

O SA CA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 13 al 19 de noviembre de 2010 - Número 213



BAYER

La aspirina se produce en Asturias

ELVIRA LINDO

«Hay que probar y equivocarse»

SALUD

Controlar la diabetes

GUATEMALA

**EL PAÍS DE LA
ETERNA PRIMAVERA**



NUEVA RUMASA



**DEBIDO AL GRAN ÉXITO OBTENIDO
EN LA EMISIÓN DE PARTICIPACIONES,
GRUPO DHUL S.L.,
ANTICIPA EL CIERRE DE LA EMISIÓN**

**FECHA LÍMITE DE SUSCRIPCIÓN
30 DE NOVIEMBRE**

ADQUIERA PARTICIPACIONES DESDE 1.200 €



**APROVECHA
ESTA OPORTUNIDAD**

para suscribir participaciones de una de las empresas líderes del sector de postres y platos refrigerados

- Grupo Dhul, S.L. selecciona socios, y proyecta un aumento de capital social destinado a la construcción de una nueva fábrica de platos preparados en Jaén. Se emitirán 25.000 nuevas participaciones sociales.
- Grupo Dhul, S.L. se reserva aceptar las peticiones de suscripción, ya que este anuncio no constituye una oferta pública.
- El aumento de capital social se ejecutará aunque no se suscriban la totalidad de las nuevas participaciones sociales.
- La posterior transmisión de las participaciones sociales, estará sujeta a las limitaciones del artículo 107 de la Ley de Sociedades de Capital.
- Las Cuentas Anuales de Grupo Dhul, S.L. están auditadas por auditor con nombramiento inscrito en el Registro Mercantil de Granada.

**SEA NUESTRO SOCIO Y SORPRÉNDASE DE LOS RESULTADOS
NUEVA RUMASA, COMPROMETIDOS CON EL EMPLEO.**

902 22 22 77 www.nuevarumasa.com

invernegocios@nuevarumasa.com | nuevarumasabcn@nuevarumasa.com



ÁCIDO ACETILSALICÍLICO _8
De Asturias para todo el mundo



EMBLEMÁTICO 'BOSS' _22
El Springsteen de los años 70



ELVIRA LINDO _12
Vital e inconformista

GUATEMALA _16

La esencia de la cultura precolombina en el país de la eterna primavera

CINE _23

'Los otros dos', los detectives estrella de la Policía de Nueva York garantizan la carcajada

TENDENCIAS _24

Sony apuesta por los e-books con dos aparatos con pantalla táctil y gran calidad de imagen

DIABETES BAJO CONTROL _26

Prevenir los factores de riesgo para evitar un mal que sufren 4,5 millones de españoles

LUCHA CONTRA LA DROGA _29

Baja el consumo de cocaína, una de las amenazas para la sanidad pública española

SUMARIO

NÚMERO 213

HOY FIRMAN EN OSACA

tino barriuso _4



alfredo urdaci _6

De la realidad a la ficción (y vuelta)

ramón sánchez ocaña _27

bernabé tierno _28

pilar riobó _30

ALIMENTACIÓN _30

Los trastornos del sueño están estrechamente relacionados con la dieta

GASTRONOMÍA _31

La herencia del pueblo árabe en la cocina nacional

MODA _32

La mujer, según el concepto de los diseñadores Victorio & Lucchino

MOTOR _37

Nuevos equipamientos para el Dodge Avenger

CRÓNICA SOCIAL _34

Madrid, lleno de estrellas en los premios MTV



FOTO: GONZALO DE SANTIAGO



NÚMERO 213
14 DE NOVIEMBRE DE 2010

EN EL BÚNKER

Clasificar y calificar cualquier comportamiento inusual o novedoso nos viene bien, sobre todo a los medios de comunicación, para identificar sin mucho esfuerzo a los protagonistas del etiquetado. Ya nos pasó con la llamada *generación ni ni*, jóvenes que ni estudian ni trabajan, y ahora irrumpe en escena, aunque se trata de un fenómeno con cierta solera, la denominada *generación búnker*, colectivo integrado por niños y adolescentes entre 12 y 18 años que se encierran en su habitación y permanecen *enganchados* durante horas a internet todos los días de todas las semanas.

¿Y qué tiene de particular tal hábito? Pues poco o mucho, según se quieran considerar los peligros que entrañan las redes sociales, una tentación a la que se entregan cuatro de cada diez jóvenes internautas con nulo control parental.

¿Y qué consecuencias tiene este comportamiento para los adictos? Pues de entrada, y según las conclusiones del informe elaborado por Unicef con las opiniones de 3.000 chicos, además de un progresivo aislamiento de su familia, que la mitad de ellos tiene *amigos* a los que solo conoce de la red, es decir, virtuales; que el 14 por ciento ha recibido propuestas sexuales *on line* y otro 11 por ciento ha sido objeto de amenazas o insultos.

¿Y qué soluciones proponen los autores del estudio? Pues varias o ninguna, que también depende, aunque nada nuevo: impulsar la formación de los padres para eliminar la brecha digital, promover actuaciones que identifiquen los riesgos que entraña internet y habilitar herramientas preventivas. Quizás se echa en falta una recomendación más directa y simple: que los progenitores asuman su papel y no se desentiendan de sus hijos.

juanjo saiz
subdirector de OSACA



Director: Óscar del Hoyo.
Subdirector: Juan José Saiz.
Jefe de Fotografía: Alberto Rodrigo.
Redacción: Javier M. Faya, Marta Ruiz, María Albilla, 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

UNIVERSIDAD ALTERNATIVA

Recibo, como casi todos, cientos de correos electrónicos, probablemente demasiados: hay un punto de cortesía que me impide mandar a la papelera cosas que invaden mi tiempo a veces en exceso. No dejan de ser, por otra parte, una fuente de sorpresas y un lazo con amigos lejanos.

Son los otrora llamados *emilios*, para una generación que aún andaba por el casticismo. Se acabó: la siguiente ha puesto las cosas en su sitio, domina el tema y maneja como verdad revelada palabras como *tag*, *link*, *blog* y todo eso, sacadas del arca de ese idioma común tan eficaz y tan sintético (basta comparar *e-mail* con correo electrónico, caray...).

Hay muchas invitaciones para pertenecer a grupos irrelevantes y divertidos: los que quieren que Howard Webb no arbitre más o iniciar una suscripción para comprarle una mordaza a Antonio Lobato, pongamos por caso. Y hay mucho correo político. Con informaciones baladíes: es recurrente la foto de un joven Felipe González con el uniforme de la OJE, como si el chaval pudiera ponerse otra cosa por aquellas calendas. O con informaciones sustantivas, no siempre falsas, no siempre ciertas y cuya verificación sí que absorbería mi tiempo de modo pernicioso. Ése sería tema para otro artículo: los enriquecimientos incomprensibles deben ir a los tribunales y las calumnias también. Pero

me temo que ese tipo de correo contribuye de un modo sutil al envejecimiento de un país que ha perdido, además de la brújula, la inocencia. Y lo que es peor, el pudor.

Me gustan, por tanto, los correos que se pueden verificar. Les cuento el último, que habla de los ministros de Sanidad de los países de nuestro entorno. Se limita a dar datos profesionales de todos ellos y resulta casi hiriente. Madame Bachelot-Narquin es una doctora en Farmacia con muchos años de experiencia, tanto pública como privada: es además autora de varios libros. Cuatro años más joven, la ministra portuguesa, Ana María Teodoro, es pediatra, con larga experiencia asistencial y organizativa en el campo de la salud. El más veterano es el ministro italiano, el señor Fazio, profesor de Medicina nuclear en la Universidad de Milán con una ejecutoria profesional importante. Hasta ahí todo normal. El asombro arranca al cotejar sus razonables biografías con las de la ministra española, la señora Pajín, 30 años más joven que su colega francesa. Entre sus méritos destaca sobremanera no haber acabado la carrera que empezó, Sociología. Se

podrá argüir que el nivel de los médicos españoles no es ejemplar, a la vista de un comentario de cierto ginecólogo: aseguro que ese señor representa muy poco a nuestra clase médica y mucho, por desgracia, a la política.

La señora Pajín también. Militante desde temprana edad en el PSOE, pertenece a una casta que ha sustituido la universidad (severo estudio y la verdad desnuda... ¡ay, Quevedo...!) por esa fuente infinita de conocimiento que es el carné de un partido político. No es la única:

es la proa de un barco que no se detiene, el del inmenso empobrecimiento de la vida pública española. Acaso pensando en ella decidió el presidente que los ministros perdieran la condición de excelentísimos señores.

Aunque es más probable que lo consultara con el espejo. Como la madrastra de Blancanieves. Aunque no sé si hablar de espejo mágico o de espejo trágico.



EL ASOMBRO ARRANCA AL COTEJAR SUS RAZONABLES BIOGRAFÍAS CON LAS DE LA MINISTRA ESPAÑOLA, LA SEÑORA PAJÍN, 30 AÑOS MÁS JOVEN QUE SU COLEGA FRANCESA. ENTRE SUS MÉRITOS DESTACA SOBREMANERA NO HABER ACABADO LA CARRERA QUE EMPEZÓ, SOCIOLOGÍA

XXI EDICIÓN PREMIOS GRAN SELECCIÓN 2010

VUELVE A EMOCIONARTE



Premio Gran Selección VINO DE CALIDAD DIFERENCIADA

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

CANFORRALES SELECCIÓN

Tempranillo

COOP. NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO
C/ Castilla-La Mancha, 4 16670 EL PROVENCIO (Cuenca)

Tel.: 967 166 066
www.bodegascamporeales.com
info@bodegascamporeales.com



Premio Gran Selección QUESO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Queso manchego artesano elaborado

EL PESEBRE

QUESERA CAMPO RUS, S.L.

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



Premio Gran Selección ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE CALIDAD DIFERENCIADA

Aceite de Oliva Virgen Extra ecológico

PAGO DE QUIRÓS

E.A. LA MONCIOA, S.A.

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



Premio Gran Selección MIEL DE LA ALCARRIA

Miel con D.O. La Alcarria

COLMENEROS ALCARREÑOS

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



Premio Gran Selección AZAFRÁN DE LA MANCHA

Azafrán de La Mancha

LA ROSERA

BEALAR, S.L.

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



Premio Gran Selección JAMÓN SERRANO ESPECIALIDAD TRADICIONAL GARANTIZADA (ETG)

Jamón Serrano Reserva Especialidad Tradicional Garantizada

ESPAÑA E HIJOS

EMBUTIDOS Y JAMONES ESPAÑA E HIJOS, S.A.

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



Premio Gran Selección BERENJENA DE ALMAGRO

Berenjena de Almagro

ALMAGREÑA

VICENTE MALAGÓN, S.A.

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

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

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

Experiencias que despiertan tus sentidos.



www.jccm.es

alfredo urdaci

DE LA REALIDAD A LA FICCIÓN (Y VUELTA)

Anuestras televisiones les ha dado por convertir nuestro pasado, reciente o remoto, en obras de ficción, miniseries y otros productos audiovisuales. Dos productos recientes abordan la historia de Viriato, aquel caudillo lusitano que se enfrentó a la romanización de su tribu, y la de Letizia Ortiz, convertida en Princesa por su matrimonio con Felipe de Borbón.

En el primer caso, los historiadores y los simples aficionados al relato de los hechos se han mofado de los errores garrafales de un equipo de guionistas que no habría pasado la Selectividad: los lusitanos de la serie tienen nombres romanos y viven en la cultura imperial con una cómoda soltura. En el caso de nuestros Príncipes, me siento autorizado para corregir algunos elementos sustanciales del relato firmado por Joaquín Oristrell, pluriempleado como guionista y director, filmador y apuntador de una película dividida en dos capítulos más cómicos que biográficos. Mi primera reacción ante la serie fue de lástima. El relato había despreciado hechos de la realidad que tienen una carga dramática muy rica. Por ejemplo, el día en que la Princesa presentó su último telediario. Aquella noche salió de Torrespaña tumbada en la parte

de atrás del coche de mi escolta, oculta a los ojos de los cámaras y *paparazzi* que la esperaban en la puerta. Se trataba de que nadie pudiera seguirla. Aquella misma noche viajó junto a su novio a un pueblo de la República Checa, donde asistieron en la distancia al anuncio de su compromiso firmado por la Casa del Rey.

Tampoco aprovecharon el accidente de coche que sufrió Letizia Ortiz a finales de septiembre de aquel 2003. Una tarde regresaba al trabajo después de comer en su casa. Cuando salió del túnel que tenía que atravesar para llegar a la avenida de O'Donnell se dio cuenta de que la lluvia torrencial que caía sobre Madrid había provocado un gran atasco. No le dio tiempo a frenar. A Letizia le gustaba correr: vivía con prisa. Su coche se estrelló contra el último de la fila. No llevaba cinturón. No sufrió heridas. Fue milagroso, porque el automóvil quedó para la chatarra. Cuando se recuperó del primer susto, Letizia llamó al Príncipe, que ante los nervios de su novia, asustado por las posibles consecuencias del golpe, le envió a tres guardias de paisano para que la sacaran de allí.

No solo fueron estas *ausencias* lo que me llamó la atención, sino las innumerables incorrecciones en datos y situaciones. Ningún periodista que haya asistido a la entrega de los Premios Príncipe de Asturias situaría a don Felipe bailando salsa en una discoteca a las tres de la madrugada. Ninguno de los que coincidieron con ella en TVE suscribiría los diálogos y escenas que se desarrollan en su ambiente laboral. Días después de emitida la serie, el director y guio-

nista confesó en una entrevista que no había leído nada sobre la historia relatada para evitar influencias: «He contado la historia tal y como yo me la imaginaba», confesó a un diario. Al leerlo recordé los años de trabajo empleados para elaborar el guión de *Toro Salvaje* (1980), la historia de la autodestrucción del boxeador Jake La Motta. El propio púgil asistió al estreno de la película y se reconoció en la cinta. Es la diferencia entre la voluntad de hacer una obra que perdure, y la desidia ignorante de quien firma una chapuza que no resiste unas horas de vigencia.



EL RELATO HA DESPRECIADO HECHOS DE LA REALIDAD QUE TIENEN UNA CARGA DRAMÁTICA MUY RICA. POR EJEMPLO, EL DÍA EN QUE LA PRINCESA PRESENTÓ SU ÚLTIMO TELEDIARIO. AQUELLA NOCHE SALIÓ DE TORRESPAÑA TUMBADA EN LA PARTE DE ATRÁS DEL COCHE DE MI ESCOLTA

alfredo urdaci
periodista



Compartida, la vida es más.

Internet Móvil Olvídate de compromisos.

Navegues mucho o de vez en cuando, tienes dos tarifas para elegir la que más te interese y conectarte **sin compromiso de permanencia**.

Tarifa Plana Internet Mini

Tarifa Diaria

19 €/mes | **1** €/día

1004
Tiendas Movistar
www.movistar.es



Tarifa Diaria contrato: 1€ / 10 MB (2,38€ IVA incl.). Superados 10 MB se tarificará por bloques de 10 MB a 1€ con un máx. de 10€/día (11,8€ IVA incl.) a partir del cual será tarifa plana total durante ese día. Velocidad máx.: 1 Mbps bajada / 384 Kbps subida. *Día natural: entre las 00:00 y las 23:59 h de un día concreto (Carteras de 23:00 a 22:59). Consumo mínimo mensual Contrato Internet: 10€ con promoción del 50% día, válida para nuevas altas en el Contrato Internet desde el primer ciclo de facturación y durante todo el año. Precios válidos en territorio nacional. Ver condiciones en www.movistar.es
Tarifa Plana Internet Mini a 19€ (22,42€ IVA incl.). Una vez superado 500 MB, la velocidad máx. de descarga será de 128 kbps y de 64 kbps de subida. Precios en territorio nacional. WiFi ilimitado en los hotspots de Movistar.

El viento nos hace llegar lejos.



El Iberdrola Team participa en el Circuito Audi Med Cup.



LARGA VIDA A LA ASPIRINA

ASTURIAS ALBERGA EL MAYOR CENTRO MUNDIAL DE PRODUCCIÓN DE ÁCIDO ACETILSALICÍLICO

EL DOLOR, TÉCNICAMENTE HABLANDO, ES UNA EXPERIENCIA SENSORIAL Y EMOCIONAL DESAGRADABLE ASOCIADA A DAÑO REAL O POTENCIAL DE LOS TEJIDOS, UN MAL QUE, SEGÚN LOS ESTUDIOS, AFECTA AL 90 POR

Juanjo Saiz
texto

Tomás Alonso
fotos

CIENTO DE LA POBLACIÓN MUNDIAL AL MENOS UNA VEZ AL AÑO. DOLOR DE CABEZA, MIGRAÑAS, MENSTRUAL, DENTAL, MUSCULAR, FIEBRE, INFLAMACIÓN... MOLESTIAS QUE DESDE HACE MÁS DE UN SIGLO EL HOMBRE ATAJA Y MITIGA GRACIAS A

UN FÁRMACO UNIVERSAL, ACCESIBLE, BARATO Y EFICAZ: LA ASPIRINA, CONSIDERADA UNO DE LOS «CINCO INVENTOS IMPRESCINDIBLES DEL SIGLO XX» Y CUYO PRINCIPIO ACTIVO, EL ÁCIDO

ACETILSALICÍLICO, SIGUE SORPRENDIENDO A LA COMUNIDAD CIENTÍFICA POR SU POTENCIAL EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES TAN TEMIDAS COMO EL CÁNCER DE PULMÓN, PRÓSTATA, ESÓFAGO, COLON Y MAMA, ASÍ COMO DE LOS INFARTOS DE MIOCARDIO Y CEREBRALES. NO ES LA PANACEA PERO SÍ UN MAGNÍFICO Y FIEL ALIADO.

