modelo, ganó un concurso, y empezó todo. Milán, Tokio, Madrid, California...

¿Por qué fue a Los Ángeles?

Después de Tokio, donde estuve trabajando una temporada con una agencia de modelos, regresé a Madrid. Tenía algo de dinero ahorrado, pero me duró poco. Y comencé a trabajar otra vez de camarera en un local. Por el local en cuestión pasaban muchos americanos y uno de ellos comenzó a hablarme de California y de lo bien que se vivía allí. Como en Madrid no tenía nada, vendí la cámara de vídeo que me había comprado en Tokio, un modelo que no existía en España, y con las 70.000 pesetas que me dieron me fui al aeropuerto. Y así llegué a Los Ángeles.

¿Y cómo sobrevivió allí?

¡No tenía ni un duro! Así que no me quedó otra que irme a vivir a una de las zonas más humildes. Era un barrio lleno de chicanos, y algunos eran peligrosos. ¡Tenían pistolas en los bolsillos! Yo dormía con un cuchillo debajo del colchón, así que no digo más... es que por las noches se escuchaba mucho ruido y yo pasaba mucho miedo. Encontré un trabajo doblando películas eróticas para el canal Playboy y me matriculé en la Universidad de California, en Medios de Comunicación.

¿Y qué tal fue la experiencia como dobladora?

La primera vez no me salían las palabras. Fue ponerme delante del micrófono y ver a una tía gimiendo, en pleno acto sexual. No podía hablar y me decía a mí misma, ¿esto qué es?, ¿qué hago aquí? Luego empecé de una forma natural... empecé a fijarme sólo en su boca, cuando tenía frases, y me iba inventando lo que estaba diciendo... Lo bueno es que pagaban muy bien. Y pu-

de dejar de comer latas de sardina. Y es que yo ya me había aficionado a las latas de sardina y todo. Fue muy gracioso. Se puso entonces muy de moda en Los Ángeles, entre las *celebrities*, una dieta que consistía en comer latas de sardina. La dieta era una lata de sardina con jamón York varias veces al día. Yo me dije, bueno, pues si las estrellas toman esto, yo que no tengo dinero, también... y venga comer cacahuetes y latas de sardina. Por lo visto, era una dieta ideal para la limpieza interior y para la piel. Meses más tarde, me puse enferma.

¿Cómo?

Sufrí una enfermedad grave, pero no se lo dije a nadie, ni siquiera a mi madre ni a mis amigos ni a mis hermanos. A nadie. Supongo que ya bastante preocupados estaban como para preocuparles más todavía. Pasé mucho tiempo en el hospital. Después me rapé al cero la cabeza. Y a partir de ahí sentí que yo crecía al mismo tiempo que mi pelo. Fue como empezar de cero.

¿A qué se agarró en aquellos momentos tan duros?

Tenía una pareja allí, un chico americano con el que estuve bastante tiempo, pero en realidad él también estaba empezando su vida en Los Ángeles y trabajaba muchas horas al día... Yo pasé la enfermedad trabajando la mayor parte del día, hasta que me operaron, que estuve en el hospital. Supongo que mi mejor apoyo fui yo misma.

¿Qué le pareció Los Ángeles?

La ciudad me gustó mucho, pero es muy impersonal. Es una sociedad muy sectaria. Ellos tienen su círculo de amigos, pero es muy difícil que tú entres en ese círculo. Yo tuve una amiga de allí y el resto, españolas. Pero luego son maravillosos, ¿eh? Entrar en una tienda y te encuentras con una sonrisa enorme. Todo el mundo es guapo y feliz. Pero a la hora de... no sé.

¿Por entonces ya había conseguido abrirse a la gente?

Sí, o al menos un poco. No me quedó otra. Y es que lo que me hizo a mí perder el miedo a la gente fueron mis ganas por conocer nuevos lugares. Me gustaba mucho conocer sitios nuevos, viajar, así que comprendí que no podía continuar con esa actitud y empecé a corregirme. Yo he sido de autocorregirme en muchísimas cosas. No he conseguido dejar de mordirme las uñas (risas), pero sí he aprendido a amar a los demás. Superé esa fobia a la gente que padecía leyendo libros de comportamiento humano y poniendo mucho de mi parte. Llegué a entender que todos somos débiles, vulnerables, y eso me ayudó a aceptar a los demás.

¿Y qué tal es ahora su relación?