B
A
BAYER
E
R

Presente en los botiquines de cualquier hogar, reconocida originariamente por sus propiedades analgésicas, además de por presentar escasos y limitados efectos secundarios, la aspirina es sinónimo de alivio rápido y eficaz, a lo que se añade su capacidad preventiva de males mucho más terribles que un dolor de cabeza o unas décimas de fiebre, como es el caso de distintos tipos de tumores y accidentes cardio y cerebrovasculares.

Y al hablar de este fármaco la referencia a España resulta inevitable ya que en nuestro país se ubica, concretamente en la localidad asturiana de La Felguera, el mayor centro de producción mundial del principio activo de aspirina y Adiro, el ácido acetilsalicílico.

Los orígenes de esta planta, que nació bajo el nombre de Proquisa (Productos Químicos Sociedad Anónima) en plena autarquía franquista (corría el año 1942), estuvieron marcados por una época de dificultades para la importación de productos, y



en su creación participaron las empresas Duro Felguera y Explosivos Río Tinto, que ya operaban en la zona, y los bancos Urquijo, Hispano Americano y Español de Crédito.

El único objetivo de la fábrica era tratar ácido salicílico con anhídrido acético, compuestos provenientes de los gases generados durante la combustión del carbón, para obtener ácido acetilsalicílico, principio activo de la Aspirina, y cubrir así la demanda nacional de este analgésico. «Por aquel entonces, comenta Manuel Fernández, jefe de fábrica, la producción anual de esta planta al-



UN INVENTO A LA ALTURA DEL AUTOMÓVIL

Considerada por millones de consumidores en todo el mundo como el fármaco del siglo XX, la aspirina goza de una excelente reputación dentro de la comunidad científica y también acapara titulares en medios de comunicación generalistas, como es el caso de la revista estadounidense Newsweek, que la incluye entre los cinco inventos desarrollados durante la pasada centuria sin los cuales no podríamos vivir, *honor* que comparte con el automóvil, la bombilla, el teléfono y la televisión. Otro de los argumentos que mantienen o refuerzan la vigencia de la aspirina en nuestros días es que cada año se publican en revistas especializadas del orden de 2.000 estudios sobre sus propiedades, mientras que su principio activo, el ácido acetilsalicílico, es objeto de más de 3.500 artículos científicos anuales. Sirva también como anécdota que fue el primer fármaco en llegar a la Luna (12 de julio de 1969), formando parte del botiquín médico dispuesto para los astronautas de la cápsula espacial Apolo 11.



canzó las 20 toneladas, que es casi lo que producimos actualmente en un solo día».

Tiempo después, inicio de los años 50, el Gobierno de Franco, que era propietario de algunos derechos de Bayer (cabe recordar que al término de la Segunda Guerra mundial los aliados se incautaron de marcas y símbolos comerciales de empresas alemanas, como fue el caso de la cruz Bayer y el nombre *Aspirina*), sacó a subasta pública aquellos intereses, que fueron adquiridos entonces por Proquisa, obteniendo así el derecho a utilizar el nombre y la cruz.

«A partir de aquí, y si se me permite ya que estamos en Asturias (sonríe Manuel), se inicia un periodo de «reconquista». Bayer entra en contacto con Proquisa y adquiere inicialmente una participación simbólica, con el compromiso de incrementarla cada cinco años, hasta que en 1981 decide comprar el cien por cien de la empresa». Es entonces cuando se inicia una nueva era en la planta de La Felguera, en la que además de ácido acetilsalicílico se elaboraron durante varios años productos tan populares en el mercado como Delial (gama de cremas bronceadoras y protectores solares), Aután (repelente de insectos), Mitigal (champú antiopjos), antihistamínicos (para combatir alergias), etcétera.

Posteriormente, la implantación y desarrollo de las grandes multinacionales propician la competencia y la especialización, y la fábrica asturiana concentra ahora la producción mundial de cuatro preparados de la firma germana: ácido salicílico, materia prima para la elaboración de la aspirina y Adiro (cardioaspirina); su

principio activo, el ácido acetilsalicílico; clotrimazol, principio activo a su vez del antimicótico Canesten (combate las infecciones causadas por hongos), y butafosfán (estimulante metabólico de uso veterinario).

PROCESO DE ELABORACIÓN Originariamente, en La Felguera se fabricaba fenol (alcohol derivado del benceno, obtenido por destilación de los aceites de alquitrán, utilizado como antiséptico en medicina). En la actualidad, este compuesto, al igual que el anhídrido acético, es adquirido a empresas externas. Así, hoy en las instalaciones de La Felguera se lleva a cabo la reacción química entre el anhídrido acético y el ácido salicílico (proceso que se prolonga por espacio de una hora a una temperatura de entre 80 y 90 grados centígrados), así como la centrifugación, secado, cristalización, depuración y tamizado del producto resultante, el ácido acetilsalicílico, en función de la presentación y el formato final que se vaya a comercializar.

Al margen de los beneficios probados a lo largo de los más de 110 años de historia de la aspirina y de los que se encuentran en estudio, el

15 toneladas/día

En la planta de La Felguera, que opera actualmente casi al 100 por 100 de su capacidad de producción, se elaboran cada día unos 15.000 kilos de ácido acetilsalicílico (entre 4.500 y 5.000 toneladas anuales). Y no hay excedentes pues se venden todas.

20 tabletas/año

El consumo medio de aspirina en España por persona y año ronda los 12 gramos, lo que equivale a unos 20 comprimidos, cifra que nos sitúa en el cuarto lugar del ránking mundial, pero muy lejos de Estados Unidos (100 tabletas), Argentina (80) y Alemania (65).



MANUEL FERNÁNDEZ JEFE DE FÁBRICA

«El carbón es todavía hoy un gran desconocido»

Manuel Fernández Ortega, leonés de El Bierzo, nacido hace 59 años, doctor en Ciencias Químicas, casado y padre de dos hijas, es desde 1995 responsable de la fábrica que la multinacional química y farmacéutica Bayer mantiene en La Felguera, si bien ha desarrollado toda su carrera profesional en la firma alemana. Como curiosidad le preguntamos ¿qué le debe Bayer a la corteza del sauce blanco?. «Pues no sé si le debe algo o no, pero lo que sí que sabemos es que fue una materia prima del ácido salicílico. En la antigüedad se utilizaban muchas recetas vegetales, entre las que se encontraba la corteza del sauce blanco que, al parecer, era administrada para mitigar ciertos dolores. Pero pasa como con el carbón, que su proceso de transformación y síntesis química resulta tan costoso que no sale a cuenta. No obstante, en el carbón, que para muchos todavía es un gran desconocido, hay del orden de 300 productos químicos diferentes. Por ello, para mí es una barbaridad quemarlo para obtener kilovatios, aunque es cierto que la carboquímica es un poquillo más cara y más sucia».



EL FACTOR HUMANO

La planta asturiana de Bayer cuenta con una plantilla de 150 trabajadores, cuya media de edad ronda los 45 años. En su mayoría han cursado un grado superior de Formación Profesional, mientras que un 15 por ciento son titulados superiores (químicos, farmacéuticos e ingenieros industriales).

Salvo la fase de envasado, que se realiza de forma mecánica en grandes sacas de 800 kilos o en barriles de menor capacidad, única etapa en la que interviene de forma directa la mano del hombre, todo el proceso de elaboración del ácido acetilsalicílico está completamente automatizado y sometido a unos estrictos controles de higiene y calidad, conforme a los más rigurosos estándares fijados por Bayer en todas sus instalaciones repartidas por los cinco continentes.

hecho de que en la factoría de La Felguera se produzca la totalidad del ácido acetilsalicílico que comercializa Bayer en el mundo es un motivo de satisfacción para los responsables de la fábrica, «aunque con matices», afirma Fernández.

«Yo estaría más contento todavía si nos quedáramos con el 90 por ciento de la producción para Bayer y vender el 10 por ciento restante en el mercado libre para así tener un cierto margen de maniobra ante cualquier eventualidad que se pudiera presentar. Pero no es así y ello te obliga a estar muy atento a situaciones que nada tienen que ver con la fabricación como, por ejemplo, las recientes huelgas en Francia que provocaron una bajada general de los stocks y que, de haberse prolongado, hubieran podido dejar sin producto a otras plantas al permanecer retenidos los camiones que las abastecen. Y algo parecido podría ocurrir si se avería el barco que semanalmente transporta el ácido acetilsalicílico a Estados Unidos, Méjico o cualquier otro país del continente americano. Siempre digo que es mejor no arriesgarnos a mandar tres contenedores en el mismo barco, pero a veces pasa y es un peligro que corremos».

En otro orden, Manuel, un hombre afable y campechano, que reconoce que «aquí, siendo sinceros, no hemos notado la crisis en absoluto; ningún trabajador de esta planta puede decir que haya sufrido su impacto, que no es poco para los tiempos que corren», es, sin duda, el embajador ideal de la aspirina ya que, afirma, «yo la tomo sin que me duela nada. Todos los días por la mañana me tomo la dosis correspondiente, que es media tableta efervescente». Y es que, a la vista de los innumerables estudios publicados y las pruebas realizadas, nos encontramos ante uno de los analgésicos más demandados en el mundo y con mayores propiedades beneficiosas para la salud.

«MEDICAMENTO ESENCIAL»

Además de ser uno de los fármacos más baratos (el precio de una aspirina ronda los 15 céntimos de euro) y asequibles puesto que se expende sin receta médica, uno de los más recientes estudios publicados sobre las virtudes del ácido acetilsalicílico, (clasificado como «medicamento esencial» por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2003), realizado por un equipo de investigadores de un hospital de Liverpool (Reino Unido), ha demostrado que la toma regular y a largo plazo de este compuesto podría aumentar la supervivencia en pacientes intervenidos de cáncer de pulmón no microcítico, que representa más del 80 por ciento de los tumores pulmonares, causantes de unos 18.000 fallecimientos en España cada año. Otra investigación llevada a cabo en 2009 en la Universidad de Washington (EEUU) permitió relacionar el consumo de aspirina con una reducción de entre el 30 y el 40 por ciento del riesgo de desarrollar esta enfermedad, asociación que resultó ser aún mayor en personas que llevaban más años fumando y en el uso prolongado de este fármaco (durante 36 meses o más).

Sin abandonar los estudios científicos y partiendo de la base de que el ácido acetilsalicílico mejora la fluidez de la sangre, favoreciendo así



una mayor irrigación de todos los órganos, con lo que también disminuye el riesgo de padecer enfermedades, investigadores del Fred Hutchinson Cancer Center de Seattle (EEUU) demostraron el pasado mes de octubre que tomar aspirina a dosis bajas reduciría un 29 por ciento el riesgo relativo de padecer cáncer de próstata, el segundo tumor más frecuente en hombres (tras el de pulmón), con más de 13.000 nuevos casos diagnosticados cada año en nuestro país.

EL CONSUMO DE ASPIRINA PUEDE REDUCIR HASTA EN UN 40% EL RIESGO DE SUFRIR CÁNCER DE PULMÓN Y EN UN 30% EL DE COLON

Más allá de sus propiedades analgésicas, antipiréticas (reduce la fiebre) y antiinflamatorias, los expertos destacan también el papel



Automatización total. Jorge J. Álvarez, responsable de producción, junto a las dos tamizadoras utilizadas en el proceso final de elaboración del ácido acetilsalicílico, una vez ya cristalizado.

de la aspirina en la prevención cardiovascular. Tanto es así que la propia OMS, en su informe sobre la Salud en el Mundo elaborado en 2002, concluyó que un mayor uso de este fármaco podría reducir a la mitad la cifra de muertes por cardiopatías y accidentes cerebrovasculares que se registran cada año y que asciende a unos 12 millones en todo el planeta.

Comercializado en España bajo el nombre de Adiro, este fármaco ha demostrado su eficacia en la prevención de un primer accidente cardio o cerebrovascular, hasta el punto de que la Asociación Americana del Corazón (AHA) y otras prestigiosas sociedades científicas internacionales recomiendan, siempre bajo supervisión médica, la toma diaria de pequeñas dosis de ácido acetilsalicílico a los varones con



Control de calidad. Cada nuevo lote es sometido a exhaustivos controles de calidad en las propias instalaciones de La Felguera.

edades comprendidas entre los 45 y los 79 años y a las mujeres de entre 55 y 79 años para prevenir un primer infarto de miocardio y un primer ictus, respectivamente, una vez determinado que su riesgo cardiovascular supera potenciales efectos adversos gastrointestinales.

La aspirina (Adiro) también se ha revelado eficaz para prevenir la angina de pecho, la apoplejía, el infarto cerebral agudo, pudiendo reducir en un 14 por ciento el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y en otro 40 por ciento la posibilidad de sufrir cáncer de esófago, sin olvidar que se trata también de una aliada contra la osteoporosis.

Por otro lado, nuevos estudios de varias universidades norteamericanas, europeas y australianas confirman que la ingesta de aspirina en dosis de entre 75 y 150 mg puede reducir en un 30 por ciento el riesgo de desarrollar cáncer de colon, mientras que una aspirina al día podría disminuir en un 16 por ciento la posibilidad de sufrir cáncer de mama, además de incrementar la supervivencia de las mujeres afectadas por este tumor, y recortar hasta en un 50 por ciento el riesgo de metástasis.

La lista de beneficios asociados al ácido acetilsalicílico sigue sorprendiendo a científicos, médicos y consumidores después de 110 años de historia. Y es que la aspirina goza de una excelente salud, constituye una auténtica *mina* para Bayer, también para La Felguera, y es un fiel aliado en la mejora de nuestra calidad de vida.



DE LA ARTRITIS A LA MIGRAÑA

La génesis de aspirina, marca que fue convertida en sustantivo por la Real Academia Española de la Lengua en 1936, se remonta a 1897, fecha en la que Félix Hoffman, un joven químico alemán de la Compañía Bayer, logró obtener la síntesis del ácido acetilsalicílico cuando buscaba un remedio para aliviar la artritis reumatoide que padecía su padre. No obstante, el *valor* final del principio activo fue su compatriota y farmacólogo Heinrich Dreser, quien comprobó su eficacia terapéutica como analgésico y antiinflamatorio. Desde hace muchos años, y sobre todo en España, la aspirina es un remedio muy popular para combatir los dolores de cabeza y, en particular, las migrañas, un mal que afecta a un 15 por ciento de la población, en una proporción de tres mujeres por cada varón.

> ENTREVISTA

ELVIRA LINDO escritora y periodista

«LA GENTE ESTÁ POCO ORGANIZADA Y NO SABE CÓMO EXPRESAR SU DESCONTENTO»

Dice que escribir le ha servido siempre «para aprender a escribir» y vive la vida «como si me quedara toda por delante». Cree que a los españoles nos falta educación sentimental y

juanjo saiz
texto

juan lázaro
/kote (efe)
fotos

es partidaria de «probar y equivocarse», de «no ser mansos». **ELVIRA LINDO** (Cádiz, 1962) acaba de publicar 'Lo que me queda por vivir' (Seix-Barral), novela con nombre de bolero en la que narra la historia de una joven madre en el Madrid de la Movida de los años 80; una mujer que no sabe decidir aunque cuenta con «la mano pequeña y salvadora» de su hijo Miguel, siempre presta a su rescate. Vivencias propias y de ficción en una historia narrada por Antonia, la inexperta madre, 20 años después de terminado aquel periodo de confusión y desamparo.

Elvira Lindo aparenta la edad que tiene, «entre 40 y 48 años»; es coqueta, viste con gusto y tiene eso que tanto apreciamos en estos tiempos de confusión y apatía: chispa vital, aunque hoy, una mañana en la contaminada pero vital Villa y Corte, su segunda casa durante seis meses al año (la otra mitad reside con su marido en Nueva York) la creadora, voz y sustento de *Manolito Gafotas* se muestra agotada, exhausta, casi bloqueada por el aluvión de entrevistas, sesiones fotográficas y ruedas de prensa organizadas como parte indisoluble e inevitable de la promoción de su nuevo libro. Pero Elvira está satisfecha del trabajo terminado, no desfallece, se arma de paciencia (suponemos), pega un corto trago a su te e intenta dar respuestas diferentes a preguntas (imaginamos) similares.

Berlusconi, primer ministro italiano, anima a sus jóvenes seguidores a que no lean periódicos porque «deprimen». ¿Es un buen consejo? ¿A usted la deprimen?

No es buen consejo, es una estupidez. A mi los periódicos no me deprimen, aunque muchas veces sí me cabrean, pero no por ello dejaría nunca de informarme. Mi trabajo siempre ha estado muy relacionado con el periodismo y esto es como un insulto a mi propia vida.

¿Periodista antes que escritora, o todo en uno?

Escritora más que nada porque aunque he trabajado en medios de comunicación, la información me fascina para consumirla.

¿Por qué dice que en España ha mermado la libertad de expresión?

No sé si es un fenómeno español o si se puede

extrapolar a otros países, pero creo que es así. El ambiente muy agresivo en el debate favorece que la gente se calle y no diga lo que piensa. Ha habido un aumento del radicalismo en el peor sentido. La derecha se ha derechizado y la izquierda se ha quedado un poco esclerótica, metida en el molde de la corrección política. El resultado es que hoy mucha gente cree que no puede decir lo que piensa, en antena o por escrito, y eso favorece que hablen más las personas más agresivas.

Internet da información, pero no conocimiento. ¿Comparte esta opinión?

No. Internet también ofrece conocimiento, pero requiere una preparación para saber qué es lo fiable y qué no lo es.

¿Qué le queda por vivir a Elvira Lindo?

Espero que muchas cosas. Me siento en mi plenitud, joven, con energía. Creo que estoy en un buen momento para expresarme como yo quiero, con una voz que es más auténtica, que tiene más que ver conmigo porque he logrado desprenderme de cosas que lastran cualquier proceso literario; he perdido complejos o vergüenza. Me siento a gusto en los años que tengo y en el momento en el que estoy ahora.

¿Por qué los asuntos de familia, las intimidades personales, no encajan en la narrativa española? ¿Nos puede el exceso de pudor?