Sigo siendo poco comunicativa, pero quizás ahora sea porque no me gusta depositar en los demás mi mala energía. Creo que por eso voy a una psicoanalista, para obligarme a hablar y a contar mis problemas. Como a ella le pago, le digo, te aguantas, ja, ja, ja. De todas formas, me encanta escuchar. De hecho, lo prefiero, porque a mí me cuesta mucho trabajo contar mis cosas. Ni siquiera las cuento todas a mi círculo más íntimo. Mis amigos me tienen que preguntar, porque si no, no cuento nada. Aunque lo he ido superando poco a poco, es algo que me ha ocurrido desde siempre.

¿Tuvo una infancia feliz?

La verdad es que no. Mi padre murió cuando yo tenía cuatro añitos y eso, indudablemente, me marcó, pues yo crecí con la necesidad de tener un padre que no tenía. Mi madre se tuvo que poner a trabajar para ganar dinero y poder alimentarnos a mis hermanos y a mí, que éramos muy pequeños, así que estaba casi siempre fuera de casa. Yo era una niña triste e introvertida que apenas hablaba con nadie y que iba del colegio a su casa. Eso sí, sacaba unas notas muy buenas. Creo que mis primeras amigas las tuve a los 15 años. Fíjate si he cambiado, ahora tengo la casa siempre llena de amigas (risas).

¿Guarda algún recuerdo de su padre?

Sólo me acuerdo de su bota. Él se ponía unas botas para ir a trabajar y siempre, antes de irse, me pedía que me agarrara de ellas para impedir que saliera de casa. Es lo único que recuerdo.

Siendo tan introvertida no serían fáciles los comienzos como modelo.

Lo hice para superar mis complejos, que siempre habían sido muchos, pues yo era larga y huesuda y tenía un bigotillo que me quitaba a escondidas con las maquinillas de afeitar de mis hermanos, pues mi madre no me dejaba quitármelo. Era consciente de la cara un poco de extraterrestre que tengo, ja, ja, y tenía complejo con la boca, pues me la veo muy grande... También, de alguna manera, quería demostrarle a mi madre que yo era mona, ja, ja, porque mi madre se pasaba la vida diciéndome que yo no era nada del otro mundo, y que tenía las piernas feas y que no me pusiera minifaldas. Total, que cuando terminé de estudiar me presenté en Madrid a

«SIGO SIENDO
POCO
COMUNICA-
TIVA, PERO
QUIZÁS
AHORA SEA
PORQUE NO
ME GUSTA
DEPOSITAR EN
LOS DEMÁS MI
MALA
ENERGÍA»

«NO SOY MUY
CONSCIENTE
DEL FÍSICO
QUE TENGO. A
VECES ME
MIRO EN EL
ESPEJO Y
NO ME
RECONOZCO»



un concurso que había para jóvenes modelos, y lo gané. ¿Ves, mamá?, ha salido publicada esta foto mía, y esta otra, le decía yo, tratando de convencerla.

¿Logró superar sus complejos?

Lo de modelo no me sirvió como terapia, por eso finalmente lo dejé, ja, ja. En realidad, es que yo no soy muy consciente del físico que tengo. A veces me miro en el espejo y no me reconozco. Pero sí, me gustaba lo de ser modelo por todo lo que implicaba, pues me daba la posibilidad de viajar y de tener un poder adquisitivo más alto que siendo camarera, y me encantaba el hecho de que a veces tuviera que disfrazarme para hacer algún editorial. Otra vez los contrastes entre el lado serio y el lado más divertido. Soy mujer de contrastes, de extremos, es algo muy geminiano. Por ejemplo, puedo estar llorando a lágrima viva y a los cinco minutos darme una ducha y salir por ahí con mis amigas...

¿Qué cosas le gusta hacer?

Me gusta mucho leer, y escribir. De hecho, siempre he escrito poemas, desde niña, pues la poesía siempre ha sido para mí una forma de expresarme y de sacar afuera mis sentimientos. También me encanta todo lo que tenga que ver con la casa, desde arreglar un enchufe hasta hacer rozas, pasar los cables y colocar los apliques. Soy muy masculina en este sentido. Me gusta también preparar cenas a mis amigas. Me encanta invitarlas a casa y que no falte ni un detalle, que si a alguien no le gusta el vino blanco tenga vino tinto, y que si no le apetece una cerveza tenga una Coca-Cola... Y disfruto viendo a la gente comer lo que yo he cocinado, soy una de esas personas que repiten eso de ¿quieres más, quieres más?, como nos decía siempre mi madre a mis hermanos y a mí. El afán de cuidar a los demás, algo como muy de madre, forma parte de mi carácter. Por eso prefiero rodearme de gente a la que le gusta ser cuidada.