Algunos autores sí que abordan estos temas, pero es cierto que no son cuestiones que se traten con tanta frecuencia como en otras literaturas, aunque si no hablamos de sentimientos el resultado suele ser muy superficial. Más que

de nuestra narrativa creo que es un problema de nuestra cultura. Los españoles somos muy abiertos en nuestras relaciones sociales, somos gregarios, familiares, pero nos cuesta un mundo hablar de sentimientos.

¿Es España hoy un país más puritano que el que conoció Antonia, la joven madre protagonista de su nuevo libro?

Yo creo que sí. La convivencia, sobre todo en la década de los 80, era más tolerante entre unos sectores y otros de la sociedad. Esto ahora parece imposible porque la clase política y la clase periodística han forzado mucho y las distancias parecen insalvables entre los ciudadanos que votan a un partido y los que votan a otro.

Asegura que siempre trabaja mejor bajo presión. ¿Es esto un síntoma de pereza?

Sí, claro. La pereza va unida a todos los oficios en los que eres tu propio jefe. Y es que entre vivir y trabajar está claro que casi todos nos quedamos con vivir. Uno se busca todas las excusas para no trabajar, y yo la primera, así que cuando tengo que entregar un artículo o una colaboración al periódico siento una responsabilidad mayor. En cambio, con los libros voy más lenta porque el horario me lo marco yo.

¿Qué sentido tiene vivir el pasado como si fuera presente?

Creo que ninguno. Es un error hacerlo así. No puedes quedarte enganchado a una época de tu pasado, sí recordarla pero no intentar revivirla porque nunca será como fue en su origen.

Hablando de recuerdos. Antonia manifiesta en un pasaje del texto que «el recuerdo todo lo literaturiza, lo sé, la nostalgia em-





bellece lo perdido y crea símbolos donde no los hay»... ¿Nos creamos espejismos para soportar mejor la memoria?

A veces sí. Yo no quería escribir sobre el pasado, idealizando el pasado; no quería crear símbolos donde no los hay, no pretendía edulcorar los recuerdos ni impregnarlos de ese tono sepia que tienen las fotos antiguas. Siempre prefiero el presente.

¿Hay algo peor que la soledad, sobre todo la que sufren tantas personas mayores?

No. La soledad no elegida es lo peor que le puede pasar a una persona. Todos necesitamos el cariño y el apoyo de nuestros seres queridos.

¿La edad mata la ilusión?

En absoluto. Puedes tener 20 años y pasar épocas en las que no sientes ilusión por nada. No me vale que una persona mayor diga que no tiene ilusión, que nada le motiva. Creo que la edad no debe interferir ni servir de excusa.

Lo que me queda por vivir es también un libro sobre la inmadurez y el desamparo, dos males muy presentes en la juventud, precisamente una etapa crucial en la vida de cualquier persona. ¿Cómo se combaten?

Con el tiempo. El tiempo es lo que cura todo eso y cada uno se busca la vida como puede. Crearte una estabilidad emocional es fundamental para afrontar esa etapa. A mi el trabajo me ha servido mucho en la vida y me ha ayudado a colocarme bien la cabeza cuando andaba un poco despistada, pero tener una familia sólida es fundamental, y no me refiero solo a tu marido y tus hijos sino a la totalidad del círculo de personas que son amigos, que están ahí siempre que los necesitas y te protegen emocionalmente cuando te encuentras a la intemperie.

¿La maternidad no se acaba nunca?

No sé cómo lo veré en un futuro pero ahora mismo pienso que las madres y los padres lo somos de por vida. Generalmente estás viviendo para que tus hijos se encuentren mejor, aunque sea a distancia, dejándoles vivir su vida, dejándoles ser completamente independientes, etcétera. Tengo la sensación de que hay que estar ahí, velando silenciosamente por sus vidas, aunque ya no estén a nuestro lado. Yo es que soy muy madraza, lo reconozco.

¿Qué autores le ayudan a escribir?

Me ayuda mucho uno en particular y de manera práctica, que es mi marido (el escritor y académico Antonio Muñoz Molina), pero hay otros. Por ejemplo, estos últimos años me he volcado con Chejov, con los cuentistas americanos, con el torrencial estilo de Pérez Galdós o el detallismo de Proust.

¿Y qué le inspira Omara Portuondo? (autora de la canción que da título al libro).

Omara me inspira continuamente. Me encanta. Tiene una voz rara, prodigiosa; ella misma es casi un instrumento musical y cualquier canción que interpreta la convierte en algo diferente. Alguien ha debido comentarla que he elegido uno de sus boleros como título de mi libro y me ha mandado el disco dedicado.

¿La Elvira Lindo «íntima y personal» es la que transpira por las páginas del libro?

Sí, la novela tiene mi tono, mi voz, y aunque no son unas memorias, creo que por alguna razón las personas que la lean me van a conocer un poco más o un poco mejor.

Además de en civismo y ciudadanía, los españoles también fallamos en educación sentimental. ¿No son demasiadas carencias?

Sí, demasiadas. Por ejemplo, en España la manera de representar el amor muchas veces ha sido directamente a través del sexo, y me estoy refiriendo a las obras de creación como el cine o la literatura, y tal vez faltaba todo aquello que va antes y después del sexo, que son cosas mucho más difíciles de expresar. Yo misma creo que no he tenido una buena educación sentimental y que todo ha sido un poco a salto de mata e improvisado. Por fortuna, esto está mejorando y ahora los hombres pueden estar más cerca de las mujeres, hay menos aspeza y rechazo al mundo femenino.

Manifestó recientemente que si tuviera otra vida no le importaría «ser alcaldesa de Madrid» ¿Fue un mal sueño?

(Ríe a carcajadas) No sé cuándo dije eso, aunque lo que realmente quería decir es que me gustaría tener el poder de cambiar las cosas, mandar para mejorar el mundo, tu comunidad o tu ciudad, aunque yo no me veo dentro del mundo político. Ya puestos, yo, como en un sueño, llegaría un buen día al Ayuntamiento de Madrid y me rodearía de los mejores asesores, de los mejores urbanistas, que tanta falta hacen aquí. Partiendo de la base de que, para mi, la ciudad es el mejor invento para el ser humano, propondría soluciones baratas para mejorar la convivencia de los vecinos con su entorno urbano. Sería algo así, en este plan. Pero no, claro que no quiero ser alcaldesa... menuda pesadilla.



Entonces, ¿es posible ser utópico cuando uno está ya de vuelta de casi todo?

Pues no lo sé. Yo tengo una mente poco dada a la utopía. Soy o intento ser muy práctica tanto a nivel ideológico como personal; es decir, lo que puedo arreglar en mi vida lo arreglo y no pienso en cosas que no puedo llevar a cabo.

También manifestó que «siempre ha hecho lo que le pedía el corazón».

Hombre, también he tenido lo mío porque cuando te arriesgas a hacer cosas te equivocas muchas veces. Creo que lo que sí que he sido es una persona atrevida, con coraje suficiente como para curar mi propia fragilidad. He arriesgado, he cambiado de trabajo, he dejado otras ocupaciones que me reportaban un buen dinero... En suma, he dejado que el azar de la vida me arrastrara a veces, pero también he tomado grandes decisiones. No soy una persona miedosa.

«ESTA NOVELA TIENE MI TONO, MI VOZ, QUE AHORA ES MÁS AUTÉNTICA, PERO NO SON UNAS MEMORIAS»

«LOS ESPAÑOLES SOMOS MUY ABIERTOS EN NUESTRAS RELACIONES SOCIALES, PERO NOS CUESTA UN MUNDO HABLAR DE SENTIMIENTOS»

Lamenta que hoy «la política lo inunda todo» pero, por contra, al ciudadano apenas nada de todo ello le interesa ¿Quién tiene la culpa de que cada cual camine por su lado?

No me interesa buscar culpables, pero las evidencias son claras. Que allá donde vayas te encuentres una inauguración capitalizada por un político al que hay que rendir pleitesía es fatal para el ciudadano. En cualquier sociedad es muy importante que funcione la vida civil, el compromiso ciudadano con su país. La percepción de que la clase política está en todas partes genera una especie de dejación de tus responsabilidades, un gran desafecho. Y es que no se puede decir más eso de que la corrupción ha existido siempre y cosas por el estilo. Tiene que haber mecanismos para que esto se acabe, para que no tengamos que estar oyendo a la clase política todos los días declaraciones que a veces son importantes y otras son auténticas chorradas. Tenemos que exigir que se callen un poco.

¿Y qué responsabilidad tenemos los medios de comunicación en todo esto?

Mucha. Los medios tienen un gran poder y, además, desde hace bastante tiempo existe una especie de enamoramiento entre la clase política y la periodística que no es oportuno ni acertado. Y aunque pueda parecer que esta situación se registra sobre todo en las grandes ciudades, todavía es peor en la pequeñas y medianas capitales, donde el control político es absoluto.

¿La conciencia crítica en este país se extinguió como los dinosaurios?

No. Lo que pasa es que igual ahora es más difícil mantenerla que hace 30 años. La gente está poco organizada y no sabe cómo expresar su descontento.

«El hombre nació para salir a buscar el amor / la mujer nació para llorar y preocuparse / para quedarse en casa y cocinar / y ahogar sus penas pasadas / en café y cigarrillos»... es un fragmento de la canción 'Black Coffee', un tema de Peggy Lee (célebre vocalista estadounidense de jazz y música popular durante los años 50 y 60) que retrata la situación que entonces vivían muchas mujeres, aunque su mensaje sigue vigente todavía hoy de puertas para adentro en no pocos hogares. ¿Por qué ha incluido este tema en el libro?

Es una canción muy bonita y muy típica de los años 50, y aunque la realidad que menciona todavía afecta a algunas mujeres en nuestro país, si analizo mi vida y la comparo con la que tuvo mi madre creo que el cambio ha sido tremendo, y más todavía en España. No obstante, formamos parte de una sociedad que sigue manteniendo ciertas rémoras del pasado, como es la forma y el lenguaje que utilizan algunos hombres para dirigirse a las mujeres, su paternalismo y cierta condescendencia hacia nosotras. Los hombres tienen que aprender que las mujeres crecemos, que somos más maduras y tenemos un estatus como el de ellos.

«NO ME GUSTA EDULCORAR LOS RECUERDOS NI CREAR SÍMBOLOS DONDE NO LOS HAY»

«SOY MUY POCO DADA A LA UTOPIA. INTENTO SER PRÁCTICA Y LO QUE PUEDO ARREGLAR EN MI VIDA LO ARREGLO PERO NO PIENSO EN COSAS QUE NO PUEDO LLEVAR A CABO»

«ME GUSTARÍA TENER EL PODER DE CAMBIAR LAS COSAS, MANDAR PARA MEJORAR EL MUNDO»

«LOS HOMBRES TIENEN QUE APRENDER QUE LAS MUJERES CRECEMOS»



EXPLOSIÓN DE COLORES BAJO UN INTENSO AZUL





Guatemala está repleto de lugares con encanto. El curso del Río Dulce sorprende con cascadas de aguas termales.

gonzalo de
santiago
texto
y fotos

SE LE CONOCE COMO EL PAÍS DE LA ETERNA PRIMAVERA Y TAL VEZ EL ESTALLIDO DE COLORES QUE SE ABREN BAJO UN INTENSO AZUL TENGA ALGO QUE VER CON ESTA PARTICULAR DENOMINACIÓN DE GUATEMALA. A PESAR DE SUS PROBLEMAS, LA PEQUEÑA NACIÓN CENTROAMERICANA SIGUE IRRADIANDO UN FANTÁSTICO MAGNETISMO, EN PARTE POR CONSERVAR INTACTA SU CULTURA PRECOLOMBINA. RUINAS MAYAS, CIUDADES COLONIALES Y LAGOS EXUBERANTES RODEADOS DE VOLCANES HACEN DE ESTE PEQUEÑO ESTADO LA JOYA DE CENTROAMÉRICA.

En la década de los 70 se publicó un libro que, aunque pasó inadvertido en un principio, iba a revolucionar el turismo mundial en pocos años. *Across Asia on the cheap* (*Cruzar Asia de forma económica*) fue escrito por el matrimonio australiano formado por Tony y Maureen Wheeler tras un viaje por el continente asiático, convirtiéndose en el primer libro de Lonely Planet. Esta editorial, en contra de las elitistas publicaciones aristocráticas que se editaban por aquel entonces, introdujo un nuevo viajero independiente, intrépido y activo. Esta nueva forma de viajar se ha popularizado en las últimas décadas y es frecuente ver a los llamados *mochileros* en cualquier rincón del planeta. Sin embargo, ciertos países no ponen las cosas fáciles a todo aquel que aún se resiste a ser carne de viaje prefabricado y Guatemala es un claro exponente. No sólo porque la delincuencia esté aumentando en los últimos años, también la falta de infraestructuras hace que desplazarse de una región a otra conlleve dedicar más días de los necesarios. No obstante, el magnetismo que sigue ejerciendo la belleza natural de esta nación hace que el turismo siga siendo su principal fuente de riqueza, aunque para viajar es muy conveniente estar pendiente de los útiles consejos de los guatemaltecos, sobre todo cuando se accede a algunas regiones.

Esta precariedad no está presente en las zonas más visitadas por los turistas y la más popular entre ellas es la vieja capital del país, Antigua de Guatemala, patrimonio de la Humanidad desde 1979 y una de las ciudades mejor conservadas del mundo. Su importancia política fue enorme en el pasado, convirtiéndose en la tercera sede de la capital del llamado Reino de Guatemala, que comprendía a las actuales naciones de Guatemala, Belice, El Salvador, Honduras, Nicaragua y Costa Rica, además del

estado mexicano de Chiapas. Posteriormente, y debido a dos grandes terremotos, se decidió que la capital del Estado debía residir en un sitio más seguro y fue desplazada a poco más de 40 kilómetros, a lo que hoy en día es Ciudad de Guatemala.

Antigua de Guatemala sigue conservando los rasgos arquitectónicos característicos de las colonias que surgieron durante el siglo XVI en el nuevo mundo, en gran medida gracias a la labor del Consejo Nacional para la Conservación de la localidad, que trata de que las nuevas construcciones no alteren su fisonomía. Así, se cuidan los mínimos detalles y se legisla para que, por ejemplo, las nuevas viviendas respeten uno de los 10 colores aprobados por la normativa. Gamas ocres de amarillos, rojos, azules y blancos tiñen los muros de las casas, cuyas enrejadas ventanas y viejos portones dan testimonio de la presencia española, que también se ha dejado notar en la construcción de los grandes portales, en cuyo interior se pueden ver escalinatas y fuentes de piedra.

HERENCIA MAYA La vieja capital es también conocida por las fachadas barrocas de sus iglesias, que tienen la particularidad de haber sido edificadas cara a oriente. La razón es que los mayas creían que el sol era el centro del Universo y no podían concebir que un lugar santo le diera la espalda. Los españoles, que quisieron aunar las creencias de los indígenas con el cristianismo para que su conversión no fuera traumática, les concedieron este deseo. La ciudad llegó a albergar 16 órdenes religiosas, entre las que destacaron los franciscanos, dominicos y mercedarios, que dotaron a la metrópoli de un marcado carácter religioso. Durante su máximo esplendor se erigieron 38 templos, 15 oratorios y varias ermitas.

La tradición católica de la ciudad se ha mantenido intacta, prueba de ello es la importancia y fastuosidad de su Semana Santa, solo com-



EN ESTAS PÁGINAS

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 5 | | |

1 Nuestra Señora de La Merced es una de las iglesias coloniales más destacadas de Antigua.

2 Vista del Lago de Atitlán, en cuyos márgenes se alzan los volcanes de Atitlán, Tolimán y San Pedro.

3 El mercado de de Chichicastenango bulle con una febril actividad desde primeras horas de la mañana.

4 Las vendedoras de flores se colocan en la escalinata de la iglesia de Santo Tomás de Chichicastenango.

5 Imagen del cementerio de Sololá, a orillas del Lago de Atitlán. La policromía llama la atención desde lejos.

parable en puesta en escena a la Pascua sevillana. Las calles se cubren de alfombras confeccionadas con pequeños trozos de madera y flores por donde caminan los pasos; son obras de arte efímeras, minuciosamente elaboradas por cada cofradía. También se escriben pequeños mensajes de paz que se leen al paso de los santos. Es tal la afluencia de gente de todo el mundo, que los antigüeños dicen que hay que reservar hotel seis meses antes de la celebración.

La vieja colonia duerme en un valle hondo, rodeada por tres cráteres. Aquí se elevan los volcanes Agua, Fuego y Acatenango. Este hermoso escenario enmarca la ciudad en una fotografía de irreal belleza, que tiene su continuidad por todo el altiplano que recorre Guatemala, moteado por cráteres y cerros, muchos de ellos activos. Estamos en el país con más actividad volcánica del planeta, debido a las tres plazas tectónicas que se desplazan en su territorio. Entre sus picos, destacan el de Tajumulco, que con 4.220 metros es el más alto de América Central, y los de Atitlán, Tolimán y San Pedro, que emergen majestuosos a orillas del famoso lago de Atitlán.

Este lago, localizado a 1.560 metros sobre el nivel del mar, es para muchos el más bello del mundo. Es difícil sustraerse a su intenso color azul, que baña una caldera volcánica formada en una erupción hace más de 80.000 años. Pero su atractivo también reside en los pueblos que se diseminan por sus orillas como Panajachel, Santiago de Atitlán, San Juan de la Laguna o Sololá, claros exponentes de que la cultura precolombina sigue muy viva. Sus habitantes utilizan una lengua maya como elemento distintivo frente a las otras poblaciones. Además, cada municipio tiene sus propias fiestas y mercados, donde venden su artesanía. La colocación de los pueblos alrededor del lago y sus nombres reflejan la naturaleza profundamente mística de los indígenas.