¿Qué tal se encuentra en El Intermedio?

Muy bien, después de casi cinco años, como Pedro por mi casa, ja, ja. Y lo de tener al lado a Wyoming ayuda, claro, pues he aprendido muchísimo de él. Yo suelo decir que somos como un matrimonio que no se puede divorciar, por lo que no nos queda más remedio que aceptarnos con nuestras diferencias. Y lo bueno es que ya somos amigos. Lo digo con tanta seguridad porque estoy segura que él también me considera su amiga. Y así da gusto trabajar...

¿Con qué disfruta más en la tele?

Por un lado, con el hecho de poder ejercer mi profesión de periodista, de poder elaborar una información creíble. ¡Me costó tanto sacarme la carrera en Los Ángeles! Por otro, me lo paso bomba con el lado más cómico, disfrazándome un día de una persona conocida y otro con un sombrero ruso. Como decía antes, como buena géminis me gusta potenciar esos dos lados opuestos, el más serio y más frívolo.

¿Y lo que lleva peor?

Algo que puedo aplicar a la vida en general. No soporto la rutina. Necesito continuos retos nuevos para sentirme viva.

¿Cuáles son ahora sus retos?

La interpretación. Desde que terminé de rodar '88', la película de Jordi Mollà, siento un vacío muy grande dentro de mí. Y eso que cuando me llamaron para hacer una prueba estaba muerta de miedo, pues yo no era actriz. Sentía curiosidad por el mundo de la interpretación desde siempre, pero me imponía mucho respeto. Estaba convencida de que no me iban a coger. Pero sí, el papel fue para mí. Me preparé mucho mi personaje con un *coach* y me fui a vivir a Barcelona cuando comenzó el rodaje. Fueron dos meses muy intensos, de una felicidad nueva. Ahora estoy en proceso de readaptación y, a veces, algo triste, pues echo de menos esos días. En verano, si no me sale antes ningún proyecto de ficción, me iré a estudiar a Nueva York al NY Film Academy.

¿Le dan miedo las críticas que puedan llegar?

Por supuesto. Antes de aceptar, me planteé todos los comentarios posibles, y, finalmente, me dije, ¿qué me va a hacer más feliz, intentarlo, o lamentarme por no haberlo intentado? Me encanta recorrer caminos nuevos y no hacer siempre lo mismo. Y ahora tengo claro que me encanta la interpretación.

¿Cómo puede llevar semejante ritmo de vida? Clases con un profesor americano, la escuela de interpretación, el gimnasio, la tele en un programa diario...

¡No pienso cambiarlo! Hay gente a la que no le gusta estar de aquí para allá, que prefiere controlar su día a día, saber dónde estará mañana y pasado y a qué hora se levanta y a qué hora se acuesta, pero yo eso sólo lo aguanto durante un tiempo. Como dije, no soporto la rutina.

SUDOKUMANÍA

FÁCIL

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

X

4	1							2
							1	
					6			
	3							
		1	5	2				

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

Debe buscar al director y a los actores de la película "CORTINA RASGADA" (1966): Alfred Hitchcock, Paul Newman, Julie Andrews, Lila Kedrova, Hans-Joerg Felmy, Tamara Tausmanova, Wolfgang Liebig y Gunter Strack.

DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

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

LOS OCHO ERRORES



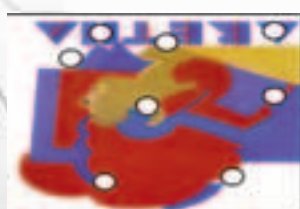
CRUCIGRAMA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

HORIZONTALES: 1. Van de romanos y con su tinta. Tengo idea de esto. 2. Decisión tomada sin nadie en contra. Tos irónica. 3. Poema propio de boda. Sin ánimo. 4. Elvis, por ejemplo. Da sentido a la nariz. Del tren. 5. Empieza a estar loco. Fallecimiento. De esta manera y no de otra. 6. Una de miedo. Hoy. Se dirige desde abajo. 7. Mezquina. Con forma de huevo. 8. O tal vez no era. Una que ha ido a buenos colegios. 9. Pones una casa al lado de otra. Animal que todo lo repite. 10. Juntar. Manoseas hasta producir agobio. Baile. 11. Prohibir. A ella le gusta hacer daño para disfrutar. 12. Arrasar como Atila. Fábrica de las rosas en las asambleas del PSOE.