Otra visita obligada son los cementerios, que suelen estar localizados en pequeñas ele-





vaciones de terreno aledañas a los pueblos. Sus llamativos colores ya nos llaman la atención desde lejos, destacando entre la bruma. Aquí la muerte no se identifica con el negro, sino con una festiva policromía, que ilumina el recuerdo por el ser querido. La elección del color no es caprichosa y responde al día en el que se produce el deceso. Así, si el fallecimiento ocurre el primer día de la semana, la sepultura se pinta de azul, color que simboliza la lluvia; si es el martes, el elegido es el verde, que apela a la esperanza. El miércoles da paso al marrón, remedando el color de la tierra. El jueves y el domingo, por ser los días en los que se suele celebrar el mercado, donde se procedía históricamente a la quema de copal y otros productos naturales, la sepultura se pinta de amarillo. El viernes el color es el rosa, símbolo del amor, y el sábado, el blanco, alegoría de la pureza. La mezcla de colorismo indígena e iconografía católica resulta espectacular.

CEREMONIAS PAGANAS Es también frecuente encontrarse con rituales mayas en los cementerios. Se trata de actos puntuales que intentan resolver problemas relacionados con la situación financiera o de salud de alguna persona o para comunicarse con los muertos. Son ceremonias caras, pero el chamán se compromete a realizar cuantas sean necesarias hasta que los deseos se cumplan. Para ello quema productos naturales en recipientes específicos y utiliza el copal como incienso. En la ceremonia que pude presenciar una mujer pidió al chamán que le dijera si iba a sanar una enfermedad que padecía. El curandero dibujó un círculo en la tumba de un familiar de la enferma y colocó un huevo en la raya exterior del perímetro. El vaticinio del profeta se resumía en un hecho en apariencia fortuito; si después de cocerse, el huevo caía dentro del círculo, los augurios eran buenos y si caía fuera, malos. Los chamanes son cargos que se transmiten de padres a hi-

jos y es una figura muy respetada en numerosos pueblos centroamericanos.

Este sincretismo religioso (mezcla de la religión católica y maya) está presente en todo el país y es una de las manifestaciones más sorprendentes de Guatemala.

LA CULTURA MAYA SIGUE PRESENTE EN LA ANTIGUA COLONIA ESPAÑOLA, DONDE DESTACAN LAS RUINAS DEL PARQUE NACIONAL DE TIKAL

Para observarlo en todo su esplendor es conveniente realizar una visita a Chichicastenango. Su iglesia de Santo Tomás supone un raro ejemplo de tolerancia religiosa, dado que en su interior y exterior se permiten ritos mayas. La historia cuenta que fue en este templo donde el fraile dominico Francisco Ximénez encontró el manuscrito del *Popol Vuh* (la biblia maya) y pasó a leerla en su interior. La escalera de entrada ofrece a menudo una imagen casi onírica, de irreal belleza; jirones de humo provenientes de los incensarios de los chamanes se entremezclan con hábitos de los sacerdotes. Los indígenas mezclan oraciones católicas con otras incomprensibles y las velas de colores y el aguardiente se extienden por la escalinata

de la iglesia, junto con los cestos y manojos de flores de las vendedoras.

Otra razón para visitar Chichicastenango es su famoso mercado, que se celebra los jueves y domingos. Allí se concentran los mejores comerciantes y artesanos desperdigados por el altiplano guatemalteco para ofrecer sus productos. Desde primeras horas de la mañana la ciudad se convierte en un gran bazar improvisado; los toldos de lona serpentean por las callejuelas en una sucesión de puestos que parece no acabar nunca. Aquí se puede encontrar artesanía, telas, cerámica, frutas, verduras y hasta animales domésticos.

Es muy fácil perderse por el laberíntico recorrido y solo la iglesia de Santo Tomás te ayuda a fijar la posición. El mercado tiene una tradición que ya pudieron comprobar los conquistadores. Así lo relató el misionero británico Tomás Gage, que viajó a Guatemala en 1625, donde residió 12 años, escribiendo crónicas de sus viajes. En una de ellas relató un día de mercado: «Allí se vendían frutas, hierbas y cacao. Las mujeres nativas vienen a vender cosas delicadas a los criollos, como atole, pinole, palmitos cocidos, manteca de cacao y comida hecha

con maíz, un poco de carne de gallina o de puerco fresco y sazonado con chile o pimienta largo». Los mercados siguen siendo el sustento económico nacional y entre ellos el más importante es el de Chichicastenango, que además es la capital de la cultura indígena.

Y es que en Guatemala la cultura maya continúa estando presente y no sólo porque más de la mitad de su población siga conservando sus tradiciones y lengua, también porque preserva importantes ruinas como las de Quirigua, el Parque Nacional Tikal o Copán, aunque estas últimas están ya en territorio hondureño, pegadas a la frontera.

Las más célebres son sin duda las del Parque Nacional de Tikal, una de las principales reservas arqueológicas del mundo y la más importante de Centroamérica. Se ubica en las lejanas selvas del norte, en el distrito de Petén. Fue la metrópoli más importante del período clásico maya, floreciendo entre los años 200 y 900 d.c. Su área residencial cubre alrededor de 60 kilómetros cuadrados, aunque sólo una cuarta parte ha sido desbrozada y excavada.

Lo que en otro tiempo fue una ciudad próspera de más de 100.000 habitantes son hoy



Las viviendas y muros de Antigua deben respetar uno de los 10 colores aprobados por la normativa.

unas bellas ruinas perdidas entre árboles selváticos, sólo perturbadas por los chillidos de los casi 300 tipos de aves y por los monos aulladores, cuyos rugidos son muy parecidos a los de los tigres. Una de las experiencias más sobrecogedoras es la de contemplar el amanecer desde lo alto de uno de los templos. La selva se despereza lentamente, mientras los rayos de sol van tiñendo de oro la bruma del alba; uno tiene la sensación de que las inmensas pirámides mayas surgen del mar. Un espectáculo difícilmente describable. Es importante resaltar que nunca existió un período maya con una capital centralizada al estilo del Imperio Romano, sino varias docenas de ciudades-estado poderosas y autónomas. En el año 750 d.c la población maya excedía los tres millones de almas. No tenían habilidades metalúrgicas ni descubrieron la rueda, pero sus logros científicos, arquitectónicos y artísticos no fueron superados por ningún otro pueblo americano antiguo.

LA SELVA TROPICAL El viaje al norte del país es también una buena oportunidad para conocer la selva tropical, en la que podemos encontrar pantanos, lagos, y largas extensiones de sabana. Hay muy pocas flores, ya que el sol, debido a que los árboles son altos y rectos, rara vez logra llegar al suelo. Su variada fauna incluye tucanes, pumas y jaguares.

Al este del Estado se encuentra el lago Izalabal, el más grande de Guatemala. Cuenta con 650 kilómetros cuadrados que se prolongan hacia el Mar Caribe. En sus orillas podemos contemplar valiosos ecosistemas acuáticos y manglares que se pueden disfrutar con largos paseos en barca. De este lago nace el Río Dulce, que muere en el Caribe. En su desembocadura se encuentra Livingston, una curiosidad para el viajero, ya que está habitado por personas de raza negra, descendientes de inmigrantes jamaicanos.

Otra de las atracciones es la visita a las grandes plantaciones de café, que se prodigan por gran parte de la geografía guatemalteca. Esta clase de café es muy apreciada mundialmente al sembrarse en terrenos enclavados a más de 1.500 metros de altitud. Normalmente se cultiva entre los volcanes, en valles cuyas condiciones son especialmente propicias. Las características del grano son diferentes dependiendo de la altitud, tipo de suelo o clima. Es uno de los principales recursos económicos de la nación, tanto que en otros tiempos ha llegado a representar el 90 por ciento de las exportaciones. Sin embargo, su precio está bajando en los últimos años debido a que se están creando plantaciones en otras partes del planeta, lo que está haciendo que se intente diversificar el cultivo, introduciéndose otros productos como el mango, la papaya o la macadamia.

Es evidente que la riqueza sigue estando en la tierra pero, a pesar de los preciosos recursos naturales con los que cuenta Guatemala, la mayoría de sus habitantes siguen viviendo en la pobreza. Los guatemaltecos achacan esta histórica injusticia a los males del latifundio, esa enfermedad tan española,

UNA MIRADA AL PASADO

La historia de Guatemala es un largo catálogo de revoluciones y contrarrevoluciones en las que el pueblo ha sido siempre el humillado y ofendido. Parecía que los acuerdos de paz de 1996, que pusieron fin a un conflicto armado que duró 36 años, inauguraban una nueva época. Sin embargo, y a pesar de que las condiciones económicas han mejorado en la última década, las bandas organizadas, el Ejército y la corrupción policial están llevando al país a una situación de anarquía que puede desembocar en otra revuelta popular.

Este desorden social se acrecienta en Ciudad de Guatemala, la capital del país. Es tal la sensación de desprotección que casi todos los comercios y casas particulares optan por encargar la vigilancia a la seguridad privada. La urbe se está búnquerizando a pasos agigantados. Se puede comprobar al visitar las zonas más prósperas; se trata de oasis de hormigón, que contrastan con la pobreza circundante; casas lujosas rodeadas de verjas y vigiladas constantemente por guardias privados. Si en los distritos ricos se niega la entrada a los no residentes, en los barrios más deprimidos son las propias bandas las que acotan el acceso.

Otro grave problema son los efectos del desempleo. Jóvenes de 14 años buscan fondos extras como sicarios, cumpliendo el siniestro encargo de liquidar a alguien molesto por una cantidad equivalente a 50 euros. La solución se antoja complicada cuando el origen del problema es alimentado por el propio sistema.



La catedral metropolitana de Guatemala.

no les falta razón porque las plantaciones han estado controladas históricamente por pocos terratenientes. Para luchar contra sus abusos comenzaron a organizarse las primeras guerrillas en los años 60 y el país ha estado nada menos que 36 años sufriendo un conflicto armado. En esa tensión, que finalizó con los acuerdos de paz de 1996, no se ha podido asentar un proyecto económico estable. En lo que sí coinciden los guatemaltecos es que la solución pasa por un radical cambio del sistema y la erradicación del analfabetis-



mo, que roza el 30 por ciento.

A pesar de estas dificultades, el pueblo guatemalteco espera que el turista, al contrario que su Gobierno, no le vuelva la espalda. Por ello, sigue mostrando la mejor de sus sonrisas a los afortunados que se dejan caer por este espectáculo de colores y naturaleza en estado puro que es Guatemala.

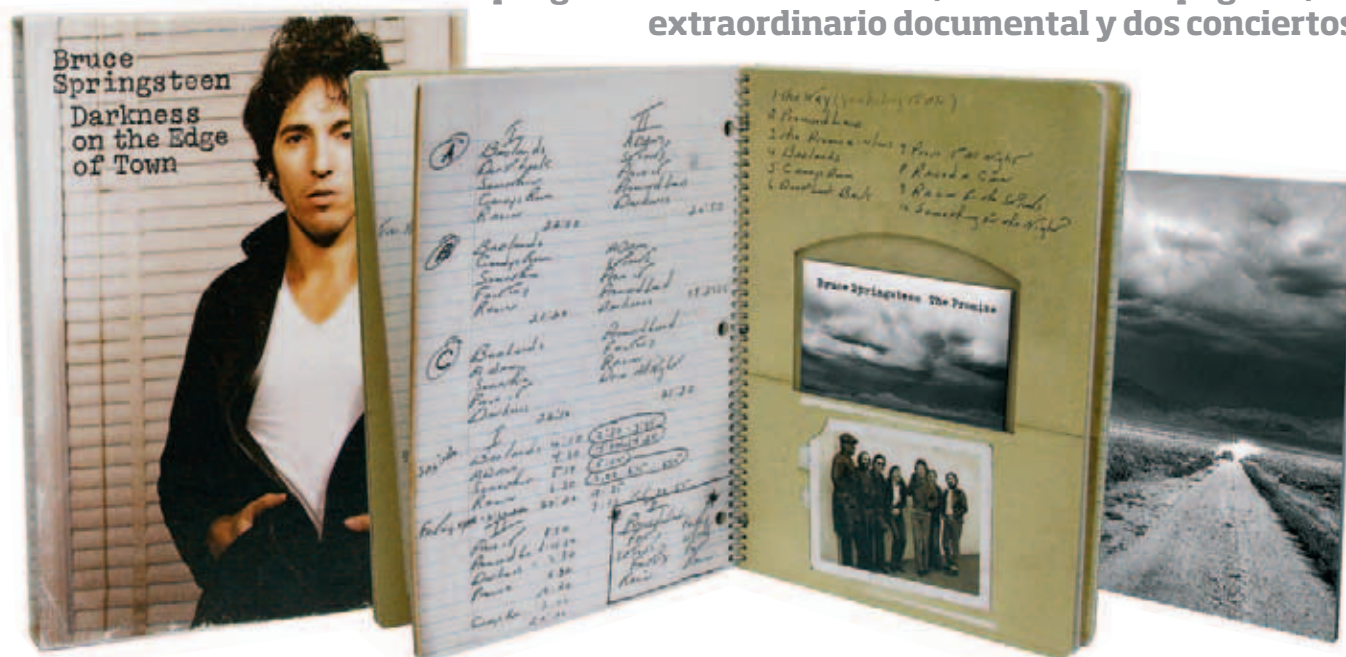
El Templo maya del Gran Jaguar, probablemente el más majestuoso del Parque Nacional de Tikal.

> MÚSICA



EL TESORO DE SPRINGSTEEN

Este lunes sale a la venta 'The Promise: The Darkness on the Edge of town', que incluye tres compactos y tres dvd's con el disco remasterizado, 21 temas inéditos que grabó a finales de los 70, un libro de 80 páginas, un extraordinario documental y dos conciertos.



Abrumador es el lanzamiento que Sony Music ha preparado para este lunes, 15 de noviembre. Se cumplen 32 años del lanzamiento de *Darkness on the Edge of town*, el emblemático cuarto álbum de estudio de Bruce Springsteen, que tras el éxito comercial de *Born to run* dio un golpe en la mesa con un trabajo impecable para el cual llegó a descartar hasta una treintena de canciones. Obsesivo y desesperante para sus colaboradores, no paró hasta encontrar la perfección y construir un trabajo lleno de sombras y desesperanza, con el que plasmó su visión de un país en eclosión. Y ahora el de New Jersey ha echado la vista atrás para recordar el disco que marcó un punto de inflexión en su trayectoria y relanzarlo en multitud de formatos.

El pack completo, que incluye toda la oferta, consta de un disco con los 10 temas remasterizados por primera vez, a los que se añade un doble álbum que, con el título *The promise*, reúne 21 canciones descartadas en aquellas sesiones de grabación,

entre las cuales se encuentran joyas tan destacadas como la maravilla que presta su título al conjunto, *Because the night* (inmortalizada por Patti Smith y presentada ahora en una versión desconocida), la maravillosa *Racing in the street* o piezas nunca antes escuchadas como la poderosa *Ain't good enough for you*, el guñío que hace al gospel en *Someday (we'll be together)* o *The brokenhearted*.

«*Darkness...* fue mi disco samurai. Eliminé todo lo accesorio para quedarme con lo esencial», apunta Springsteen antes de sugerir que «quizá debería haber publicado el resto de canciones después de *Born to run* y antes de *Darkness on the edge of town*», algo que refrenda su mánager, Jon Landau, para quien *The promise* «es el gran álbum perdido de Bruce. No tiene ni una canción de relleno y escucharlo es simplemente una gran experiencia».

La edición de lujo incluye además *The Promise: The making of Darkness on the edge of town*, un revelador documental dirigido por Thom Zimni, montador de la serie *The Wire* y colaborador habitual del *Boss* en la última década, que ya ha sido reconocido con un Emmy por su *Live in New York* (2001) y con un Grammy por *Wings for*

Wheels: The Making of Born to Run. La película ya se estrenó en el reciente Festival de Toronto y reconstruye el tortuoso proceso creativo que condujo hasta *Darkness...*, intercalando material casero grabado por un amigo de la banda y nuevas entrevistas con todos los protagonistas.

A SU MANERA Imitando el inseparable cuaderno de anillas donde Springsteen no dejaba de corregir, anotar y descartar versos y canciones, el lanzamiento trae un libro de 80 páginas con letras alternativas que se barajaron, ideas para nuevos temas, detalles de los arreglos y notas personales, además de un montón de imágenes inéditas de aquellos años.

Por si fuera poco, con el título *Thrill Hill Vault*, un segundo dvd recoge temas de grabación en estudio, su actuación el 8 de diciembre de 1978 en el Summit de Houston, y en un tercer dvd podremos ver cómo interpretó junto a su inseparable *E Street Band*, el pasado 2009, todo el disco en el Paramount Theater de su querido Asbury Park desierto (sin público por expreso deseo del cantante), que recrea la atmósfera original del álbum de madurez de una leyenda viva de la música.

> LIBRO

UNA OFERTA IRRECHAZABLE

Steve Schapiro quedó prendado de la fotografía con apenas nueve años. Devoto de Cartier Bresson, el neoyorquino aprendió con Eugene Smith a plasmar una mirada humanista en sus imágenes. En los años 60 comenzó una brillante carrera como fotoperiodista, con reportajes sobre la efervescente vida norteamericana del momento y, una década más tarde, le llegó la oportunidad de su vida de la mano de Francis Ford Coppola. El cineasta estaba a punto de emprender el rodaje de *El Padrino* y quería que Schapiro le acompañara para inmortalizar la aventura. La trilogía consiguió 29 candidaturas a los Oscar y 11 estatuillas, además de dejar un poso indeleble en el imaginario cinéfilo mundial. Dos años después de publicar una edición limitada del *Álbum de familia de El Padrino* al prohibitivo precio de 2.500 euros, Taschen reedita ahora el libro en nuevo formato, con más de 500 páginas, al precio de 50 euros. El volumen reúne más de 400 imágenes espectaculares, en color y blanco y negro, que son ya historia del cine, junto a un prólogo del propio Schapiro, artículos de Mario Puzo, Nicholas Pileggi y Peter Biskind, y entrevistas con Brando, Pacino y Coppola.



> ARTE

FETICHISMO Y HOLLYWOOD

Tras colaborar con su marido, Lluís de Val, en la creación de la productora Manga Films, Maite Mínguez Ricart se entregó por completo a su auténtica pasión: el coleccionismo de cine. Hoy atesora más de 2.000 objetos de todo tipo relacionados con el séptimo arte, y una selección de sus bienes más preciados se puede contemplar hasta el 28 de noviembre en la Sala del Museo de Pasión de Valladolid, dentro de la muestra *El glamour de Hollywood*, que reúne trajes, objetos y documentos de la época dorada de la Meca del cine. Vestidos o calzado de Marilyn Monroe en filmes como *La tentación vive arriba*; el vestuario de divas como Gloria Swanson o Rita Hayworth; trajes de Groucho Marx o las botas de James Dean en *Rebelde sin causa* forman parte de la muestra.





PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Pocas realizadoras son tan valientes como **HELENA TABERNA**, que se atrevió a contar la historia de *Yoyes*, la etarra que pagó con su vida decir basta. *La buena nueva* fue otro filme polémico, y esta semana aterriza con *Nagore*, la anatomía del asesinato de una chica depresiva por parte de su psiquiatra que convulsionó a los navarros. La historia tiene mucho de documental, aunque con su peculiar forma de dirigir, no lo parece.

javier m. faya
coordinación

LOS OTROS DOS



SUPERPOLIS DE NY

Danson y Highsmith son los detectives estrella de la Policía de Nueva York. Sus envidiosos colegas Gamble y Hoitz esperan su oportunidad.

Aunque no estemos ante una obra maestra del género policíaco, podemos afirmar que ésta es una de las *buddy movies* -películas de colegas- más divertidas que uno ha visto en mucho tiempo. Siendo éste un subgénero que tuvo su esplendor en los 80, y su decadencia en los 90, todavía existen algunos títulos interesantes hoy en día. Ahora se estrena **Los otros dos**, de Adam McKay, uno de los últimos directores surgidos de la inagotable cantera de creadores del *Saturday Night Live*, y quien ya ha firmado junto a Will Ferrell algunas de las comedias más desternillantes del último lustro, como **Pasado de vueltas**, **El reportero** o **Hermanos por pelotas**. Aquí repiten fórmula sin complejos y con desenfreno.

franc
nieto
texto

Desde el inicio del filme -en una genial persecución con Samuel L. Jackson y *La roca* Johnson- podemos apreciar como los *gags* surrealistas se suceden uno detrás de otro. Por el bien de la trama, este ritmo alocado y falto de juicio se mantiene durante todo el metraje, dando pie a situaciones con las que no te queda más remedio que partirte de risa. Es gratificante que actores como Mark Wahlberg o Eva Mendes se presten a la chanza. Ambos, que coincidieron en **La noche es nuestra**, se lanzan sin paracaídas a participar de las burradas que aquí se cuecen, el primero como compañero paranoico y violento de

Will Ferrell, y la segunda como fiel esposa de policía que tiene más de un golpe escondido (soberbia la escena con interminables paseos de la abuela del personaje que encarna Mendes, que intenta reconciliarse con su esposo).

La trama de la película funciona como un *Mc Guffin* hitchcockiano entre secuencias de acción, un caso aparentemente inofensivo que ningún otro detective quiere, pero que podría ser el delito más grande de la historia de la ciudad. Entre los actores secundarios que aparecen en la cinta hay que destacar la presencia del británico Steve Coogan como villano de la función -aunque aquí sea el que menos actúa- y un pasado de vueltas Michael Keaton, en la piel de jefe de Policía con pluriempleo incluido.

Otros datos a tener en cuenta a la hora de valorar esta alegre propuesta son el eléctrico y adrenalítico montaje de las secuencias de persecución automovilísticas (siempre contrapunteadas con algún imprevisible *gag*), obra de Oliver Wood, quien se encargara del montaje del tríptico de filmes de la saga Bourne, sin olvidarnos de la narración a cargo del rapero Ice-T -para quienes vean la cinta en su versión original-. En fin, una historia que hará las delicias de los amantes de las comedias de acción de las de toda la vida, en un largometraje que, aunque decae en su parte central cuando se nos explica los pormenores de la vida familiar de los protagonistas, se ve con agrado y con algunas irresistibles carcajadas.

✓ LO MEJOR

El conjunto. Es una apuesta muy **atrevida**, sin complejos, y el ritmo es absolutamente trepidante y **demenial**. Los *gags* son muy **divertidos** y las risas están más que aseguradas con unos **actores** sobresalientes.

✗ LO PEOR

El filme decae en su **parte central** cuando se nos explica los pormenores de la vida familiar de cada uno de los protagonistas. Sobra casi todo lo que se cuenta pues no aporta nada.

3 DVDS 3

Hoy sorteamos DVDs a diestro y siniestro. Los títulos prometen, y hay de lo clásico a lo más modernillo: **Airbag**, **Tres habitaciones en Manhattan** y **Legión**. Por cierto, ¿con quién está casado el *protá* de la última película? Una pista: tiene un Oscar. Escribe ya a: cine@serviciosdeprensa.com.

EL CONCURSO



TENDENCIAS

SONY RETOMA LA BATALLA DE LOS E-BOOKS

SONY READER TOUCH EDITION

1,4 GB

250 EUROS (APROX.)

PANTALLA TÁCTIL DE 6

PULGADAS.

La firma japonesa presenta sus dos nuevos libros electrónicos, que aparecen con pantalla táctil, gran calidad de imagen y una autonomía que te dejará plena libertad.

SONY READER POCKET EDITION Y READER TOUCH EDITION

Hacia bastante que no te traíamos libros electrónicos a esta sección. Y es que parece que las compañías se han tomado su tiempo para lanzar unos dispositivos adecuados con las demandas de los consumidores. Así, Sony ha vuelto a la carga con dos nuevos modelos, el Reader Pocket Edition y el Reader Touch Edition, ambos con pantallas de tinta electrónica con 16 niveles de gris y táctiles.

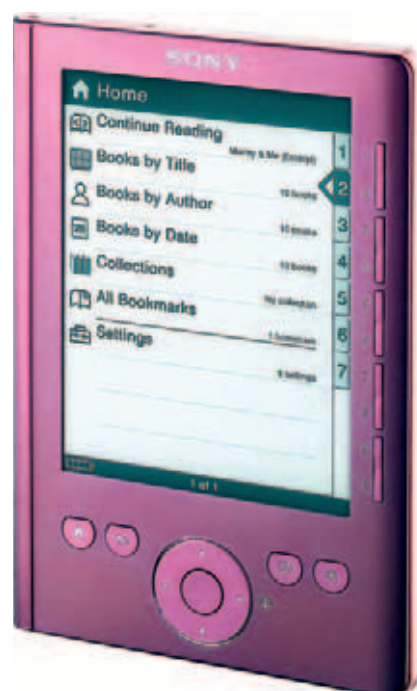
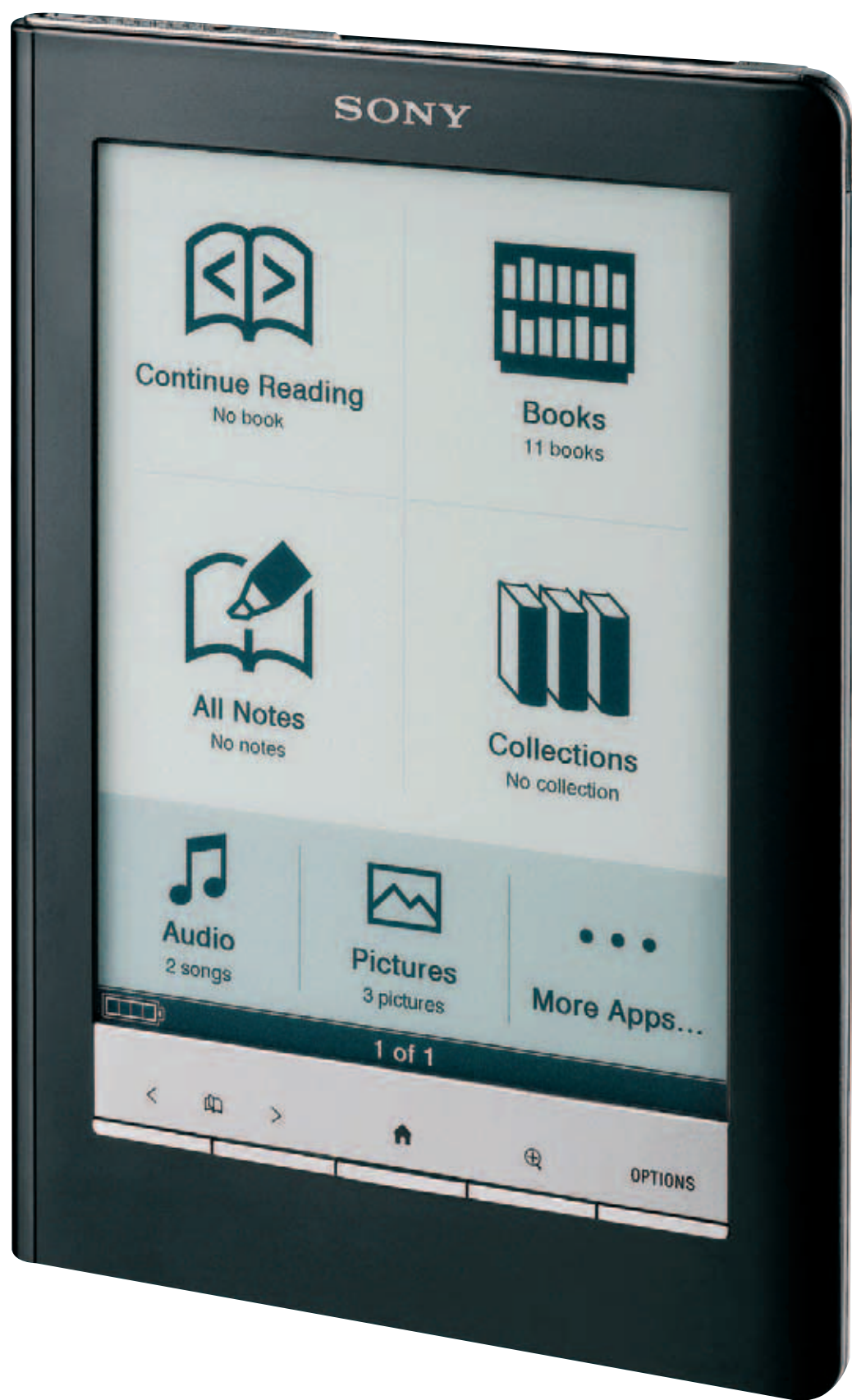
Entre las características comunes, los dos tienen una ranura para tarjetas de memoria SD, aunque cuentan con su propia capacidad de almacenamiento (512 Mb el primero y 1,4 Gb el segundo) y soportan archivos en DRM, PDF y EPUB, así como contenidos en formato Mp3 y Wav, de modo que se puedan convertir, además

de en lectores de libro, en reproductores de música.

Ahondando un poco en las funciones de cada uno, el Pocket Edition, también denominado PRS-350, tiene un monitor de cinco pulgadas, por lo que su tamaño es perfecto para llevarlo en el bolso sin que estorbe. La pantalla ofrece una resolución de 800x600 píxeles y su batería te da una autonomía para la lectura de unas 7.000 páginas.

Por su parte, el Touch Edition, también llamado PRS-650, aparece con seis pulgadas y la misma resolución y duración de la pila que su compañero.

El primero costará unos 200 euros, mientras que el segundo tendrá un coste aproximado de 250 euros. Ambos llegarán al mercado en varios colores a partir del mes que viene.



SONY READER POCKET EDITION

512 MB

200 EUROS (APROX.)

PANTALLA DE 5 PULGADAS.

ADIÓS AL WALKMAN

SONY WALKMAN

Hoy queremos rendir un sentido homenaje al que, probablemente, haya sido el primer *gadget* de muchos de nuestros lectores. Por lo menos, el de quien os escribe, lo fue.

Nos ponemos nostálgicos al recordar el walkman. Aquellas *trampas* que hacíamos rebobinando las cintas con un lápiz o un boli para no gastar pilas o el cambio de cara abriendo el dispositivo que muchas veces se atrancaba.

Te estarás preguntando a qué viene este momento. La explicación es clara: Sony ha decidido acabar definitivamente con estos aparatos, que vieron la luz por primera vez en 1979.

Según han anunciado desde la firma, la última tirada de estos dispositivos se lanzó en abril, por lo que el walkman de Sony (el de toda la vida, no cualquiera de sus numerosas evoluciones actuales) se ha convertido definitivamente en un producto de coleccionista. Descanse en paz.



UN NETBOOK MUY BÁSICO, PERO ECONÓMICO

ARCHOS ARNOVA

Cada vez es más la gente que, además de tener un portátil, quiere un netbook. La razón es muy sencilla: el primero es el que se tiene en casa, con todas las prestaciones y funciones necesarias, y el segundo se destina a los viajes. Pero encontramos un problema: comprar los dos dispositivos sale, a menudo, bastante caro.

Nosotros apostamos porque el aparato destinado al ocio fuera de casa sea lo más básico posible y, por eso, nos parece buena la idea que nos ofrece Archos con su Arnova, un *gadget* bastante económico, que es lo que realmente queremos.

Viene con una pantalla de 10,2 pulgadas, un procesador muy simple, 128 Mb de memoria RAM y 2 Gb de almacenamiento interno. Su sistema operativo es el Windows CE 6.0, extremadamente básico, pero suficiente para el uso que tenemos pensado darle.

Además, cuenta con ranura para tarjetas SD, tres puertos USB, conectividad WiFi, unas dimensiones de 183x270x31 milímetros y un peso que supera levemente el kilo.

Realmente, observando las prestaciones, no es algo que pueda llamar la atención sobremanera, pero si te decimos que costará menos de 140 euros, seguro que ya te parece mucho más atractivo. Llegará a finales de año.



SAMSUNG AMPLÍA SU GAMA WAVE CON UN NUEVO LANZAMIENTO



SAMSUNG WAVE 575

Estábamos aún con la miel en los labios, saboreando el último lanzamiento de Samsung (te lo presentamos la semana pasada) y desde la firma coreana nos traen un nuevo terminal. Dentro de la misma gama (Wave) aparece el 575, un terminal bastante interesante con una pantalla de 3,2 pulgadas.

Disponible en tres colores (negro, blanco y rosa), es un móvil mucho más sencillo que el 723, pero no por ello menos atractivo.

Tiene conectividad con WiFi, HSDPA, 3G y Bluetooth 3.0, una pantalla de 3,2 pulgadas LCD, receptor GPS, interfaz Touch Wiz 3.0 y una cámara de 3,2 megapíxeles.

Su teclado es deslizante, perfecto para ocupar el menos espacio posible, y aparece con 100 Mb de memoria interna, ampliables con tarjeta microSD.

Llegará a los mercados europeos a finales de mes a un precio que desconocemos.



DESPUÉS DE BAILAR, TOCA LA GUITARRA CON 'SINGSTAR'

PLAYSTATION SINGSTAR GUITAR

Después de enseñarte a bailar las canciones de tus artistas favoritos (con el juego que te presentamos la semana pasada), PlayStation se propone que también sepas tocar sus acordes de la mano de su nuevo título, *SingStar Guitar*, que llegará a las tiendas el próximo miércoles y que permitirá que cuatro personas puedan disfrutar a la vez de este karaoke, dos cantando y otros dos con la guitarra virtual.

Este juego incluye 22 obras de músicos españoles e internacionales, desde Estopa, Despistaos, Platero y Tú o Barricada hasta U2, David Bowie o The Clash.

SingStar Guitar será compatible con las guitarras que ya existen en el mercado para PS3 y podrá adquirirse a un precio estimado de 29,99 euros, o de 69,99 € el pack especial que contiene el juego y dos micrófonos inalámbricos.





DIABETES

LA IMPORTANCIA DE SU CONTROL

Puede aparecer en pacientes que tienen obesidad, sin embargo, también se presenta en personas delgadas, especialmente en los ancianos. Más de cuatro millones y medio de españoles padecen diabetes tipo 2 y uno de cada tres no lo sabe.

julia
martínez
texto
césar
manso
foto

En muchos casos viene precedida de antecedentes familiares, pero no siempre. La denominada diabetes tipo 2 tiene una serie de síntomas, como sed y pérdida de apetito que hacen evidente su presencia. Además, las infecciones son frecuentes y su curación suele ser más lenta de lo habitual. También puede provocar visión borrosa que, como el resto de manifestaciones, no se presentan de forma regular. Lo que ocurre, cuando se padece esta

clase de diabetes, es que el organismo no responde correctamente a la insulina y el resultado es un aumento de los niveles de azúcar en la sangre al no poder ser absorbido por las células. Este fenómeno se denomina resistencia a la insulina y significa que la grasa, el hígado y las células musculares normalmente no responden a esta sustancia. Las personas con sobrepeso tienen mayor riesgo de padecer estos episodios porque la grasa interfiere con la capacidad del cuerpo para usarla.

El 90 por ciento de todos los casos de diabetes responde al tipo 2 y se pueden prevenir actuando sobre los factores de riesgo modificables. Y, para ello, resulta fundamental adoptar un estilo de vida saludable basado en dos pilares fundamentales: una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio, en función de la edad y de las características personales de cada uno. De hecho, según los resultados preliminares de un estudio del Centro CIBERObn, las personas que siguen una dieta mediterránea



FACTORES DE RIESGO

- Edad.
- Índice de masa corporal.
- Perímetro de la cintura.
- Antecedentes familiares.
- Escaso consumo de verduras y frutas.
- Cantidad de ejercicio físico realizado.
- Antecedentes de glucosa en sangre alta.

nea suplementada con aceite de oliva virgen o con frutos secos tienen un 52 por ciento menos de riesgo de desarrollar esta patología, en comparación con aquellos que siguen un régimen bajo en grasas vegetales y animales.