VERTICALES: 1. Vaso para jugar. Malo si es malo. 2. Electrodo positivo por donde entra la corriente eléctrica en el electrolito. Hermano de iranesa. 3. El cuadrado tiene cuatro. Así va el IVA. 4. Semejante. De palabra. 5. La más posesiva. Projectiles. Algo de razón. 6. Quiere con locura. Cavidades entre las costillas falsas. Marca registrada. 7. Bote que da el balón en el aro. Costumbres arraigadas. 8. Viene en tren. Parte de la flor de espaldas. Allí donde vamos a tomar copas. 9. Cercado. Con forma de huevo. 10. Le falta algo para ser un mamífero de cuello largo. Guapo de pies a cabeza. 11. Deseo natural. Añadir gusto. Media cara. 12. Me hace vibrar. Paso del botón.

SOLUCIONES



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

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

6	4	1	5	2	3
5	3	2	1	4	6
1	2	4	6	3	5
3	6	5	2	1	4
4	1	6	3	5	2
2	5	3	4	6	1

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

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

A	S	O	L	A	R	H	O	S	A	L
V	E	A	R	I	A	B	O	L	O	
U	N	I	M	E	B	E	M			
A	D	O	S	A	S	L	O			
E	H	A	E	D	U	C	A	D	A	
T	I	N	G	A	O	V	A	L	O	
E	A	G	U	E	R	O	A	V		
L	O	O	B	I	T	O	A	S	I	
B	O	O	A	B	A	T	I	L	O	
U	N	A	N	I	M	E	B	E	M	
G	A	P	A	M	A	R	E	B	E	

MUY DIFÍCIL

DIFÍCIL

X

FÁCIL

CITROËN DS5

MOTOR



LA FAMILIA 'DS' SE EXPANDE

Se fabricará en Francia y se comercializará en Europa a finales de este año. Es el primer modelo de Citroën con tecnología 'full hybrid' y motor diésel.

Citroën amplía su exclusiva línea DS con el nuevo DS5. La gama, compuesta hasta el momento por los Citroën DS3 y DS4, se dirige a clientes que buscan productos novedosos con un carácter más distinguido y *premium* que el resto de la flota de la firma gala.

El DS5 se comercializará a finales de este 2011. Sorprende por exhibir un estilo diferente en lo relativo a su diseño. Su frontal llama la atención gracias a sus amplias entradas de aire, por su mirada afilada y por lucir el emblema de la línea DS encima de la calandra. Además, la vista trasera refuerza su figura. Destacan en la retaguardia sus dos salidas de escape perfectamente integradas en el paragolpes. El cuatro puertas guarda espacio para cinco personas, transmitiendo su personalidad *crossover* a través de una longitud de 4,52 metros y una anchura de 1,85. Su maletero ofrece un volumen de hasta 465 litros.

En el interior, el puesto de mando ha sido concebido pensando en el conductor. Combina la postura de un *coupe* con el universo de un gran turismo. Sobresale su volante vertical, con una zona más gruesa, y la perfecta instalación de la consola central para manejar cada dispositivo de forma sencilla e intuitiva. A su vez, destaca la gran calidad y el refinamiento en cada detalle, con el uso de materiales como el cuero y el acero.

En lo relativo a su mecánica, el DS5 será el primer vehículo de la marca en incorporar la tecnología *full hybrid* diésel. Así, la combinación *Hybrid4* ofrece 200 caballos de potencia, una fuerza canalizada a las cuatro ruedas motrices. El *crossover* permite disfrutar de un rodaje urbano en modo eléctrico. Su nivel de emisiones se limita a 99 gramos de CO2 por kilómetro. Para garantizar la seguridad, llega equipado con el control de tracción inteligente, asociado con el de estabilidad ESP, y con el dispositivo Citroën *eTouch* para hacer llamadas de emergencia.

PARA VIAJAR CON TODA COMODIDAD

GUZZI NORGE GT 8V

No es una motocicleta para los que van de casa al trabajo y viceversa. Se trata de un modelo hecho para disfrutar de una conducción plena y que evidencia sus mejores cualidades en trayectos de gran recorrido. La renovada *Gran Turismo* de la firma italiana, la Guzzi Norge GT 8V, ha sido revisada para ofrecer mayor potencia, seguridad y comodidad. Al mismo tiempo, su diseño sobresa por su gusto estético y su elegancia.

En lo que respecta a su mecánica, el *corazón* de la Norge es el más poderoso de los motores producidos en la factoría de Mandello Lario, sede de Guzzi. Aunque se muestra más silencioso, crece en capacidad ofreciendo una potencia de 105 caballos. Su nuevo sistema de encendido mejora la respuesta del acelerador dando la réplica oportuna a las necesidades del piloto, al tiempo que reduce el consumo de combustible y el nivel de emisiones nocivas.