Los especialistas estiman que la cifra de afectados por esta alteración irá en aumento debido al envejecimiento de la población y, sobre todo, a los hábitos de vida no saludables. Mantener el peso normal o perder más de un cinco por ciento si existe sobrepeso, es una de

las medidas principales para mejorar el estilo de vida y prevenir esta enfermedad. A esto se debe añadir un consumo de grasa animal inferior al 10 por ciento de las calorías diarias e incluir más de 15 gramos de fibra natural por cada 1.000 calorías ingeridas al día. De hecho, el tratamiento principal para la patología es el ejercicio y la dieta.

Según el doctor Rafael Gabriel, director científico de la Fundación para la Diabetes: «Es fundamental prevenir la enfermedad, teniendo en cuenta que una vez que se presenta es muy difícil de controlar y que, con cierta frecuencia, los pacientes presentan alguna complicación asociada al momento del diagnóstico. Es más, la enfermedad cardiovascular es la primera causa de morbilidad y mortalidad en las personas con diabetes tipo 2».

MEJOR PREVENIR... En éste, como en otros trastornos, resulta de gran importancia la prevención. Por ello, y según el especialista, «concienciando sobre la prevención de la diabetes tipo 2, estamos marcando la importancia también sobre el peligro cardiovascular, porque padecer ese trastorno es factor de alto riesgo».

Con este fin, la Fundación para la Diabetes tiene a disposición de cualquier persona el *test Findrisk* en su página web, mediante el cual se puede predecir, a través de ocho preguntas con puntuaciones predeterminadas, si una persona tiene riesgo o no de presentar diabetes tipo 2 en los próximos 10 años. Esta encuesta ha sido validada y ha demostrado su eficacia en distintos países europeos para el cribado no invasivo de la población con riesgo de presentar la alteración. Para determinar el peligro potencial se valoran diferentes variables: la edad, el índice de masa corporal, el perímetro de la cintura, el número de horas de actividad física moderada por semana, el consumo diario de frutas, hortalizas y verduras, los antecedentes familiares de diabetes, el tratamiento de la hipertensión y el antecedente de glucosa en sangre alta en algún análisis previo. El sistema emite un informe final personalizado con las principales medidas de estilo de vida que ayudan a prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad.

Este domingo se celebra el Día Mundial de la Diabetes y, en esta fecha, se pretende que cale en la población la idea de que evitando la diabetes se puede salvar también un alto riesgo cardiovascular. En este sentido, el director científico de la Fundación para la Diabetes hace hincapié en que «una persona con diabetes tipo 2 tiene un alto riesgo de presentar complicaciones macrovasculares como ictus, alteraciones de la circulación de los miembros inferiores e infarto de miocardio».

Dichos eventos cardiovasculares se presentan muchas veces de forma silente en diabéticos tipo 2, sin dolor, de manera que con mucha frecuencia se detecta que ha habido un infarto de miocardio mediante un electrocardiograma rutinario.



EN
PEQUEÑAS
DOSIS

LA NADA DULCE DIABETES

Entre un 3 y un 5 por 100 de la población adulta tiene diabetes no diagnosticada. Y hay que tener en cuenta que si a este problema se le une una tasa de colesterol ligeramente elevada, y una tensión arterial un poco por encima de lo normal, compone un cuadro de verdadero riesgo cardiaco. Porque una de las cuestiones que la medicina está tratando de comunicar al gran público, es que el riesgo cardiovascular es mucho mayor cuando se suman pequeños aumentos de los factores de riesgo, incrementos que por si mismos y aisladamente no nos llamarían la atención. Pues bien, la diabetes es uno de los más importantes. Como es sabido, se trata de una enfermedad crónica, controlable, que se caracteriza por el déficit o el mal funcionamiento de la insulina por parte del organismo humano.

Para que las células del cuerpo se nutran necesitan que la digestión transforme lo que comemos en sus principios inmediatos (las grasas en ácidos grasos, las proteínas en aminoácidos y los hidratos de carbono en azúcares). Al hablar de diabetes, son los hidratos de carbono los que cobran protagonismo, porque de los azúcares que proporcionan depende la energía para nuestras células. Tras la digestión, esos azúcares pasan a la sangre. Y es ella la que los lleva a todos los rincones del organismo. Entonces interviene la insulina, una hormona especializada en el transporte de nutrientes a los tejidos. La insulina actúa como si fuera el ticket de entrada para que los azúcares, la energía, puedan pasar a las células. Es el combustible que el organismo necesita para funcionar adecuadamente...

Pero, claro, si el páncreas no produce suficiente insulina, o la que produce no actúa de manera correcta, la glucosa no puede entrar en las células y se acumula en la sangre. Por eso, aunque coma, dado que la energía, la glucosa, no llega a las células, ellas siguen reclamando su ración. Así que tiene siempre hambre. Come mucho. Es la polifagia. El azúcar se le acumula en la sangre. Y la tiene que eliminar por la orina. Pero debe disolverla en una determinada cantidad. De ahí que tenga sed casi permanentemente. Es la polidipsia. Como consecuencia de la mayor ingestión de líquido para eliminar el azúcar de la sangre, acude al servicio con mucha frecuencia. Es la poliuria. Otro síntoma muy común es el prurito o picor en algunas partes del organismo. Y como sus células no se nutren, acuden a la energía de reserva que tenía guardada en forma de grasa. Hay pérdida de peso...

Son las cinco *pes* que resumen los síntomas de la diabetes. Y es importante conocerlos porque el gran peligro de la diabetes es ignorar que se padece.

La enfermedad puede surgir por muchas causas no aclaradas. Por supuesto, la herencia tiene un papel destacado. El 40 por 100 de diabéticos tiene antecedentes familiares. Pero también se acepta que prácticamente todos tenemos algún gen diabético latente, que necesitaría de algún otro gen o alguna causa exterior para desencadenar la enfermedad. Y una de esas causas exteriores, aparte de los virus, puede ser la obesidad.

Parece que la actuación conjunta de las dos causas -la herencia y factores exteriores- puede en un determinado momento impedir la producción de insulina o que la que hay no pueda actuar con eficacia.

Hoy podría hacerse un retrato robot del candidato a la diabetes: mayor de 45 años, padres o hermanos con diabetes, tensión arterial alta, niveles altos de colesterol, vida sedentaria. Y en caso femenino, que hayan tenido hijos nacidos con peso superior a los cuatro kilos o que hayan tenido diabetes durante el embarazo.

ramón
sánchez
ocaña
experto en
salud



ESTADOS ALTERNOS

El trastorno bipolar es una enfermedad capaz de generar discapacidad laboral, social y familiar: al menos lo hace en el 20 por ciento de quienes lo padecen. Esta es una de las conclusiones del artículo científico publicado recientemente por el doctor Luis Gutiérrez Rojas, del grupo de Investigación en Psiquiatría y Neurociencias de la Universidad de Granada (UGR).

El estudio analiza los factores asociados a una mayor discapacidad en estos tres entornos en una muestra de 108 pacientes diagnosticados de esta patología.

Su denominación obedece al propio carácter de la enfermedad, ya que hay momentos en que el paciente está profundamente deprimido y triste, apartándose de la sociedad, de la familia y de los amigos. Sin embargo, la otra cara de la moneda es una excitación muy grande, en la que se adopta una actitud impulsiva y se encuentra muy activo y feliz.

Según los expertos reunidos en el último Congreso de la Sociedad Española de Psiquiatría, celebrado recientemente en Barcelona, el diagnóstico precoz y el tratamiento adecuado contribuyen de manera decisiva a mejorar las condiciones de vida de las personas bipolares. Asimismo, coincidieron en que el tratamiento requerido es tan complejo como la propia alteración, por ello, la mayoría de los especialistas opta por combinar diferentes tipos de fármacos.

Analizando por sectores la discapacidad que causa la afección, en el ámbito social ésta radica en la dificultad

Un estado de ánimo que oscila entre episodios exagerados y continuos de alegría y tristeza es lo que define básicamente una afección de naturaleza compleja: el trastorno bipolar, que padece alrededor del 0,8 por ciento de la población del territorio español.

así como a padecer síntomas activos de depresión. El autor del trabajo afirma que «tener un gran apoyo social se relaciona con una menor discapacidad social en estos pacientes».

En cuanto a lo laboral se refiere, se da un mayor número de episodios maníacos, con varias hospitalizaciones psiquiátricas por sintomatología depresiva y con un bajo nivel educacional. Y un dato curioso: en el trabajo, la alta adicción al tabaco puede ser más discapacitante para los pacientes con trastorno bipolar, que los síntomas depresivos.

Por otro lado, en el terreno familiar, la dificultad para tener buenas relaciones entre el afectado y otros miembros de su entorno está ligado en muchas ocasiones a otro problema: la tendencia al alcoholismo, que es la sustancia adictiva más consumida en estos enfermos. Según el doctor Gutiérrez, «explorar y detectar dicho consumo en estos pacientes es especialmente importante si queremos mejorar sus relaciones familiares».

Y añade: «Si nuestra pretensión es minimizar el impacto de la discapacidad en los enfermos, tenemos que evitar la recurrencia de la misma, intentando limitar las actitudes depresivas y maníacas y actuando con prontitud para que los episodios se traten desde el primer momento y no desemboquen en una hospitalización».

tad para establecer relaciones fuera de la familia e integrarse socialmente. Se asocia, en estas personas, con sufrir un mayor número de hospitalizaciones,



PUEDES, SI QUIERES Y PONES LOS MEDIOS

El mes de mayo pasado me encontraba firmando ejemplares de mi último libro en la Feria del Libro de Madrid y se acercó un hombre de unos 40 años acompañado de su esposa e hijos y me dijo: «Hace 10 años que leí en su libro *Conseguir el éxito*, estas palabras que cambiaron mi vida y que he sabido aplicar obteniendo los mejores resultados en lo personal y en mi negocio: *Aunque te despojen de todo y lo pierdas todo, siempre quedará intacta la capacidad de elegir tu propia actitud, tu camino y tu destino. Puede parecer increíble, pero está al alcance de cualquiera decidirse por el éxito o por el fracaso, por el bien o por el mal. Si quieres... puedes, siempre que pongas los medios y el esfuerzo necesario*».

Acabo de estar en Albacete, donde he impartido varias conferencias, y los lectores de *Osaca* me han dicho que no me cansé de generar optimismo y esperanza y ofrecer claves para ser más felices y lograr objetivos precisamente en estos momentos en los que tanta falta nos hace en nuestro país, descubrir un rayo de luz, de confianza y de esperanza en la oscuridad y en la desesperanza en que estamos inmersos. Por eso, hoy recuerdo para todos que, aunque nos falte de todo, no nos puede faltar la energía suficiente para tomar nuestra vida en nuestras manos y confiando en nuestras capacidades con entusiasmo y esfuerzo nos recordemos a nosotros mismos que querer es poder y que puede todo aquel que piensa que será capaz y no cesa de poner todos los medios necesarios para lograr sus metas.

El pensamiento positivo, que lleva a la acción, al esfuerzo y a hacer lo que hay que hacer es el punto de arranque y el carburante que jamás puede faltar si es verdad que cada día tenemos alrededor de 70.000 pensamientos, con todo el poder que tiene lo que pensamos. Si activamos nuestra mente con la ilusión, la esperanza y el entusiasmo necesario, con toda seguridad, antes o después lograremos nuestro objetivo. Pero recordemos que al pensamiento positivo hay que sumarle el entusiasmo y la acción eficaz, sin olvidar la *tenacidad inteligente*, la constancia y la voluntad inquebrantable de seguir hasta el final sin permitirnos el desaliento. Recordemos que todo esfuerzo ya es un éxito y que, como decía Disraeli: «Nada puede prevalecer contra una voluntad que empeña hasta la vida en su cumplimiento». Si quieres, siempre podrás.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

EN RELACIÓN DIRECTA CON UN VIRUS

FATIGA CRÓNICA

Según un estudio del Hospital Valle de Hebrón de Barcelona, el virus conocido con las siglas XRMW podría estar en el origen del Síndrome de Fatiga Crónica, en el 70 por ciento de los casos. Se estima que el 1 por ciento de la población adulta entre los 25 y los 50 años padece esta afección, que es una enfermedad inmunológica con síntomas claros y definidos: cansancio desde el comienzo del día, intolerancia al ejercicio físico, sueño no reparador y disfunción cognitiva que afecta a la capacidad de concentración en personas que previamente tenían un rendimiento intelectual más que notable. Parece que la importancia de los virus y la respuesta que se produce en la célula cuando se infecta puede ser la clave de los mecanismos que contribuyen a la aparición de este síndrome.

CÉLULAS MADRE



NUEVA ESPERANZA EN LAS PATOLOGÍAS DE RODILLA

El uso de células madre abre grandes expectativas de futuro en las patologías de la rodilla, donde la artrosis y las lesiones de menisco y de ligamentos son los problemas más frecuentes. Según el especialista en cirugía ortopédica del Hospital de Bellvitge, Joaquim Cabot, la investigación con células madre tiene como objetivo que éstas puedan regenerar huesos o cartílagos. Y añade que «esto es algo que está en marcha, pero no está lo suficientemente experimentado clínicamente como para aplicarlo en los hospitales, aunque tiene un futuro impresionante».

LA CONTINUA LUCHA CONTRA LA DROGA

Afortunadamente, una de las mayores amenazas para la salud pública española, el consumo de sustancias estupefacientes, especialmente de cocaína, disminuye de forma importante. Aún así, no hay que bajar la guardia.

Quizá uno de los mayores inconvenientes a la hora de erradicar el consumo de drogas es acabar con la aceptación social de la que gozan muchas de ellas; ese *glamour* absurdo del que se han visto revestidas en muchas ocasiones, hace que aumente su consumo. Esta es la razón de tanto esfuerzo por parte de todos los agentes implicados en la labor de hacerles frente: servicios sanitarios, escuela y familia en primera línea de acción. Sin embargo, lo que es seguro es que este trabajo conjunto va dando sus frutos; al menos así lo demuestran los datos de la Encuesta Domiciliaria sobre Alcohol y Drogas (Edades), que lleva a cabo la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas, desde mediados de la década de los 90. Esta estadística, elaborada con datos de los años 2009 y 2010 y cuyas primeras conclusiones han sido presentadas recientemente, señala que el consumo de cocaína ha descendido en España por primera vez en los últimos 15 años.

De este modo, y según los datos de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, en los últimos 10 años el número de fallecidos a causa de las sustancias estupefacientes ha descendido de forma relevante: a modo de ejemplo, en 1984, un año antes de que se aprobara el Plan, los datos policiales reflejaban 174 personas muertas por consumo de heroína, mientras que los del año pasado daban la cifra de seis.

julia
martínez
texto

Pese a todo, y en palabras de la ministra de Sanidad y Política Social, Leire Pajín, «no se debe bajar la guardia», porque «la tarea no se ha acabado», y, además, no hay que olvidar la aparición de nuevas drogas de laboratorio «cuyo contenido se desconoce» y de «nuevas formas de comercialización». Según datos facilitados por Proyecto Hombre, el perfil del usuario habitual de la cocaína se ha modificado en los últimos años; las personas adictas a esta sustancia tardan entre ocho y 10 años en reconocer su adicción porque ya no forman parte de colectivos marginales; como consecuencia de ello, el inicio del tratamiento se retrasa. Asimismo, nos informa de que la edad a la que suele iniciarse su consumo se sitúa entre los 18 y 20 años.

La información aportada por la Administración es que, para continuar con estos avances, la Nueva Estrategia Nacional sobre Drogas para el período 2009-2016, se centrará en la disminución del riesgo y del daño que ocasiona el consumo de estas sustancias. Y, para ello, se cuenta con una red asistencial de financiación pública que incluye cerca de 500 centros ambulatorios, 130 comunidades teleterapéuticas, 50 unidades hospitalarias de desintoxicación y hasta 2.700 puntos de dispensación de metadona. Sin duda, la lucha frente a las drogas continúa siendo una tarea social común.





dra. pilar
riobó
médico
especialista en
endocrinología
y nutrición

Fumar, consumir alcohol y cenar demasiado antes de meterse a la cama son los principales enemigos para tener un descanso reparador. Además, el déficit de magnesio, calcio y zinc también pueden llevar a 'no pegar ojo' en toda la noche.

DIETA Y SUEÑO



Durante los 40 últimos años, el tiempo de sueño en la población ha disminuido de una a dos horas. La proporción de adultos que duermen menos de siete horas se ha duplicado desde la década de los 60 hasta el año 2000, aumentando desde el 16 al 37 por ciento.

El sueño es un mecanismo tan delicado que cualquier cosa le afecta, incluida la alimentación. Las dietas inadecuadas pueden causar irritabilidad, depresión y también insomnio. Todos conocemos que las cenas excesivamente abundantes con grasas, picantes y alimentos flatulentos pueden provocar molestias digestivas, ardores y alterarnos el descanso. ¿Qué hay que comer para dormir bien? Según el doctor García Borreguero, director del Instituto de Investigaciones del Sueño, una alimentación abundante en carbohidratos produce más somnolencia y un sueño con más ondas lentas, indicativas del dormir reparador.

Café, alcohol y tabaco suelen ser acompañantes *inseparables* de la mesa, pero además, son estimulantes del sistema nervioso y pueden alterar el descanso. Algunas personas son extremadamente sensibles a la cafeína (del café y también, aunque en menor cantidad, del té, bebidas de cola y chocolate) debido a que la eliminan más lentamente.

Según García Borreguero, si bien es cierto que el alcohol induce al sueño, produce una vigilia fragmentada, poco profunda, con alteraciones. Además, aumenta el ronquido, ya que relaja la musculatura de la garganta. Tras dejar el consumo de bebidas alcohólicas y café, el sueño puede mejorar de manera espectacular en unas dos o tres semanas. Ahora bien, es posible que sea necesario más tiempo, y ello dependerá de la severidad y duración del consumo previo de estos

dos productos. Los fumadores suelen defender las propiedades sedantes del tabaco, pero la nicotina es también un estimulante, igual que la cafeína. En consecuencia, los cigarrillos pueden favorecer el insomnio.

Algunas personas a las que les cuesta conciliar el sueño tienen déficit de magnesio, calcio o zinc. En la dieta, el magnesio se encuentra en los frutos secos, frutas y verduras; el calcio en los lácteos y el zinc en las carnes, pescados, huevos, cereales y también en las legumbres.

Además, parece que la disminución de horas de descanso tiene relación con la epidemia de obesidad que nos invade, ya que cuando se duerme poco disminuyen los niveles de la leptina circulante en sangre y aumentan los índices de la ghrelina. La leptina es una hormona liberada por el tejido adiposo que suprime el apetito. Su nivel está en función directa con la cantidad de grasa corporal. La ghrelina es producida por el estómago y es un potente estimulante del apetito. Por lo tanto, estos cambios aumentan la sensación de hambre y, posiblemente, puedan inducir, cuando se producen de forma continuada, un aumento del peso corporal.



**LAS BEBIDAS
ALCOHÓLICAS LLEVAN
A UNA VIGILIA
FRAGMENTADA Y
AUMENTAN LOS
RONQUIDOS AL RELAJAR
LOS MÚSCULOS
DE LA GARGANTA**

GASTRONOMÍA



SOBRE COCINA ÁRABE

Aunque se agrupe bajo el mismo término, hay que diferenciar entre los alimentos que preparaban las tribus nómadas y los que se consumían en Córdoba o Bagdad en el siglo X.

En el sudeste español son tradicionales las fiestas que el pueblo, al que generalmente le importa más el contenido que el envoltorio, conoce como *Moros y Cristianos*; algo parecido, pero sin pólvora, sirvió hace unos días de sabroso prólogo al XII Congreso *Lo mejor de la Gastronomía*, en Alicante. Ese aperitivo, que se servirá en Elche, consiste en unas jornadas de hermanamiento de las cocinas árabe y cristiana. Y aquí sí que el *envoltorio* nos plantea un problema. Solemos hablar, en efecto, de la *cocina árabe* cuando nos referimos a las cocinas de los países a los que llamamos, también, *árabes* no porque lo sean, sino porque en ellos se habla la lengua homóloga. Tampoco parece lógico contraponer una etnia -árabe- a una religión -cristiana-, pero en fin, de alguna manera hay que entenderse, así que hablaremos de cocina árabe, que, como sin duda saben ustedes, desarrolló un papel muy importante en la historia y evolución de la cocina occidental, en los tiempos en los que las ciudades más cultas y refinadas del mundo eran Bagdad, Damasco, Córdoba... Hablamos de los siglos que van del VIII al XI, tiempos de los Omeyas en Córdoba o de Harun Al-Raschid y su hijo Al-Mamun en Bagdad. Vamos, de la época que reflejan *Las mil y una noches*, la época dorada de la civilización islámica.

Pero ¿qué cocina era aquella? ¿Árabe? Si por árabe entendemos lo relativo a la Península Arábiga... poco. En tiempos del profeta, Arabia no era ya la *Arabia Feliz* de otros tiempos. Era, más bien, un país poblado por gentes nómadas dedicadas al pastoreo. Su cocina no era precisamente refinada. Tampoco lo es la cocina actual de los beduinos, su directa heredera. Una hospitalidad desbordante, sí, pero casi nunca se va más allá del asado de cordero y las fuentes de arroz *pilaf*, cosas que están muy bien, pero que no son las que disfrutaban los poderosos de Córdoba o Bagdad. Que, ellos sí, son árabes. Tanto los Omeyas -Abderramán I descendía de la propia tribu del Profeta- como los Abbasíes eran árabes de origen. Sus súbditos, no. Un cordobés del siglo X, bajo Abderramán III, sería hispano-godo, o hispano-romano, o berebere, pero difícilmente árabe. Por eso hablamos de la cocina andalusí, de la cocina de Al-Andalus o de la cocina hispano-árabe.

Entonces, volvemos a preguntarnos de dónde venía aquella cocina refinada, com-

pleja, con platos muy elaborados, cargados de aromas... Siempre me llamó la atención el asado de gallina con jengibre que le gustaba al hijo del médico de Harun Al-Raschid -versión *Las mil y una noches*-, del que eran protagonistas unas gallinas cebadas con granos de granada, fruta predilecta en esas cocinas, junto con el dáttil.

Bien, esa cocina tiene antecedentes conocidos. La expansión primitiva del Islam llevó a los árabes a tierras de lo que hoy conocemos como Próximo Oriente... con muy fuerte influencia de dos importantes imperios, con culturas poderosas y dominantes: de un lado el imperio persa, con todo lo que aportó a la gastronomía occidental como estación de paso de los productos del Asia más profunda y lejana. Y de otro, el imperio bizantino, heredero de Grecia y Roma y, naturalmente, de sus cocinas; un Imperio que se ha puesto muchas veces de ejemplo de decadencia... cuando ha sido el Imperio que más ha durado -un milenio- de todos los que ha habido en la faz de la Tierra.

RIQUEZAS Y CARENCIAS Bien, con esos antecedentes y su propia actividad comercial y marítima, que no hay que olvidar que los árabes son tan semitas y tan hijos de Abraham como los judíos, se crea una cocina muy superior a cualquier cosa de las que se estuvieran guisando en aquella Europa que aún estaba en formación. Cierto que en las cocinas árabes faltan cosas: poco pescado, por ejemplo; en carnes, cordero más que nada; pero ellos nos trajeron numerosas hortalizas -alcachofas, berenjenas-, nos enseñaron a usar el arroz, nos regalaron el azúcar, introdujeron en occidente la pasta... Su aportación fue muy importante.

Lo curioso es que, hoy día, hay países de los que llamamos *árabes* que tienen una cocina del máximo interés. Es el caso de Líbano, Siria, Túnez, Argelia y Marruecos. Casualmente, se trata de enclaves que hasta mediados del siglo pasado estuvieron bajo dominación de la patria de la mejor cocina del mundo de la época: Francia. Es un factor más, pero un factor importante.

En fin, participamos en el hermanamiento, y pensamos que, efectivamente, es mucho más sencillo acercar civilizaciones en torno a una buena mesa, que en una reunión de líderes políticos o religiosos. Desde tiempos de Orfeo se dice que la música amansa a las fieras; no sé, pero sí que estoy seguro de que la buena cocina facilita muchísimo las relaciones humanas.

EL VINO

CASILLERO DEL DIABLO CABERNET SUAVIGNON (CHILE)

Bajo la leyenda de que es el propio diablo quien salvaguarda los caldos de esta bodega chilena, este reserva proviene de la cepa más famosa de la viña Concha y Toro. Dueño de intensos aromas a cerezas, ciruelas y toques a vainilla y tostado, de los tintos es el que posee más cuerpo. La barrica le aporta longitud gracias a sus notas de tostado y café. Es elegante e ideal para acompañar carnes como un corte de res en salsa de pimienta.

A la vista es de un hermoso y vivo rojo rubí con tintes brillante, y en boca demuestra desde el principio su estructura con taninos firmes que terminan elegantes y jugosos. La fruta se confirma con el retrogusto largo y balanceado en la barrica.

La bodega también ofrece vinos reserva de Merlot, provenientes de una cepa originaria de Bordeaux, Francia, caracterizada como dócil, de suaves taninos, que expresa frescor y dulzura. En su Merlot, Casillero del Diablo captura toda la elegancia en un vino suave de poca astringencia con aromas a mora, frutillas y fresas, acompañados de toques a chocolate y vainilla.



>ENTREVISTA

VICTORIO & LUCCHINO diseñadores de moda

Foto > Rafael Vargas

«TENEMOS LA OBLIGACIÓN DE SER OPTIMISTAS PORQUE CREAMOS ILUSIÓN»

Existe una leyenda urbana que dice que algunos diseñadores odian a las mujeres y por eso crean para ellas ropas imposibles. Victorio y Lucchino nunca podrían incluirse en ella. Adoran a las féminas y su moda saca lo mejor de ellas. Así es la mujer, según los modistos andaluces.

El encuentro tuvo lugar en el *backstage* de la 52 edición de la Cibeles Madrid Fashion Week el pasado mes de septiembre. Faltaba una hora para que los diseñadores Victorio (José Víctor Rodríguez Caro) y Lucchino (José Luis Medina del Corral) presentaran en esta pasarela su propuesta para la próxima primavera-verano y recibieron a OSACA entre preciosas prendas... y nervios, a pesar de los casi 30 años que llevan en el mundo de la moda. «Nos ponemos nerviosos antes de cada desfile por la responsabilidad y el respeto que tenemos, es inevitable», confesaron. En la sala de al lado, los profesionales de L'Oréal París ultimaban el maquillaje de las modelos, y en la de los modistos andaluces se podía admirar el colorido y la belleza de los tejidos de su nueva colección, *Capricho natural*.

Viendo estas prendas no es difícil imaginar lo favorecedora que tiene que ser esta colección. ¿Cómo consiguen sacar lo mejor de cada mujer?

Adoramos a la mujer y nos gusta ponernos guapísimas. Nos encanta nuestro trabajo y nos gusta mucho la feminidad, el encanto que tenéis, y buscamos cómo resaltar lo maravilloso que hay en vosotras. Para nosotros es fácil porque es ponernos al servicio de unos sentimientos, materializar lo que llevamos dentro.

¿Cómo se ha materializado en *Capricho natural*?

En esta colección hemos querido transmitir mucha positividad, muchas energías fantásticas. Hablamos del planeta, de mimar la naturaleza, de valorar lo natural y volver a la esencia, a la verdad. En ella hay vestidos teñidos a mano y muchos complementos étnicos, artesanales, con horas de elaboración.

Sin olvidar su esencia, su influencia andaluza...

No olvidamos nuestros iconos de referencia, pero el protagonismo del fleco y el volante en este caso es conceptual. Es una esencia muy renovada, intentamos siempre innovar.

¿Qué les hace más ilusión, vestir a una celebridad o encontrarse por la calle con una mujer que lleve uno de sus diseños?

Que una niña esté ahorrando porque quiere tener un Victorio y Lucchino o que una mujer nos diga que su sueño es que su traje de boda sea uno de nuestros diseños. También nos gusta que lo lleve una *celebrity*, pero lo otro nos llega mucho más al alma.

¿Cómo están afrontado esta época de crisis?

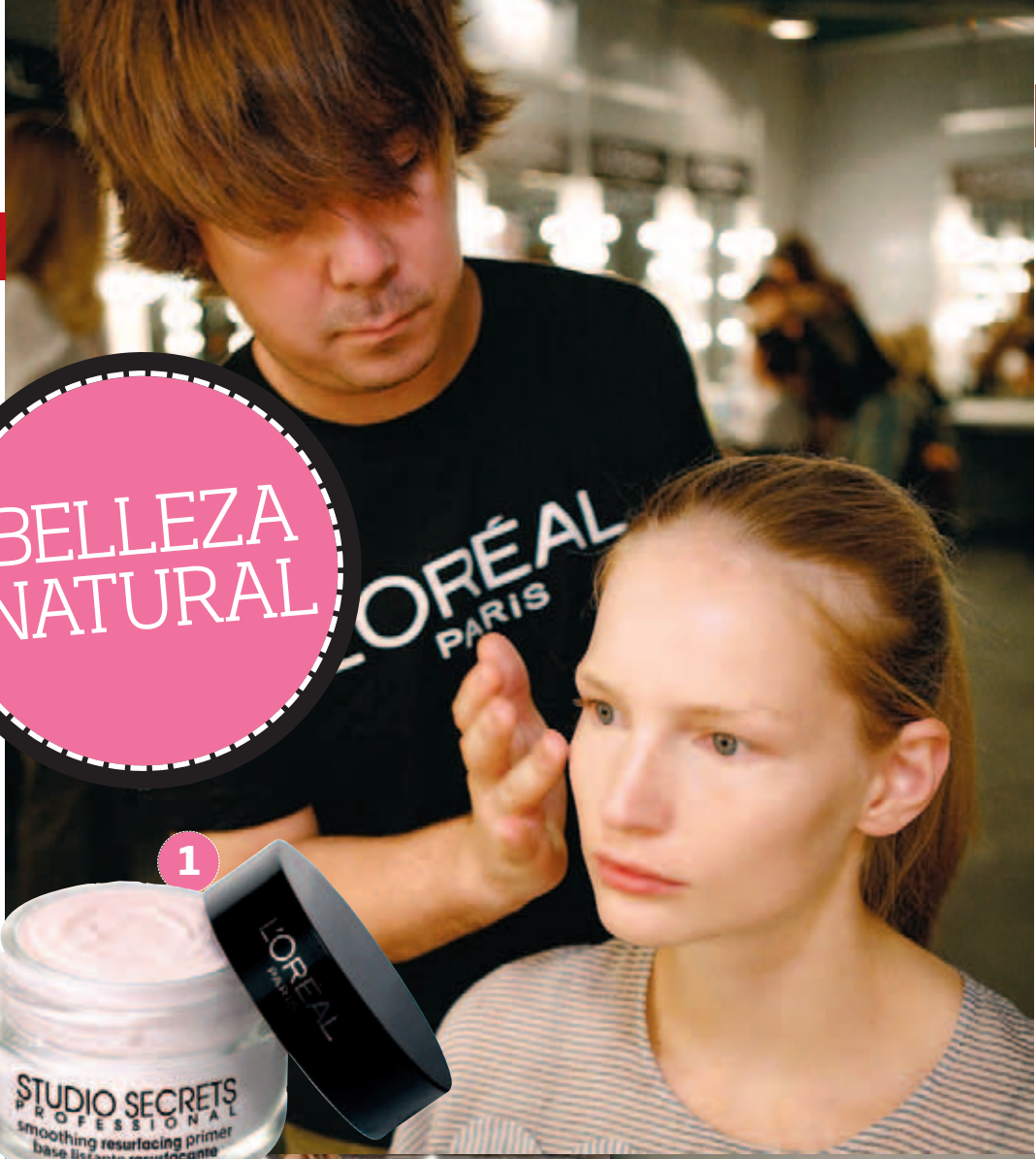
Con imaginación. Es en los momentos duros y difíciles cuando se agudiza el talento y salen las mejores partituras, las mejores colecciones o los mejores cuadros. Es el peor momento que conocemos desde que estamos en la moda, pero estamos haciendo este esfuerzo por mejorar y tenemos la obligación de ser optimistas porque creamos ilusión. Estamos para enamorar a la gente, para hacerla feliz. ¿Quién no ha vibrado ante un vestido, no se ha enamorado de él o se ha sentido la mujer más guapa del mundo cuando se le ha puesto? Nuestro trabajo es ese y no podemos caer en el pesimismo.



Victoria y Lucchino
Colección Otoño-Invierno 2010-2011



BELLEZA NATURAL



1



Victoria y Lucchino
Colección Primavera-Verano 2011



2



3



miriam
erviti
coordinación

La superposición de tejidos que provoca efectos cromáticos que acercan al degradé solar, al de las flores o a cualquier paisaje natural. Formas que se alternan caprichosamente, y configuran flores y pétalos. Estampados que son los encargados de dar la fuerza de color con motivos florales alternados con figuras animales, cierto carácter tribal y alguna connotación afro. Estas son las notas que caracterizan *Capricho natural*, la colección que Victoria & Lucchino presentaron en la Cibeles Madrid Fashion Week para la primavera 2011. Y para embellecer aún más a las mujeres, las adornaron con plumas y carteras de mano con vocación Sioux y un maquillaje natural en tres pasos:

1. Una base alisadora (22,95 euros, de L'Oréal París) invisible con la que se consigue instantáneamente una piel sin defectos. Se puede usar por sí sola o debajo del fondo de maquillaje, y se aplica con pequeños toques,

extendiéndola desde el interior hacia el exterior por todo el rostro (para evitar cualquier marca en los extremos de la cara).

2. Accord Perfect Roll'on (18,45 euros, de L'Oréal París), un fondo de maquillaje perfeccionador para mujeres que buscan un tono a medida con una cobertura alta. Su *roll'on* flexible se adapta a los relieves del rostro: nariz, contorno de los ojos... para un resultado natural y una tez unificada.

3. Blush Accord Perfect Blush (L'Oréal París, 13,99 euros), un colorete en polvo cremoso de alta suavidad y mucha luminosidad en su color. Su textura ultra-resbaladiza facilita su aplicación, fórmula de polvos en láminas y vitamina C para reforzar el resplandor de la tez.



CRÓNICA SOCIAL



DAVID BISBAL, CON LA PUERTA DE ALCALÁ COMO TELÓN DE FONDO

MADRID ENLOQUECE CON LOS MTV

Madrid enloqueció con la grandiosa MTV Week Madrid 2010 y todo el mundo se lanzó a las calles a bailar a la Puerta de Alcalá, donde se celebró el aperitivo de la espectacular entrega de premios. Actuaron cantantes patrios como **David Bisbal**, que antes de salir al monumental -y precioso- escenario se confesó abrumado ante tamaña responsabilidad, pues sabía que pocas veces sería visto y escuchado por tanta gente al mismo tiempo. Y es que no se trataba ya solo de cantar el *Ave María* ante las 50.000 personas (yo incluido) que se habían desplazado hasta allí. También estaban las cámaras de televisión, los periodistas internacionales y la expectación sin precedentes. **Bon Jovi** también se dio un baño de masas, aunque más reducido (en el Teatro Circo Price, donde, por cierto, de pronto nos sorprendió a todos **Rihanna** subiendo al escenario). La banda vino a Madrid a recoger su premio como Icono Global y dio una rueda de prensa en la que el



BON JOVI CANTÓ JUNTO A RIHANNA



EVA LONGORIA



ROSSY DE PALMA Y BIMBA BOSÉ



CAYETANO RIVERA



ISABEL PREYSLER

líder, **Jon**, estuvo mucho más simpático que el pasado verano, cuando actuó en el Rock in Rio. «Si tuviesen un hijo **Elton John** y **Madonna**, el resultado sería Lady GaGa», bromeó Jon esta vez. Y no, a **Lady GaGa**, pese a que resultó ser la triunfadora de la noche, no la vimos: ella no pisará Madrid hasta el 12 de diciembre, con motivo de su concierto (si no tienen entradas todavía, se siente: lo tiene todo vendido). Pese a esta ausencia, la Caja Mágica no se vio jamás en otra igual, y vibró más que nunca el pasado domingo con motivo de los Europe Music Awards de la MTV (actuaciones de **Kings of Leon**, **Shakira**, **Dizzee Rascal** y **Rihanna** incluidas). Pero lo mejor vino más tarde en el fiestón que la organización montó en el Florida Park, en pleno Parque del Retiro. La mejor fiesta del año, sin duda. Había nivel, gente internacional y muy guapa y presupuesto más que sobrado como para abastecer las fiestas de todo un año. **Eva Longoria**, presentadora de excepción y, desde luego, la más divertida de cuantos vinieron de fuera, se lo pasó bomba, algo que no extrañó a nadie pues la popular *desesperada* ya lo había anunciado en las redes sociales antes de llegar: «Madrid prepárate, porque voy con ganas de fiesta, y será salvaje». Y tanto. Voló a Madrid en un jet privado con... ¿su marido? No, no, con su marido no. Con nueve amigas! Ella sí que sabe. Días antes, el jueves, otra gran fiesta daba por inaugurado tan magno evento: cerraron el Ramsés (restaurante de lujo al ladito de la mismísima Puerta de Alcalá) y abrieron los grifos de la barra libre hasta las cinco de la madrugada. Un bonito reloj blanco de regalo y una copa de Moët Chandon recibía a todos los invitados. ¿Alguien da más? Por el Ramsés no pasaron rostros internacionales (aún no habían llegado a la capital) pero eso no deslució la fiesta (si no, pregúntenle a **Carlos Jean**, **Bimba Bosé** o **Marta Hazas**, por ejemplo).

La música no fue la única protagonista de la semana. En Pachá se entregaron los premios de la Academia del Perfume ante la mirada impertérrita de **Isabel Preysler**, que, vista de cerca, no parece real: está tan delgada como una chiquilla de 14 años, y no tiene una sola arruga, ni tampoco tiene nariz, algo que pude comprobar al observar atentamente su perfil derecho. En realidad, ¿qué importa?, pensé luego. Es una diosa del corazón, y un icono pop. Por eso nadie protestó ante el hecho de que no quisiera hacer declaraciones, ni porque llegara 45 minutos tarde, cuando ya **Cayetano Rivera** (sí, el atractivo torero, que acudió -sin **Eva González** esta vez- como premiado) no sabía con quién hablar ni qué hacer. Cayetano, por cierto, es igual de alto que yo, algo que pude comprobar no sin cierto disimulo cuando pasó por mi lado: 1.78cm (¡yo pensaba que él era más alto!). También comprobé que, en las distancias cortas, es tan guapo como dicen y tan soso como todos intuíamos. Nada sosa es **Manuela Velasco**, que presentó el acto con la gracia que otras no tienen. Y es que la sobrina de **Concha Velasco**, que no podía imaginar que el que un día fuera su tío, **Paco Marsó**, iba a morir a los dos días, es absolutamente encantadora. También lo es **Inma Sarrá**, la prestigiosa directora de orquesta, que también andaba por allí. Ellas se quedaron algo más que el famoso torero, que se fue directo a casa nada más acabar la gala, a los brazos de su amada, y que la reina del *Hola* (ya saben, *la Preysler*). Ninguno de los dos tomaron ni una copa ni un canapé ni nada de nada (y mira que estaban ricos). Sí se quedaron, y hasta bien tarde, las decenas de altos ejecutivos que, impecablemente enchaquetados, iguales, pululaban por allí copa en mano, disfrutando de su fiesta como esos niños que piensan que están haciendo una travesura.

BORIS, A PUNTA DE PISTOLA



Todo quedó en un susto. «¡Nos acaban de asaltar cuatro con armas potentes en puerta casa de mis padres! ¡Estamos bien pero sin carro!», escribió **BORIS IZAGUIRRE** en su twitter, causando un gran revuelo mediático. Y continuó explicando lo sucedido: «¡el asalto fue en Caracas! Pusimos la denuncia! No siento rencor por lo sucedido! Realidad venezolana. Peor que el asalto, los tweets homofobicos que conservo como ejemplo del machismo insuperable de Venezuela! *Life goes on!*». Boris acudió a Caracas, su ciudad, a ver a su familia, pero también a asistir al concierto que **MIGUEL BOSÉ**, su íntimo amigo, ofreció en al capital venezolana. Su madre, **BELÉN LOBO**, se sintió muy aliviada de que los asaltantes no le reconocieran. «Podrían haberle secuestrado», dijo.

LA BURBUJA NAVIDEÑA

500.000 euros (aproximadamente) serán los que Freixenet entregue a Pies Descalzos, la fundación impulsada por **SHAKIRA**. Y es que la cantante, que será la burbuja de las navidades de la conocida marca de cava, ha decidido donar todo lo que se podría haber quedado en su bolsillo. Con el importe, se construirá una escuela infantil en Haití y se rodrá un documental. Desde luego, un gesto encomiable que no había hecho ninguna de sus conocidas predecesoras.

POR UNA CERVEZA

A la cantante **MILEY CYRUS**, que vino a Madrid por la entrega de los MTV, se le ocurrió acudir la noche de la víspera a la fiesta que había preparado la organización. Y se tomó una cerveza. En una época en la que hasta el más tonto puede hacer una fotografía con su móvil, fue un acto imprudente, pues en EE UU, como saben, no se puede beber hasta los 21. Ella tiene 17. Conclusión: los medios estadounidenses, que cuando quieren son los más puristas, se han enterado y han puesto el grito en el cielo, pero, qué quieren que les diga, tampoco es para tanto. ¿Quién no se ha tomado una cerveza a los 17 años?



SIN PELOS EN LA LENGUA

La *nietísima* parece contarle todo en su biografía, titulada *Cumple años, gana vida* (sí, podían haber escogido un título mejor). **CARMEN MARTÍNEZ BORDIÚ** ha callado demasiado y ya no quiere callar más, motivo por el que cuenta cosas como: «Todos somos bisexuales, lo que pasa es que la cultura impone lo homo o lo heterosexual. Creo que las mujeres somos más bisexuales que los hombres» o «A partir de una amistad puedes pasar a un acto sexual, sin que eso signifique nada más». Lo de defender el sexo con amigos está bien, por supuesto, pero... ¡ay si su abuelo levantara la cabeza! Asistiremos a su presentación.

SUDOKU MANÍA

FÁCIL

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

X

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

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

Debe buscar al director y a los actores de la película "LOS PAJAROS"(1963): Alfred Hitchcock, Tippi Hedren, Rod Taylor, Jessica Tandy, Suzanne Pleshette, Veronica Cartwright y Ethel Griffies.

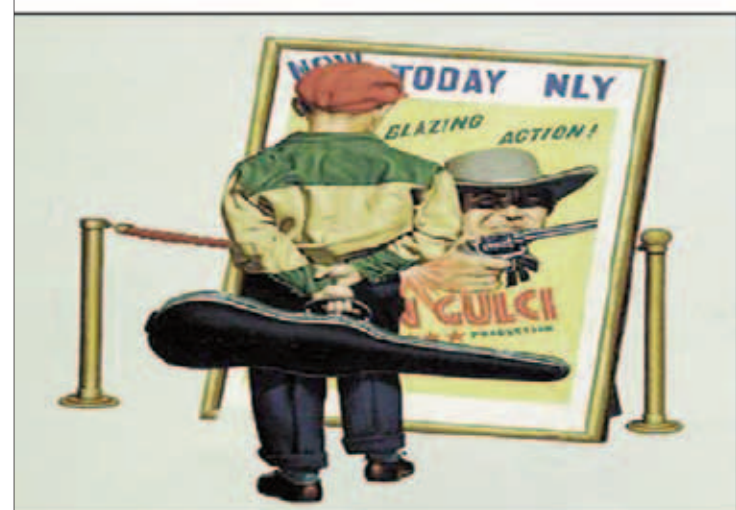
DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

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

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. Tomará el mando del avión si es necesario. Quiere con locura. 2. Con la que nunca te aburres. Estilo gótico. 3. Animal que se mueve como él en el agua. Signo de la operación matemática que consiste en sustraer. La segunda en dar la nota. 4. Hoyo. Lo mejor de la vida, con salud y dinero. 5. El de la campana, por ejemplo. Saco la cabeza por la ventana. 6. La primera. Ahorro repentino de luz. Auxilio. 7. Empieza a dar los primeros pasos. Rubios. 8. Caudillo árabe. Tejido de la media. Fósforo. 9. Rival natural de los rayos UVA. Metan la papeleta. De colores. 10. Camino. Varilla en que se clava el pollo. 11. Casa grande. Infiltrado. 12. Parafrasear. Trivial.

VERTICALES: 1. Los que mandan en las obras. Cuigo sin las vocales. 2. La última griega. Sin ética. 3. Conjunto de los dedos de una pata hendida. Ingenuo que aún cree en un mundo feliz. 4. De moda. Jadear. Vicios ingleses de las cinco. 5. Terreno con mucho lodo. Palo. 6. La que tiene redondeces. Sensible a la excitación sexual. Oro parece, plata no es. 7. Grado de elevación de un sonido. Dejen de hacer. 8. Esto por esto, diente por diente. Los de la historia. Segunda de la fila. 9. Cantes canarios. Nacida por cesárea. 10. Podría llegar a ser una calle importante. Clérigo. Nombre propio. 11. Fulanos. Para el champán o el cava. 12. Preparados para volar. Cacerola.



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

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

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

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

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

SOLUCIONES

MUY DIFÍCIL

DIFÍCIL

X

FÁCIL

DODGE AVENGER

MOTOR



CITA CON EL QUIRÓFANO

La firma americana pone al día a uno de sus buques insignias de gama media. Presenta pocos cambios en su aspecto exterior, no así en el habitáculo, donde incluye novedades. La berlina también crece en materia de equipamiento.

La compañía americana se encuentra inmersa en una intensa renovación de buena parte de su gama de modelos. Primero fueron los Charger, Journey y la Grand Caravan los que se sometieron a una profunda operación de estética, y ahora le toca el turno a la berlina Avenger.

En la parte exterior, apreciamos cambios en el frontal y en la parrilla, mucho más agresiva y con matices más deportivos. Al mismo tiempo, en el conjunto de las ópticas vemos nuevas luces LED en la parte trasera. Sutiles pero interesantes y definitivas novedades para moldear su figura y dotar de más personalidad a la berlina.

Por su parte, el interior del habitáculo evidencia una notable transformación de muchos de sus elementos. Como ha sucedido recientemente en el Journey, el Avenger presenta un nuevo salpicadero y un renovado cuadro de instrumentos. Asimismo, destaca el inédito volante multifunción de tres radios con mandos totalmente integrados para manejar dispositivos como el equipo de sonido,

el regulador de velocidad o el sistema de telefonía, que llega a la berlina con manos libres. El Avenger crece tecnológicamente con la instalación de un navegador compatible con iPod y MP3 con capacidad de almacenamiento en el disco duro y toma USB. Sobresale la presencia de nuevos asientos y la utilización de materiales que, como el cuero, aportan una mayor calidad y majestuosidad al interior de la berlina americana.

La firma también se ha preocupado del comportamiento en carretera del turismo, dotándole de un mayor dinamismo. Con este fin, ha renovado de manera íntegra las suspensiones, tratando de reducir los balanceos y afianzando la estabilidad de la carrocería, que ahora está más cerca del suelo, al estilo deportivo. Otros elementos que dan mayor seguridad al auto son sus neumáticos, que presentan una mayor anchura.

En cuanto a su mecánica, tenemos dos opciones en gasolina. Un motor 2.4 de 175 caballos y un V6 de 287. Se desconoce qué motores se comercializarán en el viejo continente pero, al menos, habrá una variante diésel.

destaca por sus tonos rosáceos. En el interior, predomina el negro.

Entre los detalles estéticos que definen al Twingo Miss Sixty están sus llantas de 15 pulgadas. En equipamiento, llega con aire acondicionado, radio con MP3 y Bluetooth.

Sobresalen sus dos nuevas motorizaciones con un nivel de emisiones muy bajo. La versión diésel dCi disfruta de 75 caballos de potencia, mientras que en gasolina tenemos un 1.2 con la misma fuerza. Su nivel de emisiones es de 94 gramos de CO2 por kilómetro. El precio rondará los 13.000 euros.

UNA VERSIÓN FEMENINA

Renault y la marca de moda Miss Sixty unen sus fuerzas para crear un modelo 'solo para chicas'.

El Twingo de Renault nos muestra su lado más femenino. Llega una edición especial en colaboración con la conocida firma italiana de moda urbana Miss Sixty. Sus creadores abusan del tópico y, como no podía ser de otra manera, el color de la carrocería



COMBINACIÓN DE ESTILO Y POTENCIA

SUZUKI GSR 750

La firma japonesa Suzuki ha diseñado una moto con líneas muy marcadas que dibujan una motocicleta que hace gala de una fuerte personalidad. De esta manera, el frontal está dominado por un nuevo faro con el cuadro de instrumentos integrado, un escultural guardabarros delantero y unas tapas laterales abiertas que permiten un mejor flujo del aire caliente procedente del radiador.

Presentada como la gran rival de la todopoderosa Kawasaki Z750, se muestra, al igual que ésta, a disposición de los moteros más atrevidos y más exigentes a lomos de su motocicleta. De esta manera, la *tiramillas* ofrece una cómoda posición de conducción gracias a la configuración precisa de su manillar, del asiento y de las estriberas. Desde la marca, la presentan como una moto apta para el día a día y para cualquier jornada aventurera.

Destaca la funcionalidad del cuadro de instrumentos, con un cuentarrevoluciones analógico acompañado por un completo panel digital con indicadores de la velocidad, temperatura del motor, nivel de combustible y del aceite, entre otras informaciones de gran utilidad.

Para el desarrollo de su motor de 749 centímetros cúbicos, Suzuki ha contado con la base del potente y ligero propulsor de la saga GSX-R. Sobre esta mecánica, los ingenieros de la firma han suavizado la entrega de potencia, moderando su respuesta y reduciendo también el gasto de combustible y el nivel de emisiones. La fuerza del motor de inyección directa es canalizada a través de una caja de cambios de seis velocidades.



APAGA Y VÁMONOS

SIN LÍMITES



FOTO REUTERS

Flexibilidad, elasticidad, constancia, tesón, miles de horas de entrenamiento y pasión por su práctica son los requisitos indispensables para poder adoptar sin lesiones, sin fracturas ni contusiones la postura de la joven que sonrío a la cámara como si tal cosa, imagen captada durante el reciente Festival Acrobático Internacional celebrado en la localidad china de Wuhan, donde se dieron cita artistas procedentes de una docena de países. Para algunos

es un arte, para otros casi un deporte y para la mayoría todo un espectáculo ver en acción a un contorsionista, estirpe de elegidos capaces de hacer con su cuerpo ejercicios que solo de pensar en cualquiera de los movimientos previos a su ejecución ya nos causa dolor al común de los mortales. Dicen que esta disciplina se adapta mejor a la anatomía femenina por su mayor flexibilidad, hecho corroborado por el plantel de primeras figuras

que copan el ranking de celebridades, desde Leslie Tipton a Kristina Kireeva, entre otras. Gimnastas, practicantes de yoga o de ballet conocen bien el sacrificio que supone «domar» y ejercitar el organismo para poder alcanzar cotas que parecen imposibles; escorzos y posturas que, en el caso de los contorsionistas, van un paso más allá y nos demuestran que los límites del cuerpo humano muchas veces solo son un producto de la mente.

AL GUSTO

TRAPA SE REINVENTA CON SU NUEVA LÍNEA DE BOMBONES

Vestida con una imagen más fresca y joven, Trapa presenta su nueva colección, un amplio abanico de variedades de bombón que combinan cacao, frutos secos, frutas cítricas deshidratadas y pralinés.

Pistacho, avellana, barquillo y frambuesa se unen al clásico chocolate de Trapa para crear Cortados Sabores, la principal apuesta de la nueva colección que la empresa bombonera presenta para esta temporada. Toda una experiencia de texturas, matices y combinaciones, con un contenido en frutos 100 por 100 natural.

La otra gran estrella de la nueva gama introduce el concepto de minimalismo en el terreno del chocolate. Con un tamaño ideal para degustar todas las variedades, los Cortados Mini Sabores constituyen pequeñas dosis de sabor innovador.



Junto a estas novedosas propuestas, Trapa renueva además toda su gama de bombones, reduciendo su tamaño para adaptarse a los gustos del consumidor actual. Presenta así una versión más moderna y transgresora de sus Pralinés, Bombonísimo, Cortados 0% azúcares añadidos, Cortados Noir, Selecto y los Cortados Clásicos, a los que añade trocitos de avellana que intensifican su sabor. Revolución por dentro, y también por fuera, ya que Trapa estiliza su imagen y reposiciona su producto en el mercado. Un rejuvenecimiento de la marca, que mantiene su tradición chocolatera heredada de 1891, pero actualiza su look. El logotipo se simplifica y sus estuches ganan en colorido y reducen sus dimensiones. Trapa adquiere impulso y dinamismo para orientarse a un consumidor joven, activo, independiente y apasionado.

www.trapa.es





Junta de Castilla y León



Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

Con el apoyo del



Centro de Patrimonio Mundial de la UNESCO

CONGRESO INTERNACIONAL

JORNADAS TÉCNICAS

FERIA

www.jcyl.es/arpa

EN FAMILIA

PARA TODOS

Valladolid

11 al 14 de noviembre de 2010

INNOVACIÓN

AR&PA

VII BIENAL DE LA RESTAURACIÓN Y GESTIÓN DEL PATRIMONIO