En su diseño, observamos una profunda renovación. Conserva de la versión anterior los faros y luce un nuevo parabrisas eléctrico, con un eficaz carenado que aporta una mayor protección contra el viento. A su vez, en el plano ergonómico, el panel de instrumentos se muestra especialmente completo y fácil de manipular.

Sobre la moto, su suspensión nos transmite una mayor confianza en grandes vías y la máxima deportividad en trazados sinuosos, en los que se maneja con soltura. En seguridad, la *Gran Turismo* incluye un renovado sistema electrónico de frenada ABS.

MOTO ELÉCTRICA 'MADE IN SPAIN'



La compañía catalana Volta Motorbikes lanzará su modelo EV-1 a lo largo del próximo año.

Ha sido casi un año de trabajo en el desarrollo del todavía prototipo. Ahora, la empresa catalana Volta Motorbikes ofrece una solución de movilidad ecológica a través del modelo EV-1.

Se trata de una moto que tiene en su mecánica eléctrica su principal atractivo, aunque no descuida

por ello su apariencia, apostando por un estilo juvenil y dinámico. Se dirige principalmente a su uso en el ámbito urbano.

La moto ofrece dos motores. Una combinación rinde 30 caballos y otra 15, para los usuarios del carné B y A1. La eléctrica ya está homologada y llegará en 2012.



APAGA Y VÁMONOS

LUSTRE, SAVIA Y ESPLENDOR

Un miembro de la Guardia Real Británica lustra las pezuñas de su montura en el inicio de la temporada ceremonial en Regents Park (Londres). Y mientras el mundo rememora la catástrofe de la central nuclear bielorrusa de Chernóbil, trabajadores de este país recogen la savia de abedul que más tarde será procesada para su venta como bebida tonificante. Como colofón, una panorámica del jardín de Nishat, en Cachemira (India), construido por los mughales en 1630 y considerado como la entrada al *paraíso*.



FOTO: Dan Harmer / EFE



FOTO: T. Zenkovich / EFE



FOTO: Farooq Khan / EFE

CON ADRENALINA

Disfrute sentado a escasos centímetros del suelo, con el rugido del motor haciéndole vibrar y enfundado en un auténtico traje de piloto.



LA EXPERIENCIA DE CONDUCIR UN FÓRMULA

Si es un apasionado de la Fórmula 1 esta es la experiencia que querrá vivir: En un box privado, podrá asistir a una lección magistral en la que los consejos del ex piloto de la primera escudería de F1 española, Emilio de Villota, le ayudarán a resolver las dudas sobre como afrontar tu experiencia sobre el terreno.

Concluida esta primera etapa teórica, comenzará con una vuelta de reconocimiento por el circuito junto a un instructor para conocer de primera mano el trazado del legendario Jarama, en un coche de la escuela.

Una vez equipado como un auténtico piloto de Fórmula 1: mono, sotacasco, casco y guantes, experimentará qué se siente al conducir este exclusivo monoplaza, Fórmula BMW, de cuatro

cilindros en línea, 1.2 litros de cilindrada y una potencia máxima de 140 CV que le harán gozar al máximo. Guiado por un profesional, podrá empezar a conducir por las curvas y rectas para acabar de dar rienda suelta a su adrenalina. Optará a una o dos vueltas, según la opción escogida, al mando de un Ferrari F430 Challenge, un vehículo de carreras concebido para competir la Copa Ferrari Challenge, dónde comprobará a aceleración de 0 a 100 km en sólo 4,2 segundos a bordo de este superdeportivo.

Los packs también incluyen open bar, seguro todo incluido y sin fianza y vuelta de reconocimiento en turismo BMW. Precios: entre 275 y 449 euros.

< New York 5690 km

Edinburgh 1412 km. >

< Sao Paulo 8667 km.

**El viento no tiene fronteras.
Nuestra energía tampoco.
Iberdrola. Líder mundial en energía eólica.**

Nuestra energía cruza fronteras llegando a más de 28 millones de clientes en 40 países. Porque sólo la primera compañía energética española es capaz de llegar tan lejos para estar tan cerca.



ADOP

Patrocinador
del Equipo
Paralímpico
Español



IBERDROLA



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

GRACIAS A TI

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

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

porque tú lo haces posible

Pablo

Lucía

Claudia

Luis

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

www.turismocastillayleon.com
902 20 30 30



Junta de
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN