

# O SA CA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA  
Semana del 22 al 28 de enero de 2011 - Número 223

## ALGAS

Del mar al plato

## INMIGRACIÓN

Hogares de acogida

## SALUD

Accidentes medulares

EMILIO GUTIÉRREZ CABA

# UN ACTOR DE PURA CEPA



# XXI EDICIÓN PREMIOS GRAN SELECCIÓN 2010

VUELVE A EMOCIONARTE



## Premio Gran Selección VINO DE CALIDAD DIFERENCIADA

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

**CANFORRALES SELECCIÓN**

Tempranillo

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



## Premio Gran Selección QUESO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Queso manchego tipo queso manchego

**EL PESEBRE**

QUESERA CAMPO RUS, S.L.  
C/ Camino, 56

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



## Premio Gran Selección ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE CALIDAD DIFERENCIADA

Acete de Oliva Virgen Extra ecológico

**PAGO DE QUIRÓS**

E.A. LA MONDOIA, S.A.

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



## Premio Gran Selección MIEL DE LA ALCARRIA

Miel con D.O. La Alcarria

**COLMENEROS ALCARREÑOS**

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



## Premio Gran Selección AZAHAR DE LA MANCHA

Azahar de La Mancha

**LA ROSERA**

BEALAR, S.L.

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



## Premio Gran Selección JAMÓN SERRANO ESPECIALIDAD TRADICIONAL GARANTIZADA (ETG)

Jamón Serrano Reserva Especialidad Tradicional Garantizada

**ESPAÑA E HIJOS**

EMBUTIDOS Y JAMONES ESPAÑA E HIJOS, S.A.

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



## Premio Gran Selección BERENJENA DE ALMAGRO

Berenjena de Almagro  
**ALMAGREÑA**

VICENTE MALAGÓN, S.A.

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

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

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

Experiencias que despiertan tus sentidos.



www.jccm.es



**EL GURÚ DE LAS ALGAS \_18**  
Antonio Muiños, 20 años cultivando el mar



**INMIGRACIÓN \_6**  
Hogares de acogida



**PE Y BARDEM \_34**  
Apuestas sobre su primer hijo

**EMILIO GUTIÉRREZ CABA \_10**

El veterano actor repasa su trayectoria antes de la segunda temporada de 'Gran Reserva'

**CINE \_14**

Estreno de 'Monsters' y un recorrido por las películas españolas más exitosas de la década

**CULTURA \_16**

La británica Adele saca su segundo disco '21'

**TENDENCIAS \_24**

Avalancha de tabletas en el mercado

**SALUD \_26**

Tratamiento de las lesiones medulares

# SUMARIO

NÚMERO 223

## HOY FIRMAN EN OSACA

tino barriuso \_4



alfredo urdaci \_5

*Extraterrestres*

ramón sánchez-ocaña \_27

bernabé tierno \_28

pilar riobó \_30

caius apicius \_31

**BIENESTAR \_28**

Efectos positivos de la música en el organismo

**HOSPITALIZACIÓN \_29**

Permanecer ingresado entraña riesgos

**ALIMENTACIÓN \_30**

Proteínas para reducir los índices de obesidad

**GASTRONOMÍA \_31**

El corte ideal y exclusivo del jamón

**MOTOR \_37**

Vertrek, el sustituto del Ford Kuga

**MODA 'LOW COST' \_32**

Lo último, al mejor precio



FOTO: EDUARDO DIÉGUEZ



NÚMERO  
23 DE ENERO DE 2011

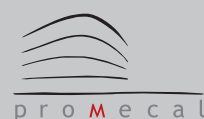
## UNA DESPENSA POR EXPLOTAR

Nos empeñamos en descubrir nuevos mundos, otras fuentes de vida y de recursos allí donde, a buen seguro, poco o nada se nos ha perdido porque, de entrada, no es un reto de nuestro tiempo, está fuera de nuestro alcance y no tenemos evidencias, ni siquiera indicios, de que en el universo cósmico haya nadie esperándonos, alguien dispuesto a estrechar lazos con el género homo, a compartir sus riquezas y a hacernos sitio ante el evidente agotamiento de la Tierra.

Llegamos y hollamos la Luna, pero no encontramos nada que mereciera la pena explotar, transformar, consumir, y ahí se quedó el satélite, mirando al sol como tantos y tantos desempleados. Luego nos propusimos «invadir» Marte, pero desistimos porque comprobamos que el planeta rojo no es un lugar apto para la vida. Por todo ello, ahora que vuelve a imponerse el sentido común, aunque sea a empujones de la madre crisis, y la exploración del espacio exterior ya no es una prioridad para nadie, llegado es el momento de dejar de mirar a las estrellas para fijar nuestra atención en los tesoros alimenticios, y por ende culinarios, que alberga el mar, más allá de peces, gambas y moluscos.

Hablamos del desconocido mundo de las algas, de sus propiedades nutritivas y saludables. Algas, el futuro que viene; un alimento que posee el hierro de las lentejas, las vitaminas de la fruta, la fibra de los cereales y las proteínas de la carne; una despensa renovable, asequible y abundante cuya explotación, que no saqueo, ni requiere cohetes ni grandes inversiones y que puede alimentar a un planeta exhausto tras muchos siglos de esquilme.

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

# DAÑOS COLATERALES

Uno se ha pasado media vida pensando que para nadar deprisa había que tener un nombre extranjero: Don Schöllander, por ejemplo, que se calzó unas cuantas medallas de oro en las primeras olimpiadas televisadas, las de Tokio, en 1964. Por entonces los americanos lo ganaban todo, con la excepción de la braza, que era el reino de doña Galina Prozumenchikova: involuadable, al menos por el apellido. Los españoles nos conformábamos con ver lo mona que era Mari Paz Corominas, que tenía sorbidito el seso a mi hermano, o con meternos en la final de 1.500 con Miguel Torres.

Tampoco es cosa de hacer la historia de la natación española, que es un erial. Baste recordar la importación de los chicos de un médico maño radicado en los Estados Unidos, los López Zubero, alguno de los cuales hablaba español con notable dificultad. Todo por maquillar la pobreza de marcas de nuestras sirenas y tritones. Se ve que había que nacer en otro sitio o entrenar en otro sitio: o las dos cosas. Un caso raro de genética histórica adversa: o que la dieta mediterránea es mala para la flotación, vaya usted a saber...

Así que me ha dolido que se haya pasado de puntillas sobre el Mundial de natación en Dubai en piscina corta: con dos medallas de Windoer (¡qué le vamos a hacer!: en Tokio nadaba Lang Lenton, otro apellido muy castizo, pe-

ro al menos no importado), una medalla de Peris y un oro (¡por fin!) para Villaécija en el 800 libre. Y sobre la asombrosa actuación de una verdadera estrella, la reina del campeonato sin duda alguna, Mireia Belmonte, con tres medallas de oro y una de plata. Y, hoy por hoy, la nadadora más completa del mundo.

Nos ha pillado con el pie cambiado: tantos años esperando el milagro y cuando llega nos encuentra preguntando si son podencos o galgos. Los extraordinarios niveles de corrupción del deporte español de élite tienen la culpa: ya no sabemos dónde mirar. Ahora, en mitad de una operación que se ha llevado demasiadas cosas, ya no nos fiamos ni de nuestra abuela: a saber qué le ponía al abuelo en la cena para jugar a tres en raya. Lo mismo le daba filetes con clembuterol, de ése que tanto gas les da a los ciclistas de leyenda: así que el hombre debía parecer el pájaro pinto.

Duele saber que los Reyes son los padres, caray... Aquellas noches de verano en blanco esperando la carrera de Marta Domínguez en Canadá fueron intensamente felices y acaso nos culpabilizamos a nosotros mismos

por confundir sueños con pesadillas. No se explica de otro modo que la atleta palentina haya sido condenada en los medios públicos sin juicio: poco puede la presunción de inocencia ante la avalancha de las televisiones. Pero tampoco se explica que el principal responsable científico de la *operación Puerto*, juzgada y condenada, siguiera ejerciendo tan ricamente su profesión. Uno se pregunta para qué está el presidente de alguna federación: luego rasca

un poco, estudia trayectorias y caretos y se explica las cosas demasiado bien.

Me uno al clamor de sanciones ejemplares (para todos, federativos y médicos incluidos) cuando se prueben los hechos: no solo por los honrados (y heroicos) atletas de cualquier nivel en el que cada décima cuesta media vida sino por las estrellas de fulgor eclipsado ante la nube de polvo que levanta el galgo. O sea, por la gran Mireia: y por Erika, Merche y Aschwin. Que, mientras no se demuestre lo contrario, se han ganado a pulso el oro, la mirra y el incienso.



tino barriuso  
Es profesor, columnista  
y escritor



UNO SE PREGUNTA PARA QUÉ ESTÁ EL PRESIDENTE DE ALGUNA FEDERACIÓN; LUEGO RASCA UN POCO, ESTUDIA TRAYECTORIAS Y CARETOS Y SE EXPLICA LAS COSAS DEMASIADO BIEN

alfredo urdaci

## EXTRATERRESTRES

Desde hace unos días, el número de personas ateridas por el frío del tabaco ha aumentado de forma considerable. Yo, que desde hace un tiempo corro por las noches, como si temiera dar mal ejemplo con mis inclinaciones deportivas, les veo reunidos en las puertas de los bares. Exhalan un humo denso, cargado de vapor, como esas locomotoras que nublan las estaciones de la vieja Europa en algunos filmes ambientados en las grandes guerras. Inducen a la piedad ahora que son minoría y que se ven obligados a dejar el calor de las tabernas, y la compañía de un buen vaso de vino, para respirar la intemperie de los viciosos. Parecen castigados por algún poder resentido, como si su afición al fuego y al tabaco estuviera condenada por los dioses.

Ya ni en las películas se fuma, y uno puede poner fecha a una cinta por el número de cigarrillos que se ven en la pantalla. Al que se resiste solo le espera la delación, o el enfrentamiento con los propietarios, convertidos por arte de decreto ley en policías. Nuestro pequeño mundo se ha llenado de posibles multas por casi todo, y de malas caras por casi nada. Y es que hace tiempo que sospecho que el éxito del poder

consiste en cargarnos de tareas que son de su exclusiva responsabilidad. Los Gobiernos saben que su mejor estrategia es la de convencernos de que debemos hacer lo que nos dicen, por nuestro bien. Y se produce así una suplantación de funciones, una acumulación de obligaciones que van mucho más lejos que el pago de los impuestos y el respeto al código penal.

El dueño del bar debe ser policía para que se cumpla la norma, y el cliente es invitado a delatar si no se sigue a rajatabla la prohibición. De la misma forma, usted está obligado a reciclar y separar las basuras con un tono coactivo, sin que en ningún caso el poder municipal se haya planteado redistribuir los beneficios económicos que se consiguen con la selección de los residuos. Usted recibirá tan solo un *premio moral*. El día que su concejal o el ministro del ramo presente los resultados anuales de sus políticas, ese día en que se colgará las medallas del éxito, es posible que usted se sienta partícipe de los grandes logros de la administración. Y así irá usted formando parte de esa nueva clase de ciudadanos educados en la nueva moral, los integrados, con nota en Educación para la Ciudadanía. Si se resiste, siempre habrá un ministro dispuesto a subvencionarle un curso de reeducación, versión civilizada de aquel maoísmo que enviaba a los habitantes de las ciudades a probar la vida campesina para valorar la bondad de someterse a la disciplina del partido.

En algún lugar tengo escrito que los dos grandes avances de este siglo XXI se producirán, pienso, en dos terrenos muy conectados

en nuestra imaginación: la robótica doméstica y el contacto con formas de vida extraterrestres. Ahora que la Royal Society nos advierte de que aquellos que en mi niñez llamábamos marcianos llegarán algún día, y que es posible que sean peores que nosotros, habrá muchos ansiosos de poder abrazarles para ser considerados ciudadanos ejemplares, tan solo por comparación con los nuevos. Beber, fumar, no reciclar, gustar de la tauromaquia y de las inclinaciones heterosexuales, apreciar el vino y los licores espirituosos, el boxeo y otros deportes rudos se ha convertido en asunto de alienígenas. Así que ojalá vengan pronto, y estén más atrasados que nosotros.



NUESTRO PEQUEÑO MUNDO SE HA LLENADO DE POSIBLES MULTAS POR CASI TODO, Y DE MALAS CARAS POR CASI NADA. Y ES QUE HACE TIEMPO QUE SOSPECHO QUE EL ÉXITO DEL PODER CONSISTE EN CARGARNOS DE TAREAS QUE SON DE SU EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD

# PALABRAS QUE SON HECHOS

IMPULSADOS POR LA FALTA DE OPORTUNIDADES, EL HAMBRE Y LA DESESPERACIÓN QUE SUFREN DE FORMA PERMANENTE ELLOS Y SUS FAMILIAS, CHAVALES DE 10 A 17 AÑOS, MAGREBÍES Y SUBSAHARIANOS, PRINCIPALMENTE, Y SIN COMPAÑÍA DE ADULTOS, DESAFÍAN LOS PELIGROS DEL MAR A BORDO DE FRÁGILES EMBARCACIONES Y SE LANZAN EN POS DE UN MUNDO MEJOR SIN MÁS EQUIPAJE QUE SU TESÓN Y LA ESPERANZA DE ARRIBAR A UN PARAÍSO QUE SOLO EXISTE EN SUS CABEZAS INFANTILES. POR FORTUNA PARA ALGUNOS DE ELLOS, AL LLEGAR A TERRITORIO ESPAÑOL ENCONTRARÁN ALIADOS ESENCIALES Y SOLIDARIOS EN COLECTIVOS DE ACOGIDA E INTERMEDIACIÓN COMO LA ASOCIACIÓN HECHOS, CON SEDES EN BURGOS Y PONFERRADA (LEÓN).





**P**or mucha imaginación y voluntad que se le quiera poner, solo las personas que los han sufrido directamente saben qué se siente cuando uno se encuentra a merced de los elementos, apretujado en una patera, a veces sin comida, casi sin agua, y con la incertidumbre de no saber realmente dónde terminará su travesía y quién se ocupará de ellos una vez alcanzada la «nueva» tierra.

Esta es la odisea a la que se enfrenta la inmensa mayoría de los menores y jóvenes inmigrantes que se hacen a la mar desde Senegal, Malí, Guinea-Bissau y otros países africanos dispuestos a mejorar, o al menos intentarlo, sus miserables condiciones de vida y su desesperante falta de alternativas.

Pero la dura realidad que les espera a casi todos los muchachos que logran pisar tierra española dista mucho de la idea que traían en sus cabezas antes de abandonar sus países de origen. Sin embargo, a veces también se abre un rayo de luz para algunos de ellos gracias al tesón, la humanidad y el compromiso de personas como Simón Menéndez (Burgos, 1981), licenciado en Pedagogía Social, co-fundador y director general de la asociación sin ánimo de lucro Hechos, organización no gubernamental creada en 2003 con el propósito de favorecer el emprendimiento y la transformación social entre los jóvenes y brindar oportunidades educativas y laborales a menores extranjeros (magrebíes y subsaharianos, fundamentalmente, con una edad mínima de 10 años).

Desde la apertura en 2007 del primer hogar de acogida que la Asociación Hechos mantiene en Burgos, con capacidad para alojar a 20 personas distribuidas en dos viviendas, que han

sido incrementadas posteriormente con otras 24 plazas tras la puesta en servicio de nuevas casas en Ponferrada (León), por sus instalaciones han pasado casi un centenar de adolescentes y jóvenes, en su mayoría menores extranjeros aunque también nacionales.

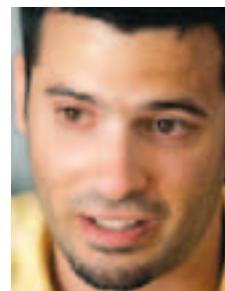
«Hechos surgió con la idea de transformar la realidad que nos rodea en pos de un mundo mejor. Nos hemos dedicado desde el principio a la infancia y los jóvenes, pero tam-

bién trabajamos mucho con inmigrantes y personas excluidas o marginadas desarrollando en la medida de nuestras posibilidades proyectos de innovación social».

El prestigio alcanzado por este colectivo dentro y fuera de nuestro país se debe principalmente a su trabajo en beneficio de niños inmigrantes y menores españoles que se encuentran bajo la tutela de la administración. Pero el camino recorrido hasta hoy no ha sido fácil para sus mentores porque, como reconoce Simón,

### **VIOLENCIA DE GÉNERO, FORMACIÓN Y EMPLEO**

**Hechos también se ocupa de mujeres que sufren violencia de género, a las que acompañan y asesoran una vez que han dado el difícil paso de denunciar a sus agresores. Otra de sus iniciativas busca recabar fondos privados para el programa Apadrina, proyecto que persigue la formación y capacitación laboral de jóvenes inmigrantes.**



**SIMÓN MENÉNDEZ, UN JOVEN TENAZ, OPTIMISTA Y VITAL.**

«aunque todos los que formamos parte de Hechos ya teníamos bastante experiencia en abordar y tratar la problemática de la infancia, hemos tenido que aprender muy rápido y sobre la marcha, dedicar muchas horas de trabajo y, sobre todo, emprender sin pausa porque casi cada día debes afrontar situaciones y programas nuevos de los que apenas existen referentes, y todo ello sin olvidar en ningún momento que debes ajustarte al máximo a un presupuesto limitado».

Pretender mejorar el mundo desde la denominada «pedagogía empática», que promueve el comportamiento prosocial y la transmisión de valores, lleva aparejada una inevitable carga, y no precisamente pequeña, de utopía, apreciación que Menéndez rebate cuando enumera los logros ya materializados y las iniciativas en proceso de gestación o en desarrollo. «La utopía es lo que nos ayuda a caminar».

Normalmente, los menores recalcan primero en las costas de Canarias, donde son atendidos en centros de acogida sufragados por el Gobierno insular. Pasado un tiempo, son trasladados a la península y distribuidos por distintas comunidades, y es a partir de aquí cuando intervienen asociaciones como Hechos, que se encargan de proporcionar alojamiento y manutención, además de supervisar su escolarización y

preparación para acceder al mercado laboral.

Desesperados por la falta de oportunidades en sus países de origen, estos muchachos se lanzan en pos de una vida mejor a miles de kilómetros de sus localidades de residencia. Los menores que tienen la fortuna de sobrevivir al viaje (estadísticas imposibles de verificar apuntan a que una de cada tres pateras que se hace a la mar acaba naufragando) llegan a los centros de acogida sumidos en una profunda ansiedad, temerosos de que sean devueltos a su tierra, sin saber qué les deparará ahora la vida, sin conocer el idioma, la cultura ni las costumbres del nuevo país, aunque animados por infundadas expectativas y la esperanza de haber alcanzado, al fin, una especie de paraíso que solo existe en su imaginación.

«Ahora, conforme pasa el tiempo y comprueban que pueden seguir aquí, están más

juanjo saiz  
texto

valdivielso  
fotos

tranquilos, pero al principio vivían amedrentados porque creían que en cualquier momento podía presentarse la policía para llevárselos», comenta Simón.

«Somos su familia y actuamos en consecuencia, es decir, en la asociación les ofrecemos los mismos servicios y atenciones que recibirían en el seno de una familia», expone Menéndez. «Trabajamos con ellos hasta que alcanzan suficiente autonomía como para que puedan integrarse tanto social como profesionalmente. También tenemos un programa de empleo que les permite desarrollar la formación que han adquirido tras su paso por institutos, módulos de Formación Profesional, cursos específicos, etcétera». En este sentido, el responsable de Hechos destaca la fuerza de voluntad de unos jóvenes capaces de asimilar y superar en apenas dos años las distintas etapas educativas previas a su acceso al mundo laboral o a la enseñanza post obligatoria.

El programa que desarrollan los profesionales de la asociación Hechos tanto en Burgos como en Ponferrada es la respuesta solidaria a la congestión causada por el gran número de menores inmigrantes acogidos inicialmente por el Gobierno autónomo de Canarias y cuenta también con el apoyo económico y logístico del Ministerio de Asuntos Sociales y de la Junta de Castilla y León.

¿Y la crisis? Pues la crisis económica, cómo no, también se está dejando notar en el presupuesto que manejan todas las ongs, sobre todo en lo referido a nuevos proyectos. «Hemos conseguido capear sin grandes sobresaltos las dificultades que se fueron sucediendo durante el pasado año aunque creemos que 2011 también va ser un año muy complicado porque las ayudas, públicas y privadas, van a ser mucho menores y tendremos que ajustarnos a lo que tengamos. No obstante -prosigue Simón-, desde Hechos seguiremos apostando por la innovación social y el trabajo con jóvenes».

Inevitablemente, en un país marcado por el desempleo, algunos ciudadanos no acaban de entender o aceptar que colectivos como Hechos centren su atención y los recursos asignados por la administración a grupos de inmigrantes. «Sí es cierto que hemos recibido críticas personales por esta circunstancia, aunque no muchas».

Los hogares de Burgos y Ponferrada son atendidos por una plantilla de 30 profesionales integrada por educadores y trabajadores sociales, psicólogos, pedagogos y administrativos, a los que se suman un buen número de voluntarios que prestan su apoyo a los jóvenes, les orientan y acompañan como tutores.

**CARENCIAS Y TEMORES** En los primeros meses de estancia de los menores en los hogares, monitores y voluntarios tienen una ardua labor por delante ya que se trata de muchachos que presentan unas notables carencias afectivas, una permanente sensación de desarraigo y, en muchos casos, tienen aún muy presente la odisea de un viaje plagado de incertidumbres y angustia. «No podemos olvidar que muchos de estos jóvenes han permanecido tres, cuatro o incluso hasta 12 días en alta mar a bordo de cayucos que no les ofrecían

## MÁS PROYECTOS

Pese a que la situación económica del país no invita precisamente a la puesta en marcha de nuevos proyectos, el director general de Hechos y su equipo de colaboradores no se desaniman y siguen adelante con su idea de seleccionar jóvenes que por sus facultades, dinamismo y capacidad emprendedora puedan actuar «a modo de lanzaderas» en la creación de grupos reducidos de personas interesadas en convertirse en agentes del cambio social al que aspiran sus mentores.

«El fin último de esta iniciativa, que esperamos desarrollar a lo largo de este año, es configurar un pequeño laboratorio de ideas, un lugar de encuentro y exposición de proyectos que tengan impacto social y puedan ser aplicados en una ciudad y una sociedad concretas», comenta Simón.

## RECONOCIMIENTO

La concesión en 2010 a Simón Menéndez Sadornil, como co-fundador de la Asociación Hechos, del Premio Jóvenes Emprendedores Sociales, promovido por la Universidad Europea de Madrid en colaboración con la International Youth Foundation y la Sylvan/Laureate Foundation, así como la obtención poco tiempo después del Global Fellows de YouthActionNet Global, ha supuesto un reconocimiento añadido y un espaldarazo a la labor de un colectivo que, además de trabajar por la integración de menores extranjeros sin recursos ni sostén familiar, propugna la transformación social entre los jóvenes y universitarios, capacitando grupos y personas y desarrollando programas de voluntariado autónomo y creativo. «Estos galardones nos han abierto nuevas puertas y nos han dado a conocer en todo el mundo», comenta satisfecho Simón.

las más mínimas garantías de seguridad. Algunos lograron sobrevivir casi sin agua y sin comida; otros vieron morir a gente en la propia patera, una experiencia que siempre deja secuelas, como estrés postraumático.

Aunque quizás lo más duro de todo, explica Menéndez, es que llegan aquí pensando que han alcanzado el paraíso y de golpe se dan cuenta de que la realidad es bien distinta porque, por lo pronto, se encuentran sin papeles, no van a poder trabajar en un montón de tiempo, tienen que formarse, aprender un idioma totalmente nuevo para ellos, con la presión añadida que supone saber que han dejado una familia atrás que confía en recibir alguna ayuda económica de ellos ahora que han logrado alcanzar el Pri-







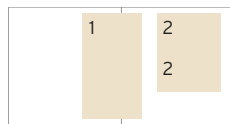
LA PLANTILLA DE HECHOS ESTÁ INTEGRADA POR EDUCADORES, TRABAJADORES SOCIALES Y PSICÓLOGOS, Y CUENTA ADEMÁS CON UNA SÓLIDA RED DE VOLUNTARIOS

LOS MENORES Y JÓVENES ACOGIDOS OBTIENEN LA NACIONALIDAD ESPAÑOLA TRANSCURRIDOS DOS AÑOS DE TUTELA EFECTIVA Y UN AÑO DE RESIDENCIA



mer Mundo... Cuando se dan cuenta de su situación se les cae todo encima». Y es aquí donde entra en juego la experiencia y capacitación de los profesionales que trabajan en la Asociación Hechos pues de ellos va a depender, en gran medida, la recuperación anímica y psicológica de estos niños y adolescentes, de su mejor adaptación al nuevo entorno e integración lo más rápida y sólida posibles.

Para implicar y otorgar nuevas responsabilidades a los jóvenes acogidos, los responsables de los hogares programan



1 Yeray Caja, Dani López y Lidia Menéndez, voluntarios de la Asociación Hechos en Burgos.

2 En los hogares de acogida se reparten por turnos las tareas cotidianas, que los jóvenes compaginan con su escolarización y preparación para el mercado laboral.

y distribuyen las tareas a realizar en las viviendas (limpieza, lavandería, preparación de comidas, etc.), labores que son realizadas por turnos perfectamente organizados.

Simón Menéndez aprovecha la ocasión para lanzar un mensaje a la sociedad. «Vivimos muy centrados en nosotros mismos y creo que ha llegado el momento de que todos soñemos con algo que realmente deseamos, que nos paremos a pensar qué es lo que queremos en el futuro y no dejarnos llevar por el frenético ritmo de vida al que estamos sometidos. Para cambiar las cosas primero debemos imaginar juntos cómo hacerlo, no esperar a que alguien nos lo haga, participar activamente en ello y trabajar unidos».

&gt;ENTREVISTA

## EMILIO GUTIÉRREZ CABA

actor

«EL ARTE ES UN ENGAÑO, NO SUPERA LA REALIDAD, ES ASÍ Y HAY QUE SABERLO»

Óscar Calleja **texto** e. Diéguez **fotos**

Es todo un caballero dentro del actual panorama del cine español. Actor camaleónico, su capacidad ante la cámara y el poder de convicción que refleja en cada una de sus interpretaciones, han logrado que sea considerado uno de los actores con mayor reputación alcanzada en los últimos años. Se convirtió en un rostro popular, y muy querido por los espectadores, desde que comenzaron las emisiones de Televisión Española a finales de los años 50. Éxitos como alzarse con dos premios Goya en años consecutivos, o haber trabajado a las órdenes de los mejores directores del país, se unen a su valentía y compromiso con el arte al apostar por valores nuevos dentro del cine español. El hecho de pertenecer a una de las familias de mayor relevancia en el mundo del espectáculo, no hace sino confirmar que cuando hay talento en la sangre, este pasa de generación en generación. No podía ser de otro modo. Nos hemos acostumbrado a verle en nuestro día a día, en series, en películas, en el teatro... **EMILIO GUTIÉRREZ CABA** es... como de la casa.

**Estamos en un nuevo año. ¿Cuál es balance que hace Emilio Gutiérrez Caba del que justo acaba de terminar?**

Desde el punto de vista personal ha sido un año muy bueno. Comenzamos la serie *Gran Reserva*, que ha tenido mucho éxito; trabajé en una película estupenda, *Cinco metros cuadrados*, dirigida por Max Lemcke junto a Fernando Tejero y Malena Alterio. Hasta el mes de junio estuve representando *La muerte y la doncella*, con María Luisa Martín... Ha sido un año muy completo en el primer semestre. El segundo ha sido mucho más tranquilo porque decidí hacer únicamente la serie de televisión.

**La producción *Gran Reserva* ha sido todo un éxito de audiencia, superando los cuatro millones de espectadores, recuperando el modelo de culebrón, modernizado y a la española, de series míticas de los años 80 como *Falcon Crest*.**

Bueno, ellos copiaban de series anteriores y nosotros les copiamos a ellos. Es la suma de los aprendizajes. En este primer trimestre del año estrenamos la segunda temporada. Una tercera no está prevista, aunque creemos que, si se alcanza la cota de pantalla deseada, Televisión Española pedirá que se realice. Es un poco aventurado vaticinar lo que ocurrirá. Tengo entre manos un proyecto de teatro para el mes de octubre que puede condicionar el rodaje de una nueva temporada.

**Trabajar en una serie que, a priori, tiene un largo recorrido y cuya calidad es fruto de un mayor esfuerzo, ¿necesita dedicarle más tiempo?**

Es una serie que se está grabando en alta definición. Tardamos en rodar un capítulo aproximadamente 11 días, lo que significa que hay que grabar un número de secuencias diarias bastante alto. Apareces dependiendo del tipo de personaje que realizas. En esta serie soy, por el número de secuencias y de días de trabajo, el protagonista, lo que obliga a que, de cada 60 secuencias que llega a tener un capítulo, pueda aparecer en 20. Eso significa que hay una acumulación complicada. Implica mucho más trabajo. Tratan de facilitarme las cosas, teniendo un cierto colchón de tiempo entre los días y las escenas, pero a veces no se puede conseguir. Es un tira y afloja constante. Yo siempre necesitaría más días y ellos necesitarían menos.

**Ha intervenido en más de 80 películas a lo largo de su carrera. Ha hecho mucho teatro y ha aparecido en multitud de series y programas de televisión. ¿En cuál de estos tres universos se encuentra más cómodo trabajando?**

A mí siempre me ha motivado más el teatro, por una razón de contacto con el público. Tiene un lado grato y otro ingrato. Existe una parte de sinceridad y, sobre todo, de dedicación. Cuando estás dos horas sobre el escenario tienes que estar entregado por completo, sin más remedio, lo que te obliga a concentrar toda tu energía ahí, condensando lo mejor de ti en ese día y en esa representación. En el cine y la televisión los tiempos no te pertenecen tanto, dependen más de la técnica, de la planificación, formas parte de un todo... Sin embargo, en el teatro eres par-

«LA CALIDAD SE MIDE POR UNOS PARÁMETROS MUY IMPORTANTES COMO SON LA ESTÉTICA, EL IMPACTO SOCIAL QUE TIENE LO QUE ESTÁS CONTANDO, LA PROFESIONALIDAD DE LOS INTÉRPRETES O LA VEROSIMILITUD DEL DIÁLOGO»

«VIVIMOS EN UN PERÍODO CADA VEZ MÁS ACELERADO, MÁS VELOZ Y VERTIGINOSO, PERO, TAMBIÉN LO VIVÍAN EN LOS AÑOS 30, CUANDO LORCA DECÍA QUE MADRID O NUEVA YORK ERAN CIUDADES LOCAS. SI AHORA VIERA CÓMO SON SE QUEDARÍA ASOMBRADO»

te del todo en mayor medida. Además, tienes al público, que te hace ver cada día, de una manera buena o mala, generalmente he tenido buenas sensaciones, si estás llevando la línea correcta de interpretación del personaje. En televisión y en el cine no lo sabes hasta que está todo terminado, dependiendo, además, de las audiencias.

**Está claro que un taquillazo en el cine permite que un gran número de personas conozca el trabajo que un actor realiza, mientras que el público que acude a los teatros es mucho más minoritario.**

Hay películas excelentes que no llegan ni a estrenarse o que se retiran a los tres días de exhibición. Eso forma parte del entramado. Sin embargo, el teatro tiene una estructura económica muy cercana a lo que podría ser antaño.



Mantiene la idea de que hay un número de espectadores que acuden a ver la obra porque les interesa la historia. El dinero es manejado más directamente por la compañía. Pero en cine y televisión, buf, las cosas van por derroteros bien distintos.

**¿Le parece interesante la cartelera de teatro que podemos ver en las ciudades de nuestro país en estos momentos?**

En las temporadas teatrales siempre hay altibajos. Una puede ser muy buena y la siguiente no serlo tanto. No hay una regla general que diga que eso va *in crescendo* o va en disminución. Hay picos y bajadas, valles y colinas. Veo que en la cartelera actual hay títulos interesantes, más o menos, como en otros años. Pero, no tengo elementos de juicio como para decir si éste es mejor año que el pasado.

**Una de las obras que se han estrenado recientemente ha sido *Galdosiana*, realizada por Fernando Méndez-Leite, donde se versionan los textos del escritor Benito Pérez Galdós. ¿Qué le parecen este tipo de representaciones en las que se llevan los clásicos a extremos en los que podemos ver a personajes del siglo XIX desenvolviéndose en pleno siglo XXI?**

No he tenido la oportunidad de ver *Galdosiana*, pero sí conozco perfectamente el proyecto y quienes lo han diseñado y puesto en escena. Me parece una idea muy interesante porque recupera textos de un Galdós que era complicado y difícil como autor teatral. El mensaje es una especie de compendio que se extrapola de época. A mí, estos experimentos no me parecen en absoluto malos. Creo que son buenos, se hacen

en el teatro de Ibsen o en el de Strindberg, incluso en el del mismo Shakespeare. Por lo tanto, que se lleve a cabo con Galdós, me parece bien. Pero ese tipo de cosas no me preocupan. Lo que me preocupa en el teatro, en el cine o en la propia televisión, es la calidad del producto, ya que lo que hacemos es para el público, es necesario que sea suficientemente bueno.

**¿Y cómo se mide la calidad de una obra de teatro o de una película de cine?**

La calidad se mide por unos parámetros muy importantes como son la estética, el impacto social que tiene lo que estás contando, la profesionalidad de los intérpretes o la verosimilitud de los diálogos. Cuidar todo ese conjunto de cosas hace que algo sea de calidad o no lo sea. Eso es algo inamovible, es un axioma. Lo que pasa es que es discutible qué es una obra de arte,

una obra maestra, una buena película o una gran función de teatro. Eso depende mucho del público y de la crítica del momento. Del instante histórico en el que se estrena... Ahora vivimos en una época en la que lo literario, lo cultural... no tiene una enorme relevancia social. Es más importante el evento de un Madrid-Barça que, de pronto, llegue a España la primera actriz del teatro inglés. Eso no causaría ningún problema de orden público. Sin embargo, que el Barça venga a Madrid sí puede provocar una alteración del mismo.

**Los fenómenos mediáticos a los que asistimos en nuestros días son muy diferentes a los que se han vivido en otras épocas.**

Indudablemente. Son muy diferentes. Hoy serían impensables aglomeraciones de gente como las que se produjeron en todos los lugares donde estuvo Chaplin cuando vino a Europa después de la primera guerra mundial. Tal vez en el caso de algún cantante, pero yo diría que solamente ocurre en el mundo del deporte. También es cierto que la sociedad ha cambiado mucho. Yo no echo de menos que haya estos fenómenos mediáticos, esta especie de gran propaganda. Lo que sí echo de menos es que haya sido en detrimento de todo lo que significaba el mundo del espectáculo y de la cultura. De cómo todo está demasiado constreñido a una especie de batiburrillo en el que no se sabe muy bien qué es cultura, qué es diversión, qué es moda... eso a mí me produce una cierta sensación de inestabilidad. Pero, en cualquier caso, entiendo que lo deportivo debe estar ahí, aunque no debería quitar valor a lo otro.

**¿Considera que los valores que tiene hoy en día la sociedad se están perdiendo un poco debido a las necesidades actuales?**

No sé si alguna vez los hubo, pero, desde luego, los que hay hoy en día, al menos los que veo en televisión o en cine, no tanto en teatro, son valores, seguramente, discutibles y variables. Lo que no sé es si van a ser perdurables. Me da la sensación de que vivimos en un período cada vez más acelerado, más veloz y vertiginoso. Pero, también lo vivían en los años 30, cuando Lorca decía que Madrid o Nueva York eran ciudades locas y si ahora viera cómo son, se quedaría completamente asombrado.

**Es obligado hacer referencia al hecho de que es usted una de las pocas personas, si no la única, que tiene en su haber dos premios Goya conseguidos en años consecutivos. En ambos casos como mejor actor de reparto. En el año 2001 lo consiguió por *La Comunidad*, el aclamado filme de Álex de la Iglesia, y, un año más tarde, volvió a lograrlo por *El cielo abierto*, la segunda obra del director alicantino Miguel Albaladejo. Usted había trabajado, curiosamente, en el primer largometraje de este director, *La primera noche de mi vida*, cinta enmarcada en un proyecto de la Unión Europea para reflejar cómo se vivió la última noche del siglo XX en varios países.**

Consecutivos debo ser una de las pocas personas que lo han conseguido, pero hay gente que tiene más premios Goya, eso te lo puedo asegu-

rar. *El cielo abierto* es una película encantadora con un reparto estupendo. El guión del trabajo anterior de Miguel había sido muy divertido. Mariola Fuentes, que interpreta al mismo personaje en las dos películas, fue un po-

«AHORA VIVIMOS EN UNA ÉPOCA EN LA QUE LO CULTURAL NO TIENE UNA ENORME RELEVANCIA SOCIAL. ES MÁS IMPORTANTE UN MADRID-BARÇA»



co el fetiche del director, aunque también lo fue, en su momento, Elvira Lindo. De hecho, tiene un papel en ambos largometrajes. Miguel es uno de esos directores que se ha introducido suavemente

en el cine español, pero que ha demostrado una gran calidad en cada trabajo realizado, no solo como director, sino también como persona. Alguien con quien puedes hablar muy a gusto.

**Recordando este proyecto, usted ha tra-**

«HOY SERÍAN IMPENSABLES AGLOMERACIONES DE GENTE COMO LAS QUE SE PRODUJERON EN TODOS LOS LUGARES DONDE ESTUVO CHAPLIN CUANDO VINO A EUROPA»

**bajado en diversas ocasiones en otros que parecían arriesgados y que, en algunos casos, se salían de los cánones establecidos hasta el momento. Uno de sus últimos trabajos fue en el thriller *Un hombre bueno*, en el que compartía cartel con Tristán Ulloa y donde interpretaba a un psicópata, cuando menos, sorprendente.**

Sí, ese fue un *thriller* extraordinario. Conseguía

mantener la tensión hasta el final. Tanto Tristán como yo discutimos con el director algunas partes de las escenas que estaban propuestas, porque creíamos que sobraba algo en esas secuencias o tenían que situarse en otro lugar. En esos casos, Juanjo Martínez Moreno, el director, *monolítico* en su idea de mantenerlas, acertó en algún momento y, en otros, como siempre pasa, no. Fue una película que hicimos con gran tranquilidad. Juanjo es un hombre muy asequible para trabajar con él. Es uno de esos proyectos de los que me siento muy satisfecho. Más que nada porque el trato humano que estos directores te dispensan es muy agradable. A la hora de recordar, nostálgicamente, lo que uno

ha hecho, es importante tenerlo en cuenta.

**Hablando de directores jóvenes, recordamos que, en los inicios de su carrera, trabajó con algunos que, a mediados de la década de los años 60, comenzaban su andadura en el mundo del cine. Una de las películas más emblemáticas que protagonizó fue *La Caza*, de Carlos Saura, o *Nueve cartas a Berta*, de Basilio Martín Patino. ¿Qué diferencia encuentra entre**



**aquellos directores y los noveles con los que ha trabajado recientemente?**

Tanto Saura como Patino tenían un sistema de rodaje distinto al que se utiliza ahora, en el que el director está en los ensayos, pero no está cuando se filma, ya que está visionando la toma. La relación, por lo tanto, es diferente. Cuando rodabas con Saura o con Patino, estaban pegados a la cámara. Notabas su presencia física pegada al objetivo. Sin embargo, ahora, esa presión añadida no la tenemos.

**En los años en los que comenzó su carrera se llegaron a rodar hasta 200 películas al año, algo que está muy lejos de lo que ocurre en la actualidad.**

Entonces se rodaban con gran rapidez. Hoy en día, también es verdad que el mercado ha variado. Hay que tener en cuenta que, creo, el ocho por ciento de la recaudación sale hoy de la taquilla, cuando entonces una película tenía que obtener el 100 por 100 de financiación de esa fuente y, si no era así, no había película. Eso hoy se ha perdido. El negocio se hace ahora con los pases a las televisiones, la distribución internacional...

**¿Se gana en estos años tanto dinero en el mundo del cine como parece que se ganaba en otras épocas?**

Entonces, por las películas que yo hice, no cobraba cantidades enormes de dinero. Es verdad que ahora percibimos *royalties* por los derechos de imagen, pero, en muchas ocasiones, estamos hablando de cantidades simbólicas: ocho euros al año por una película rodada hace mucho tiempo. Creo, de todos modos, que en aquella época se trabajaba menos que ahora. Entonces, como mucho, eran nueve horas continuas y, en la actualidad, podemos llegar a las 11 o 12. Ahora se trabaja más y sí, se cobra más, sobre todo, en televisión. En el cine los sueldos están más congelados.

**Supongo que no le extrañará si le pregunto que, en caso de no haber nacido en la familia donde lo ha hecho, ¿se hubiera dedicado a esta misma profesión?**

No lo sé, no creo, no creo, (risas). La imposición familiar nunca muere. Lo mío fue, creo, por eliminación. Aunque mi familia nunca ejerció ninguna presión sobre mí. Ocurrió que, un día, me di cuenta de que todo era complicado en este mundo, de que nada era fácil, y de que a mí, lo que mejor se me daba, era la interpretación. Mi idea inicial, cuando empecé en el cine, era mantener un nivel parecido al que había tenido mi familia, que eran maravillosos actores y personas. Mis padres vivieron bastantes apuros, pero no debido a su profesión, sino a que, en aquella época, todos los pasaban. A la vez que la sociedad española, nosotros también despegamos.

**El respeto por la familia Gutiérrez-Caba es unánime tanto dentro como fuera del mundo del espectáculo. Esto no ocurre de un modo tan evidente con otras sagas artísticas...**

Nos sentimos muy queridos por el público, lo que es extraordinariamente agradable. Es gratificante y muy emotivo comprobar que gente de muy distintas generaciones te tienen afecto, es algo realmente estupendo. Aunque es cierto que a la hora de tener que memorizar tu papel, más cuando se tiene una cierta edad, todo eso no te sirve porque tienes que salir al escenario, pero si te da un cierto aliento que te anima a seguir adelante.

«ME HA MOTIVADO MÁS EL  
TEATRO POR UNA RAZÓN DE  
CONTACTO CON EL PÚBLICO.  
TIENE UN LADO GRATO Y  
OTRO INGRATO. HAY  
GENEROSIDAD Y DEDICACIÓN»

«OCURRIÓ QUE, UN DÍA, ME DI  
CUENTA DE QUE TODO ERA  
COMPLICADO EN ESTE MUNDO,  
DE QUE NADA ERA FÁCIL Y DE  
QUE A MÍ LO QUE MEJOR SE ME  
DABA ERA INTERPRETAR»

Cuando te encuentras con una persona que te hace saber lo mucho que le has gustado en un trabajo que has hecho, lo agradeces eternamente. Es muy difícil expresar a esa persona lo mucho que te conmueve favorablemente. Te afecta de una manera excelente, tienes la sensación de que has hecho bien los deberes.

**La vida de los artistas conlleva, en muchos casos, ceder terreno de la vida privada al estar expuesto en el escaparate social. En su caso, ¿le ha compensado?**

En realidad vale la pena. Hay vidas privadas muy oscuras y otras muy luminosas. Tampoco es tan grave sacrificar una serie de cosas. Lo cierto es que, a veces, te ocurren cosas magníficas, pequeños detalles y palabras que te dicen y que son absolutamente conmovedoras.

**A lo largo de toda su carrera, dígame un trabajo del que se sienta especialmente orgulloso en cada uno de los tres campos en los que ha triunfado.**

Me siento orgulloso de algunos trabajos. Hasta que no los finalizas no puedes saber si el resultado es el esperado. Me he sentido muy a gusto haciendo tanto cine como teatro o televisión. En teatro, en su momento, me gustó mucho hacer *El sí de las niñas*, de Moratín. También *La mujer de negro* fue una función que recuerdo con especial cariño. En cine destaco los rodajes de *La caza*, *La colmena*, *La Comunidad*, *El cielo abierto*... son películas que vale la pena haberlas hecho. Lo mismo ocurre con televisión, donde se han realizado cosas excelentes y yo he tenido la suerte de estar en esas excelencias. Desde el *Hamlet* de Claudio Verín hasta *23-F. El día más difícil del Rey*, un trabajo estupendo junto a Lluís Homar. **Por las dos funciones teatrales que ha mencionado recibió el premio de la Unión de Actores. Por su trabajo en la serie sobre el golpe de estado los elogios le vinieron hasta de la propia familia del personaje que interpretaba, siendo lo más visto de la ficción del año 2009.**

Ese trabajo es del tipo de cosas que, una vez hecho, te sorprende gratamente el resultado. Cuando estábamos rodando nos dimos cuenta de que había una atmósfera que permitía que ocurrieren cosas muy interesantes desde el punto de vista interpretativo. Al verla terminada, nos preguntábamos cómo habíamos conseguido recrear la atmósfera del momento reflejado en la serie y cómo habíamos conseguido engañar. El arte es un engaño, no supera la realidad, eso es así y hay que saberlo. Por lo tanto, nosotros engañamos a la gente. El hijo de mi personaje en la serie al conocerme me felicitó porque, según él, había clavado en la interpretación a su padre, Sabino Fernández Campo, el jefe de la Casa Real en aquel momento. Le respondí que no me parecía físicamente. Él me comentó que me movía, andaba y tenía sus mismos gestos. No había visto casi grabaciones en las que basar mi personaje, pero lo que estábamos haciendo era un reflejo muy real de lo que ocurrió y de cómo la gente se comportó. El margen de mejora era muy pequeño, porque habíamos trabajado con mucha intensidad. Hay otras cosas que he hecho que considero que se hubieran podido hacer mejor, pero no es el caso de este trabajo.

## PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO



Al fin llega uno de los estrenos más esperados de la temporada, si bien en EEUU le han *zumbado* de lo lindo. **Más allá de la vida**, de **CLINT EASTWOOD**, es un dramón sobrenatural que tiene como telón de fondo la tragedia del tsunami de 2004. Igual el maestro se ha metido en camisa de 11 varas, pero da lo mismo, porque lo suyo son los retos. Como homenaje, le sacamos así de guapo en **Hang'em high**, western de 1968...

## MONSTERS



## AMOR EN TIEMPOS DE ALIENS

Hace seis años, la NASA descubrió vida extraterrestre en nuestro sistema solar. Mejor no haberlo hecho.

Después de una labor más que encomiable como creador de efectos visuales en documentales como **In the shadow of the moon** o **Space race**, el realizador británico Gareth Edwards acomete lo que es su primer largometraje con **Monsters**, la historia de dos personas que deben cruzar la frontera entre México y Estados Unidos a través de una zona altamente infectada a causa de un ataque alienígena. Aunque pueda parecer por su trama que estamos ante un claro ejercicio de ciencia ficción, nada más contrario a la realidad.

Aquí el contexto futurista tan solo sirve de base para explicarnos una historia de amor de las de siempre, un romance de los de toda la vida. Chico atractivo con afán aventurero -fotógrafo en este caso que se dedica a vender instantáneas a los periódicos de las trágicas secuelas de los últimos golpes de los monstruos- conoce a la hija del jefe, a la que debe proteger hasta que sea entregada en manos de su prometido. A partir de esta accidentada presentación, ambos empiezan a destilar sentimientos mutuos mientras esquivan todos los obstáculos -en forma de calamares gigantes y demás personajes infectados- que salen a su paso.

La cinta ha sido muy bien recibida por la crítica precisamente por eso, por saber introducir una trama tan universal en un contexto tan atípico. Se la ha querido comparar con **Distrito 9**, de Neill Blomkamp, aunque ésta resulte mucho más mordaz y sarcástica que el filme de Edwards. Si bien alguna línea del guión es simpática y hay situaciones que se podrían catalogar como cómicas (como ocurre durante toda la conversación que tiene lugar con el responsable de los *ferrys* que transportan a la gente más pudiente a una zona segura), el largometraje transita más por el terreno melodramático que por cualquier otro géne-

ro, lo que sin duda defraudará sobremanera a los acérrimos de la ciencia ficción. Edwards quiere dejar claro que en cualquier contexto puede aflorar el sentimiento amoroso, y que éste prevalece más allá de lo racional. Para ello nos sumerge en un periplo con paisaje selvático al fondo repleto de aliens muertos -sobrecogedora la escena en la que desde una barca se van reconociendo los cadáveres de los bichos-, y mientras más duro y peligroso se va haciendo el camino más encuentran los protagonistas el equilibrio emocional del que carecían al iniciar la ruta. Así, el realizador transmite contra pronóstico toda la coherencia y la resonancia emocional que se sugiere.

Algunos visionarios ya han llegado a tildar al filme como «la película de monstruos más realista jamás filmada», e incluso se sabe que, aparte de la pareja protagonista, unos magníficos Withney Able (**Todos los chicos quieren a Mandy Lane**) y Scoot McNairy (**Buscando un beso a medianoche**), el resto del elenco está formado por personas *reales* que fueron reclutadas sobre la marcha para dar más veracidad a la acción. Incluso los desfiles y celebraciones fueron manipulados para ajustarse al contexto de la narrativa de la película, aportando una sensación de autenticidad que refuerza la premisa fantástica de ciencia ficción.

En este aspecto hay que destacar la depurada labor de fotografía del propio director, que asume esta función con el fin de invertir sabiamente en la belleza natural de los parajes exóticos, de los que la cámara sabe captar toda su luz y profundidad, y una cuidada utilización de los efectos especiales, siempre al servicio del desarrollo de la trama y al subtexto visual de la película -aunque en este aspecto es donde más se nota lo exiguo del presupuesto, con un inteligente y barato enfoque en la presentación de lo extraordinario-. En definitiva, una propuesta diferente que agradará y disgustará. Y como dicen que el que avisa

no es traidor, que no se acerque por la sala el que crea que va a ver un filme de invasiones extraterrestres y sí aquél a quien le gusten las historias de amor de las de siempre, sea cual sea el marco en el que se desarrolle.

### ✓ LO MEJOR

La propuesta es **original** y sorprenderá gratamente. El filme engancha si uno se quita el *chip Independence day* y similares superproducciones de usar y tirar.

### ✗ LO PEOR

Extraña muchísimo que un filme de ciencia ficción tenga tan **poquíssimos efectos especiales**. Así que si alguno no confía en ver grandes batallas, que se vuelva para casa.

## LIBROS '10'

Hoy tenemos para ti tres libros por gentileza de la editorial Planeta. Como podrás ver, son de temáticas muy variadas, por lo que seguro que **El último paciente del doctor Wilson**, **Límite** o **Un regalo del cielo** te gustará. O quizás los tres. Eso sí, te lo tendrás que merecer y decimos en qué año ganó el Oscar el realizador australiano Peter Weir, que firma **Camino a la libertad**, y por qué película. Escribe ya a: [cine@serviciosdeprensa.com](mailto:cine@serviciosdeprensa.com).

EL CONCURSO



## AMENÁBAR, EL 'REY MIDAS'



### GANADOR ABSOLUTO.

El realizador de origen chileno convierte en oro todo lo que toca. Él solito, con tres filmes, ha generado 69,2 millones de euros para la industria, y que 14,1 millones de espectadores volvieron a casa satisfechos.

### ¿Y ALMODÓVAR?

Resulta increíble, pero filmes como 'Volver', 'Los abrazos rotos' o 'Hable con ella' no se encuentran en el 'top ten'.

**SEGURA, DE ORO** Los dos últimos 'Torrente' le dieron la medalla de 'plata', y la cuarta entrega arrasará.

## 'LOS OTROS' ES LA PELÍCULA ESPAÑOLA MÁS VISTA DE LA DÉCADA

Todo apunta a que 2010 fue un año para olvidar para el cine español, pues, con datos de enero a septiembre, nos gastamos en torno a los 30 millones de euros, que seguro que se quedarán a años luz de los 107 millones de 2009 y, posiblemente, cerca de los 37 de 2002.

Según un reciente informe de la Academia de Cine, **Los otros** (Alejandro Amenábar), con 6,4 millones de espectadores y una caja de 27,2 millones de euros, lidera la taquilla de la década pasada. El filme protagonizado por Nicole Kidman, que debería haber ganado el Oscar por ese papel, y que fue muy perjudicado en el extranjero por **El sexto sentido**, a la que se acusó de plagio, arrasó en la platea patria. En segundo lugar está **Torrente 2: Misión en Marbella** (Santiago Segura) con 5,2 millones de espectadores y 22 millones de recaudación. Prepárense porque el 11 de marzo -una fecha triste para una comedia chusca- **Torrente 4**, con la *carismática* Belén Esteban y Paquirrín, va a batir todos los récords de esta década que empezamos.

La medalla de *bronce* se la queda Almodóvar con... ¡No! Que el realizador manchego no ha logrado colocar una sola de sus cintas en el *top ten*. Así, el tercer cajón es para **La gran aventura de Mortadelo y Filemón** (Javier Fesser), con 4,9 millones de espectadores y 22,8 millones de euros en caja. Los siguientes puestos son para **El orfanato** (J. A. Bayona) con 4,5 millones de espectadores y 25 millones recaudados, **Mar adentro** (Amenábar), con cuatro millones de espectadores y una recaudación de 20,7 millones; y **Agora** (Amenábar) con 3,7 millones de espectadores y 21,3 de recaudación.

Completan la clasificación de las 10 películas más vistas entre 2001 y 2010 **Torrente 3: el protector** (3,5 millones de espectadores), **Alatriste** (3,1 millones), **El otro lado de la cama** (2,8) y **Días de fútbol** (2,5).

Como curiosidad, el informe detalla que la Guerra Civil española no ha sido un tema recurrente en el cine español en la década recién terminada, en contra del tópico. Así, apunta que esta temática solo ha estado presente en 14 de los 961 largometrajes de ficción estrenados en salas desde el 1 de enero de 2001 hasta el 30 de octubre de 2010.

Es decir, que en un 1,45 por ciento del total de los largometrajes de ficción de producción española está presente este conflicto, que sí ha tenido mayor presencia en los documentales porque, de los 222 que llegaron a las salas en el citado período, 21 se ocuparon del conflicto, un 9,45 por ciento del total.

Por último, el estudio encumbra a Alejandro Amenábar como el cineasta más exitoso de la década, pues sus tres películas estrenadas en este período suman 14,2 millones de espectadores. El segundo lugar es para Santiago Segura y sus **Torrentes**, con 8,8 millones.

La tercera posición es para Javier Fesser, con 5,3 millones de espectadores (4,9 por **Las aventuras de Mortadelo y Filemón** y el resto por **Camino**), mientras que el cuarto lo ocupa Pedro Almodóvar con 5,2 millones de espectadores y cuatro películas (**Hable con ella**, **La mala educación**, **Los abrazos rotos** y **Volver**). Como se puede apreciar, el gusto del españolito cinéfilo va hacia la comedia y el terror; poco espacio hay para el drama. Que para eso ya está la crisis.

## TOP 6

1º



TÍTULO: **Los otros**  
AÑO: 2001  
RECAUDACIÓN: 27,2 mill.  
ESPECTADORES: 6,4 mill.

2º



TÍTULO: **Torrente 2**  
AÑO: 2001  
RECAUDACIÓN: 22 mill.  
ESPECTADORES: 5,2 mill.

3º



TÍTULO: **La gran aventura de Mortadelo y Filemón**  
AÑO: 2003  
RECAUDACIÓN: 22,8 mill.  
ESPECTADORES: 4,9 mill.

4º



TÍTULO: **El orfanato**  
AÑO: 2007  
RECAUDACIÓN: 25 mill.  
ESPECTADORES: 4,5 mill.

5º



TÍTULO: **Mar adentro**  
AÑO: 2004  
RECAUDACIÓN: 20,7 mill.  
ESPECTADORES: 4 mill.

6º



TÍTULO: **Agora**  
AÑO: 2009  
RECAUDACIÓN: 21,3 mill.  
ESPECTADORES: 3,7 mill.

> MÚSICA



**Apenas superada la veintena, la británica Adele confirma que cuenta con una voz privilegiada con su segundo disco, '21', que sale a la venta este mismo lunes.**

Hace casi tres años, desde las páginas de *Osaca* recomendábamos el disco de debut de una jovencita inglesa llamada Adele. El álbum se llamaba *19*, en alusión a la edad de la cantante, que había sido fichada por la discográfica XL Recordings después de que un amigo colgara en Myspace tres canciones que había grabado para un proyecto de la Brit School de Croydon, en Londres, la escuela de artes visuales de cuyos muros han salido otras estrellas como Duffy o Amy Winehouse.

Con una docena de temas, aquel trabajo apuntaba un talento descomunal, cobijado bajo un torrente de voz impresionante y con canciones brillantes como *Hometown glory*, *Daydreamer* o *Make you feel my love*. El mercado británico había recibido con regocijo su música, inspirada por voces inolvidables como las de Ella Fitzgerald, Roberta Flack, Suzanne Vega, Lauryn Hill o Dolores O'Riordan, pero fue el azar el que, definitivamente, la situó en un lugar privilegiado dentro del siempre difícil mercado americano. Ella fue la invitada musical del programa televisivo *Saturday night live* del 18 de octubre de 2008, en una velada donde el protagonismo estaba reservado para la entonces

candidata a vicepresidenta de los Estados Unidos

por el Partido Republicano, Sarah Palin. La expectación por escuchar a la política se disparó, el programa tuvo su mejor audiencia de los últimos 14 años al alcanzar los 17 millones de espectadores, y el disco de Adele subió como la espuma en las listas de ventas, después de que interpretara en vivo durante el *show* las deliciosas *Chasing pavement* y *Cold shoulder*.

### TRABAJO CON PREMIO

Los Grammy del año siguiente le reportaron la mención al mejor nuevo artista y la mejor interpretación vocal pop femenina, además de las candidaturas al disco y canción del año, y luego llegaron tres nominaciones a los Brit Awards y la grabación de un concierto acústico para la MTV. Ahora, la dueña de esta voz privilegiada presenta su segundo disco, *21*, que sale a la venta mañana lunes en todo el mundo y confirma los mejores presagios: que esta chica ha venido para quedarse y para ser escuchada.

El trabajo incluye una nueva docena de canciones emocionantes, como la es-



tremecedora *Don't you remember*, la vibrante *Rolling in the deep* (un trallazo con raíces gospel sobre una relación rota que abre el álbum y ha sido elegido como sencillo de adelanto) o el arrebato romántico *Someone like you*, una balada preciosa que ella misma ha elegido como su canción preferida del nuevo disco. Junto a esos temas, *Rumour has it*, *Set fire to the rain*, *I found a boy* o *Lovesong* conforman un trabajo delicioso, fresco e inspirado que presentará en directo en España la próxima primavera, con actuaciones ya confirmadas en la Sala Bikini de Barcelona y en la Sala Caracol de Madrid los días 1 y 2 de abril, respectivamente (las entradas ya están a la venta al precio de 28 euros en su página web).

«Este disco es diferente del anterior, trata de los mismos temas, pero con una luz diferente. Mi primer álbum se llamaba *19* porque quería resumir cuanto había vivido hasta entonces y quién era en ese momento, como un álbum de fotos donde puedes ver la progresión y cambios en una persona a través de los años. Mi relación con las cosas es distinta ahora. Soy más paciente, más honesta, más comprensiva y presto más atención a mis propios defectos, hábitos y principios», subraya la cantante, que en este período ha descubierto, además, a artistas como Wanda Jackson, Allison Krauss, Andrew Bird o Neko Case, que han dejado su impronta en ella y le han influido para esta nueva entrega de talento con alma de soul en estado puro.

> LIBRO

## REDESCUBRIR EL MUNDO

Con cada nuevo libro, Juan José Millás nos invita a redescubrir el mundo que nos rodea, a mirar con otros ojos nuestras existencias, a nuestros amigos y a nosotros mismos. Así sucede en la mayoría de sus novelas, y así se repite en *Lo que sé de los hombrecillos* (Seix-Barral, 17,50 euros), donde el escritor valenciano cede el protagonismo a un profesor universitario que descubre la existencia de unos seres diminutos, cuyas costumbres se lanza a investigar con precisión entomológica. Con humor negro y jugando a placer en territorios que domina a la perfección, como el surrealismo y la extrañeza, Millás teje un divertido relato en forma de cuento (con moraleja final incluida) donde invita a reflexionar sobre las máscaras sociales, los deseos prohibidos, las bases morales y los instintos más primarios de los seres humanos.



> ARTE

## PASIÓN POR LA PINTURA

La institución norteamericana Clark Art Institute, propietaria de uno de los mayores fondos pictóricos de Pierre-Auguste Renoir, ha prestado al Museo del Prado su colección del maestro impresionista para organizar en Madrid la exposición *Pasión por Renoir*, primera muestra monográfica dedicada en España al genio francés, que puede contemplarse hasta el próximo 6 de febrero. A través de 31 lienzos, la exposición recorre los principales géneros que cultivó el artista: el retrato, la figura femenina, el desnudo, el paisaje, la naturaleza muerta y las flores. Obras como *Autorretrato* (en la imagen), *La barca-lavadero de Bas-Meudon*, *Peonías*, *Retrato de Madame Monet*, *Cebollas* o *El puente de Chateau* salen por primera vez de Estados Unidos para deslumbrar con su pincelada fluida y extremadamente cuidada, e invitar a un viaje delicioso a cuantos se acerquen a ellas.







0

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



XACOBEO 2010  
Galicia



**IBERDROLA**

Queremos ser tu energía

# ALGAS

## LAS VERDURAS QUE CULTIVA EL MAR



Los fondos marinos esconden un espectacular huerto natural, todavía poco explotado.  
FOTO: Pablo Piña.

**EL ATLÁNTICO ABONA UNA HUERTA EN LA QUE CRECE DE FORMA TOTALMENTE ECOLÓGICA UN ALIMENTO QUE POSEE EL HIERRO DE LAS LENTEJAS, LAS VITAMINAS DE LA FRUTA, LA FIBRA DE LOS CEREALES Y LAS PROTEÍNAS DE LA CARNE. EL ÚNICO PROBLEMA ES QUE HAY QUE MOJARSE PARA RECOLECTARLO. Y ES PRECISAMENTE ESO LO QUE LLEVA HACIENDO MÁS DE UNA DÉCADA EL GALLEGO ANTONIO MUIÑOS, PIONERO EN LA INVESTIGACIÓN, DIVULGACIÓN Y EXPLOTACIÓN DE LAS ALGAS, UN PRODUCTO QUE, A PESAR DE SU ALTÍSIMO VALOR NUTRICIONAL, HA LLEGADO ANTES A LAS COCINAS DE LOS GRANDES CHEFS NACIONALES QUE A LA DIETA MEDITERRÁNEA. SU COMERCIALIZACIÓN EN CONSERVA, DESHIDRATADAS O EN SALAZÓN FAVORECE YA SU INCORPORACIÓN A LOS PLATOS DEL DÍA A DÍA DE LAS FAMILIAS ESPAÑOLAS.**

daniel  
huerta  
texto

ángel ayala  
fotos



Ramallo de mar (*Codium tomentosum*).



*Chondracanthus acicularis*.



Kombu de azúcar (*Saccharina altissima*).



Musgo de Irlanda (*Chondrus crispus*).

Si Popeye fuera consciente de las propiedades nutricionales de las algas no dudaría en sustituirlas por las espinacas para lograr la energía necesaria con la que enfrentarse a Brutus por el amor de Olivia. Y con más razón por tratarse de un hombre de mar, el lugar que esconde un huerto infinito, poco conocido en España, y que algunos pioneros comercializan desde hace años con la investigación y la sostenibilidad como banderas.

«Para saber lo que es esto te tengo que llevar a bucear. Yo te lo puedo transmitir apasionadamente, pero no es lo mismo». Estas son las primeras palabras que Antonio Muiños dedica a quien, desde tierras de secano, le visita con la intención de adentrarse en el mundo de las algas, del que él ha sido proclamado gurú después de haber invertido los últimos 12 años de su vida en su conocimiento, explotación y divulgación. A través de la conservera Porto Muiños, que ha estrenado recientemente nuevas instalaciones en la localidad coruñesa de Cerceda, ha logrado sacar al mercado una amplia gama de productos con algas y abastecer de este manjar oceánico a los más prestigiosos cocineros nacionales, entre ellos Ferrán Adriá, Pedro Subijana, Antoni Aduriz, Sergi Arola, Juan Mari Arzak o Quique Dacosta, que se fijaron en él para conseguir este producto habitual en la gastronomía japonesa, pero que tiene en las costas gallegas su mejor caldo de cultivo.

Lechuga de mar, musgo de Irlanda, kombu, kombu de azúcar, espagueti de mar, nori, ramallo de mar o wakame son las variedades comestibles más conocidas de esta verdura que, más allá de sus cuantiosas bondades para la salud, aporta un intenso sabor a mar en los platos en los que participa. La denominación nipona que mantienen gran parte de estas especies - pese a los varios intentos de Muiños por otorgarles otros nombres más comerciales, primero en gallego y luego en latín- dan una muestra de la importancia ancestral del Imperio del Sol Naciente en la introducción de las verduras marinas en su gastronomía. Curiosamente, los litorales japoneses y gallegos ocupan latitudes similares, y eso, sumado a la confluencia de corrientes en esa esquina que une el Cantábrico con el Atlántico, hace que la región del norte de la Península Ibérica tenga una riqueza marina extraordinaria, lo que la convierte en el paraíso de las algas.

El aprovechamiento de los recursos del medio marca la trayectoria de Porto Muiños desde

## CON MENOS SAL

En otro ejemplo de investigación con algas para su introducción en la dieta, el Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición del CSIC ha desarrollado un método para obtener **productos cárnicos con menor contenido en sal, pero con su calidad y características organolépticas, gracias al uso de algas. Los productos finales desarrollados, en este caso, hamburguesas y salchichas de ternera y cerdo, y filetes de ave, cuentan con otras características saludables atribuidas a las algas como ciertas propiedades antioxidantes, un importante contenido en fibra dietética y minerales, y pocas grasas.**

ESPECIES COMO EL WAKAME O EL SPAGUETI DE MAR PUEDEN ADEREZAR SOPAS, ARROCES, POTAJES, TORTILLAS O EMPANADAS

ADRIÁ, SUBIJANA, AROLA O DACOSTA HAN CONTRIBUIDO A LA PROMOCIÓN DE LA COCINA CON ALGAS, GRACIAS A LOS PRODUCTOS DE PORTO MUIÑOS

sus orígenes hace 20 años como empresa de conservas de setas, cuando éstas todavía no habían alcanzado su actual *boom*. La experiencia que Antonio Muiños y su mujer Rosa Mirás acumularon intentando promocionar el consumo de hongos, les fue de gran ayuda unos años más tarde cuando, cansados de los nada ecológicos métodos de recolección de las setas y de tener que importarlas del exterior, buscaron un producto identitario de su Comunidad que no estuviera disponible en el mercado. El reflejo de Japón les llevó hasta las algas y decidieron investigar la situación del litoral gallego. «Tuvimos que pedir a la Administración un permiso especial de marisqueo para hacer una pequeña recogida de algas y realizar prue-



Un grupo de trabajadoras de la conservera Porto Muiños preparan manualmente unas latas de algas con berberechos.

bas en conserva. Les pareció tan raro, que no nos lo concedieron y tuvimos que esperar un año para tramitar una licencia de recolección», afirma Muiños al recordar los duros y poco rentables primeros años en los que «de 1.000 kilos recogidos tirábamos 1.000 kilos». Tras dos años de experimentación en colaboración con biólogos de la Universidad de A Coruña, llegó la primera producción de 100 kilos de algas (wakame y spagueti de mar) que al año siguiente se convirtieron en 200, algo que resultaba inviable económicamente, por lo que las setas siguieron siendo la locomotora de la firma.

A partir de ahí llegaron años de trabajo para buscar nuevas clases de algas en Galicia cuya recolección fuera viable. «Hemos estudiado muchas especies que son gastronómicamente muy interesantes pero que no las incorporamos porque no hay la cantidad suficiente en la zona o porque debido al cambio climático la especie no se recupera en condiciones de sostenibilidad», afirma Muiños, que prácticamente a diario se enfunda su traje de buceo para recorrer la costa atlántica en busca de nuevos tesoros culinarios. Durante todo el año Porto Muiños incorpora en su oferta gastronómica 11 tipos de alga, que llegan hasta las 22 en algunas épocas de primavera-verano. En la actualidad, la empresa procesa 170 toneladas de estos vegetales que distribuye deshidratados, en conserva -bien solos o combinados con otros productos del mar-, en salazón, en polvo o al natural -en el menor de los casos-.

Saliéndose del uso tradicional de las algas para confeccionar abonos, cosméticos o alimento para animales, otras compañías como Algamar, que fue fundada en 1996 por los hermanos Clemente y Fermín Fernández Súa, se pueden considerar también pioneras en la explotación de la huerta submarina. En este caso, la firma, con sede en la Bahía de Vigo, recolecta sus frutos en la costa sur gallega, cerca de la frontera con Portugal. Por otro lado, en Cádiz, tres jóvenes emprendedoras han fundado recientemente una compañía, Suralgae, dedicada a la comercialización de macroalgas y plantas marismas para uso gastronómico y dermoestético, la primera de estas características creada en Andalucía. Todas estas iniciativas, sumadas a algunas más, sobretodo en el norte de la Península Ibérica, son una muestra del atractivo que empieza a despertar este mercado con infinitas posibilidades gastronómicas.

**LA RECOLECCIÓN** A la hora de buscar las distintas variedades para la recolección se tiene en cuenta que en la parte interior de las rías gallegas, donde la costa está muy protegida, con muy poco batido del oleaje, unas corrientes de agua muy suaves y donde el agua dulce se mezcla con la salada, existen condiciones especiales para un tipo de algas diferente del que se encuentra a medida que se

## LAS PRINCIPALES ALGAS COMERCIALIZADAS

ALGA	SABOR	VALOR NUTRICIONAL	ALGUNOS USOS EN LA COCINA
 <p><b>Lechuga de Mar</b> <i>Ulva rígida</i></p>	Sabor a verde ligeramente amargo. Fina y cartilaginosa.	Alto valor proteico y rica en calcio, magnesio, potasio, vitamina C y niacina.	Cruda: aliñada en ensalada o como lecho en platos de pescado o marisco. Hervida (15-20 min.): ingrediente en la preparación de salsas o sopas. Con láminas de lechuga de mar se pueden enrollar pescados crudos.
 <p><b>Nori</b> <i>Porphyra purpurea</i></p>	Toque a crustáceo y oblea. Su textura es cartilaginosa.	Con un alto valor proteico y rica en fósforo, hierro y vitaminas A, B y C.	Cocida (10-20 min.) acompaña perfectamente a sopas, gratinados, potajes, mermeladas, croquetas o empanadas. Seca se consume sola y los japoneses utilizan láminas de nori triturado para envolver sushi.
 <p><b>Espagueti de mar</b> <i>Himanthalia elongata</i></p>	Sabor marino parecido al berberecho. En crudo su carnosidad recuerda a la judía fresca.	Gran riqueza en hierro asimilable y vitamina C.	Cocida (20-25 minutos), vale para un revuelto o como guarnición de pescado, y es un ingrediente más en arroces, pastas o potajes de legumbres. Seca, puede servirse frita.
 <p><b>Wakame</b> <i>Undaria pinnatifida</i></p>	Posee un intenso sabor a mar, parecido al de la ostra.	Alto valor protéico, rica en calcio, magnesio, potasio, fósforo, hierro, vitaminas del grupo B y niacina.	Se trata de la más utilizada en la cocina y se puede servir cruda en ensalada, hervida (15-20 min.) o tostada, ya que triturada puede formar parte de la masa de galletas o pizzas.
 <p><b>Kombu</b> <i>Laminaria ochroleuca</i></p>	Fuerte gusto a mar iodado y levemente ahumado.	Gran contenido en fibra, rica en calcio, magnesio, potasio, fósforo, yodo, vitaminas del grupo B y vitamina C.	Hervida (35-40 min.) puede acompañar como guarnición a una carne o a pescado, o como ingrediente en la preparación de salsas, sopas, guisos, arroces o hamburguesas. Horneada puede ser un buen condimento.
 <p><b>Musgo de Irlanda</b> <i>Chondrus crispus</i></p>	Recuerda a los crustáceos.	Alto contenido en fibra. Muy rica en vitamina A, calcio, esteroides y sustancias antibacterianas.	Una vez cocida (30 min.), su utilización más frecuente es como espesante y estabilizante en la elaboración de postres. También forma parte de sopas, potajes o guisos.

### RECOMENDACIONES

Las algas deben utilizarse en pequeñas cantidades cuando se combinan con otros alimentos. El secreto es ir probando poco a poco a la hora de incorporarlas a un plato.

El agua de cocción de las verduras del mar es rica en vitaminas y minerales, por lo que se puede aprovechar para hacer arroz.

Las algas deshidratadas aumentan 10 veces su tamaño al contacto con el agua. Por ello, se deben rehidratar en pocas cantidades y con una pizca de sal.

Cada variedad tiene un tiempo de cocción diferente. Es importante seguir las recomendaciones de los envases en los que se comercializa.

Las algas en salazón hay que pasarlas tres veces por agua durante pocos minutos y ya se pueden usar en los platos.

sale de la ría, donde coexisten variedades capaces de soportar fuertes corrientes. De cara al futuro, los investigadores de Porto Muiños estudian la posibilidad de recolectar nuevas especies salvajes, un trabajo que puede durar de dos a tres años antes de que se pueda empezar a comercializar. Esta labor de búsqueda se suma a los cultivos de algas que desarrolla la firma en colaboración con botánicos marinos y en los que se aplican técnicas de acuicultura multitrófica con el fin de preservar el

medio marino, realizando una explotación sostenible del mismo.

A todos los trabajos de I+D+i, la empresa se ha autoimpuesto otra labor esencial: la de divulgación para que las familias introduzcan las algas poco a poco en sus platos de toda la vida. Para ello, es fundamental seguir los consejos de preparación que adjuntan los paquetes en que son comercializadas, sobretodo para conocer los puntos de cocción de las diferentes variedades o cómo rehidratar correctamente las algas tenien-

Antonio Muiños se ha convertido a lo largo de los años en el 'gurú' español de la algas, tras una ardua tarea de investigación, divulgación y comercialización de las verduras del mar.



El Aula de Cocina de Cambre muestra en sus estantes algunos de los productos con algas que comercializa Porto Muiños como tartares, infusiones o, incluso, una Tarta de Santiago elaborada con azúcar de algas. La conservera también realiza tapas con verduras del mar, en cuyas cajas se recomienda un vino para su maridaje perfecto.



### ARROZ MELOSO DE WAKAME



### ENSALADA DE VERDURAS Y ALGAS

Los platos de estas páginas fueron realizados por el cocinero Gonzalo Rey (restaurante Agar-Agar de la localidad coruñesa de Culleredo) en el curso *Cocinar con Verduras del Mar* realizado en el Aula de Cocina Porto-Muiños.

do en cuenta que multiplican por 10 su tamaño.

En tortilla o revuelto; acompañando a una pasta; como guarnición de pescados o carnes; en un guiso de lentejas o habas; sustituyendo a los grelos en un caldo gallego; o aprovechando el agua de su cocción para elaborar un risotto con un excelente sabor a yodo, son solo algunos de los ejemplos de su posible aplicación. La clave es probar y perder el miedo a un producto hasta ahora inédito en la mayoría de los hogares españoles, pero que los grandes chefs utilizan desde hace tiempo en sus creaciones más vanguardistas. Precisamente por ello, Muiños reconoce que en esta labor de divulgación ha tenido «la suerte de que el mundo de la gastronomía en Espa-



## BIOCOMBUSTIBLES

En la carrera por buscar nuevos biocombustibles que sustituyan en el futuro al petróleo, las algas están empezando a alcanzar posiciones en cabeza debido a que empresas importantes como Repsol YPF e Iberdrola están apostando por la investigación en ese sentido. La petrolera anunció a primeros de agosto su entrada en AlgaEnergy, una empresa dedicada a la investigación de biocarburantes a partir de microalgas, por lo que con su adquisición del 20 por ciento de las acciones cooperará activamente en el desarrollo de la compañía en aspectos como la selección, mejora, cultivo y comercialización de combustibles derivados de las microalgas. Repsol fomenta la investigación con microalgas desde que hace cuatro años impulsó la iniciativa PIIBE (Proyecto de Investigación para el Impulso del Bio-

diesel en España), que estaba encuadrado en el programa CENIT (Consorcios Estratégicos Nacionales de Investigación Tecnológica) del Ministerio de Ciencia e Innovación, el mismo programa que aprobó recientemente, en su nueva convocatoria, otro liderado por Iberdrola y denominado Investigación en Tecnologías Avanzadas para la Valorización Integral De Algas, más conocido por las siglas de sus últimas palabras, VIDA.

Repsol es una de las 16 empresas que, comandadas por Iberdrola Ingeniería y Construcción (Iberinco), llevará a cabo el proyecto entre 2010 y 2013. Además de las compañías, 25 centros de investigación de 10 comunidades autónomas participan en una iniciativa que contará con una inversión de 20 millones de euros. El objetivo es generar y crear el conocimiento y las tecnologías necesarias para la valorización y el aprovechamiento integral y sostenible de las algas, entre ellos los destinados a producir energía.

Los trabajos que llevará a cabo Iberinco dentro de VIDA incluyen tareas de selección, cultivo y valorización de las microalgas, además de otras actuaciones centradas en la captura de CO2 y la producción de biocarburantes.



ña sea uno de los grandes referentes en el planeta y haya realizado un trabajo de investigación enorme con los nuevos productos. Lo que nos ha ayudado mucho a contar lo que se hace con las algas, algo que nos ha abierto las puertas de las grandes superficies». El mismo Arguiñano las ha utilizado en su nueva aventura televisiva, por ejemplo, para rellenar una empanada de sardinas casera.

La apuesta por la innovación culinaria de Porto Muiños se concretó recientemente en la puesta en marcha de su Aula de Cocina en la localidad coruñesa de Cambre, un espacio en el que se organizan cursos orientados a niños, amas de casa u hosteleros, muchos de ellos dedicados a la introducción de las algas en los fogones, así

### EL AULA DE COCINA DE CAMBRE ES UN ESPACIO PARA COMPARTIR, DIFUNDIR Y DESCUBRIR LA MAGIA DE LA GASTRONOMÍA DEL MAR

como jornadas gastronómicas o ponencias de reputados chefs en las que las verduras del mar cobran especial protagonismo. Este «sueño», como califican los propietarios a este centro, complementa los logros en la elaboración de productos de esta conservera que, además de las algas, realiza elaboraciones con otros productos como los erizos de mar o el hígado de rape.

Sin embargo, es en sus cualidades para la salud donde las algas poseen el mejor atractivo para convertirse en un elemento indispensable de la dieta mediterránea. Muiños lo tiene claro: «Si tu analizaras el agua de mar verías que ahí están todos los componentes

necesarios para la vida, por lo que si haces la analítica de un alga compruebas que nutricionalmente es incomparable con otra verdura». Ricas en vitaminas, fibra, minerales como el yodo, magnesio, calcio, potasio, hierro, fósforo o zinc, sin apenas grasas y azúcares, y en algunos casos, como el nori, con tantas proteínas como un filete de ternera, las algas son un paraíso gastronómico muy demandado por los vegetarianos, y recomendado para personas a las que se le han prescrito dietas hipocalóricas. En todo este contexto, el gurú de las algas recuerda la máxima de Hipócrates: *Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento.*

### PASTA FRESCA DE NORI CON PIQUILLOS, ALCACHOFAS Y PESTO DE ALGAS



# TENDENCIAS



## LAS TABLETAS COPAN EL CES

La principal feria de tecnología del mundo sirve como escenario para la presentación de las nuevas apuestas de las firmas, entre las que destaca el Eee Slate EP121 de Asus.

### ASUS EEE SLATE EP 121

Las tabletas informáticas fueron las grandes protagonistas de la mayor feria de electrónica del mundo, el CES, que sirvió como constatación de un mercado que ha crecido a un ritmo escandaloso gracias al éxito del iPad.

Como era de esperar, las empresas han puesto todo su empeño en los últimos tiempos en hacer sombra a ese dispositivo de Apple y han gestado unos aparatos dignos de admiración.

De todos ellos, lo último de Asus se

lleva la palma. La compañía taiwanesa presentó la Eee Slate EP121, un gadget con pantalla táctil de 12 pulgadas que funciona con Windows 7 como sistema operativo.

Calificado como «la tableta más poderosa del mundo» por el presidente de la firma asiática, tiene un monitor de alta resolución (1.280x800 p), un procesador Intel core i5, 64 Gb de disco duro y puertos de conexión USB, HDMI, lector de tarjetas SD y cámara integrada con flash.

Se prevé que salga a la venta en los próxi-

mos meses a un precio que rondará los 1.000 dólares, unos 850 euros al cambio.

Además, Asus también presentó otros modelos, todos ellos con sistema operativo Android: Eee Pad Memo, la Eee Pad Transformer y la Eee Pad Slider.

También Toshiba quiso aprovechar el CES para la puesta de largo de su tableta, de nombre Toshiba Tablet. Funciona con Android 2.4 y tiene el mismo tamaño de pantalla que el iPad (10 pulgadas), aunque está diseñada para tener una funcionalidad parecida a la de un ordenador portátil.

Cuenta con entradas para puertos USB y HDMI, baterías intercambiables y sistema WiFi integrado, pero no 3G.

El aparato está equipado con tarjeta gráfica Nvidia Tegra 2, puede reproducir Flash y se venderá con el software de lector de libros de la empresa nipona.

Aparecerá por las tiendas en junio, pero de su precio no desvelaron ningún dato.



## RELÁJATE COMPLETAMENTE CON LO ÚLTIMO DE HOMEDICS

### HOMEDICS IM-100

Después de las fiestas que hemos vivido hace unas semanas, nada mejor que un poco de relax para descansar de todo el bullicio que las ha protagonizado.

Algunos han tenido la gran suerte de poder cogerse vacaciones durante las navidades, y otros, incluso, después, por lo que sí que podrán relajarse de todo lo acontecido.

De todos modos, para estar más descansado, hoy proponemos un masajeador relajante de ojos. Es de HoMedics y se llama IM-100. Alivia la tensión acumulada en la zona ocular y los signos de fatiga mediante un maseje por compresión.

Es perfecto para utilizar después de una jornada de trabajo o frente al ordenador, proporcionando un momento de relax y desconexión instantáneo.

Ofrece dos programas: calma y relax, y cuesta 69,90 euros.

Además, la compañía también ha lanzado un masajeador Shiatsu de espalda, que cuesta 329 euros, y otro de pies con calor e infrarrojos, cuyo precio ronda los 100 euros.



## DISEÑO COMPACTO PARA UN GRAN ZOOM

### SAMSUNG WB700



Quizás la última cámara compacta de Samsung que habíamos presentado era aquella que te proponía dos pantallas (una delantera y otra trasera). Hoy nos hemos encontrado con este pequeño dispositivo que destaca por su delgadez y la integración de una óptica de 18 aumentos que alcanza hasta los 24 gracias al zoom inteligente de 1,3x, todo ello sin perder calidad en la imagen.

Se llama WB700 y fue presentada en el CES

de Las Vegas.

Además, cuenta con un sensor de 16 megapíxeles, estabilizador óptico y digital, modos manuales de grabación, captura en vídeo de alta definición y salida HDMI.

Pero, quizás, otro de los aspectos más destacables, al margen de su zoom, es la capacidad de grabar secuencias con un sistema de reducción de ruido, similar al que usan los micrófonos de los móviles. De este modo, cuando estemos capturando un momento, no tendremos ese incómodo sonido ambiente que arruina nuestras películas caseras.

También se han añadido filtros artísticos tan de moda en las fotos tomadas con el teléfono, que simplifican a un toque la creación de imágenes de tipo miniatura, con toque sketch o de ojo de pez simulado.

Sale a la venta en España en abril con un precio de 300 euros.

## UN TELÉFONO PENSADO PARA LOS MÁS MAYORES

### ORANGE ESENCIAL

Casi todas las semanas te presentamos un nuevo móvil orientado a satisfacer en un solo dispositivo todas tus inquietudes multimedia. Pero hoy es el turno de uno mucho más sencillo, mucho más básico, pensado para las personas mayores.

Se llama Orange Esencial y es un terminal que cuenta con lo indispensable de un teléfono.

Con una pantalla de 1,65 pulgadas, permite llamadas, SMS y añade una función de radio FM.

Destaca por sus teclas, con grandes números, diseñadas así para usuarios con deficiencias visuales. Además, cuenta con un botón trasero deslizante que sirve como dispositivo de emergencia. Al pulsarlo, el móvil manda un mensaje de texto predefinido a un grupo de números escogidos con anterioridad.

Se puede adquirir a un precio de 35 euros y se trata de un teléfono únicamente de prepagó.



## PIONEER TE DA COLORIDO, COMODIDAD Y SONIDO

### PIONEER SE-CLO7

Pioneer ha decidido dar un poco de color a la terrible cuesta de enero y adornar tus oídos con estos auriculares.

Se llaman SE-CLO7 y destacan no solo por su diseño divertido, sino por su comodidad y la calidad de sonido, que responde a la máxima exigencia de los productos de la compañía.

Compatibles con cualquier reproductor de música portátil, incluidos el iPod o el iPhone, una de las características más relevantes de estos auriculares es que incluyen tapones blandos y ergonómicos de

cuatro tallas distintas para que cada usuario elija el que mejor se adapte al tamaño de su oído. Este detalle no sólo aporta un ajuste más cómodo, sino que además garantiza un perfecto aislamiento y evita la pérdida de sonido.

Disponibles en seis colores (naranja, fucsia, verde pistacho, azul, negro y blanco), podrás combinarlos con cualquier atuendo.

Su cable ha sido diseñado para proporcionar una excelente transmisión del sonido y asegurar la máxima resistencia. Tiene 1,2 metros de longitud para impedir interferencias y cuenta con una pieza que se puede deslizar y que evita de una forma sencilla los habituales y molestos enredos.

Están ya disponibles a un precio muy asequible: 12,99 euros.



# ATENDIENDO A NUESTRA COLUMNA

En el examen médico posterior a un accidente, los órganos que se analizan en primer lugar son aquellos cuyos efectos provocan un mayor daño integral al paciente. Y, de todas las consecuencias derivadas de este tipo de percances, quizá las más graves son las lesiones medulares.

Las lesiones medulares son aquellas que dañan la médula espinal y que conducen, según su gravedad, a la pérdida de algunas funciones, movimientos y sensibilidad. Pero lesión medular no significa únicamente no poder andar, es también tener alterada la sensibilidad corporal, las relaciones sexuales, alteración del control de esfínteres... La persona pasa de una vida sana e independiente a tener que adaptarse a una nueva situación personal y a nuevas formas de vida y relación con el entorno. Este tipo de lesiones se pueden producir de forma traumática o por causas médicas. Ente las primeras están los accidentes de tráfico, laborales, deportivos, las caídas o zambullidas... siempre de forma brusca, de un momento para otro. Las derivadas de causas médicas, por el contrario, pueden producirse por tumores en la médula, infecciones, problemas vasculares, etc. y suelen instaurarse con el tiempo.

En nuestro país se producen anualmente entre 800 y 1.000 nuevas lesiones medulares y se estima que hay más de 30.000 personas con este tipo de afección. De ellas, entre el 70 y el 80 por ciento se debe a causas traumáticas, dentro de las cuales el mayor porcentaje son los accidentes de tráfico. Según la Asociación de Paraplégicos y Personas con Gran Discapacidad Física de la Comunidad de Madrid (Aspaym-Madrid), el perfil de la persona con este problema es el de un varón de una edad media de 35 años que ha sufrido un accidente de tráfico y que, si no existen complicaciones por la lesión, tendrá una vida igual en años al resto de la población.

Julia  
martínez  
texto

Pero no todos los traumatismos revisten la misma gravedad. Si la pérdida de sensibilidad afecta a las dos extremidades superiores y a las dos inferiores estaremos ante una tetraplejía. Si, por el contrario, la parálisis solo afecta a las extremidades inferiores, se ha producido una paraplejía. Y, a su vez, ambas pueden ser completas o incompletas en función de si afecta de manera total o parcial a la médula.

**RIESGO EN LA CARRETERA** En España, el 40 por ciento de las minusvalías que se producen están causadas por accidentes de tráfico. En general, es un dato común a todas las sociedades occidentales por su frecuencia y por la gravedad de las secuelas que generan. Se calcula que, cada año, aparecen 500 nuevos casos de paraplejía en el conjunto del país por traumatismo de tráfico, el 75 por ciento de los cuales se registran entre jóvenes. Además, los siniestros de circulación suponen en el territorio la principal causa de mortandad entre personas con edades comprendidas entre los cinco y los 29 años. Estos datos se han puesto de manifiesto en unas recientes jornadas de formación para profesionales que trabajan con víc-

timas, organizadas por la Fundación Mapfre y la Fundación Instituto de Victimología (FIVE). En el encuentro, en el que participaron más de 100 profesionales de la Policía Nacional y Municipal, la Guardia Civil, bomberos, emergencias, trabajadores sociales, psicólogos y criminólogos, sus organizadores recordaron que los accidentes son la primera causa de lesión medular por traumatismo y también de incapacidad laboral entre la población joven.

No por repetido es menos importante: el uso del cinturón de seguridad resulta crucial a la hora de evitar siniestros graves en un medio de transporte. Hay que destacar que el porcentaje de fallecimientos en turismo que no llevaban puesto este dispositivo en ciudad se ha reducido en España del 43 por ciento en 2003 al 38 por ciento en 2009, según datos de la Dirección General de Tráfico. El uso de este elemento de protección en zona urbana, con velocidades bajas, es la diferencia entre producirse o no lesiones y es el motivo más directo del descenso de la gravedad de las lesiones de sus pasajeros.

Según datos del Hospital de Paraplégicos de Toledo, el 50 por ciento de los pacientes que ingresan en este centro lo hace por accidente de tráfico, de los cuales el 25 por ciento son conductores de moto.

Los expertos recomiendan que cuando se presencia un accidente y en el caso de que se tengan conocimientos sobre cómo proceder, se puede estabilizar la columna vertebral de un accidentado, alineándola y colocar al herido en posición de decúbito lateral, para despejar la vía aérea. En muchas ocasiones, estas lesiones se producen mientras se intenta auxiliar a otro conductor, resultando en este caso, atropellados por otro vehículo, por lo que es importante situar bien el coche y analizar el estado de gravedad del herido, antes de pedir ayuda.



## PARA EVITAR ACCIDENTES MEDULARES:

- Si viajamos en coche, utilizar siempre el cinturón de seguridad.
- Si lo hacemos en moto, no dejar nunca de lado la protección del casco.
- Medir las distancias a la hora de zambullirnos en el agua, para evitar caer de forma brusca.
- Si nos encontramos un accidentado en carretera, solicitar ayuda e intentar inmovilizar al herido.



## MAR ADENTRO

Cuando se habla de lesiones medulares invariablemente viene a la memoria la película dirigida por Alejandro Amenábar *Mar adentro*. Y, aunque en el cómputo general sean pocas las que se producen por zambullida, siempre serán demasiadas; porque provienen de un exceso de confianza o de una imprudencia. Y puede dejar postrado en silla de ruedas para toda su vida a un joven que simplemente trataba de divertirse o divertir a los demás.

Se produce cuando alguien, normalmente joven, se zambulle de cabeza en una zona menos profunda de lo que cree. En la inmersión se da un golpe que fuerza una brusca flexión cervical. Como resultado se produce un estallido o una fractura de las vértebras quinta o sexta. Y, por tanto, una grave lesión medular. Como consecuencia, dado el nivel de la lesión, hay una parálisis de los cuatro miembros. Es un retrato robot que, por desgracia, no resulta raro.

Este tipo de accidente se produce más en playas que en piscinas, y en horas en que no hay sol, por lo que no hay visibilidad. El hecho, estadísticamente comprobado, es que estas lesiones por zambullida se producen especialmente de madrugada y más de la mitad de los accidentados habían ingerido alcohol.

En el mar, se plantea un peligro añadido, ya que a la lesión a la altura de las cervicales con el consiguiente problema respiratorio hay que añadir el agua salada que se traga.

Por si fuera poco, la lesión puede agravarse por un socorro precipitado e ignorante. Se debe recordar aquella campaña que hablando de tráfico decía más o menos: *Si no sabe, no socorra*. Porque tratar de meter a un accidentado medular en un coche utilitario, pequeño y a trompicones puede no solo agravar el cuadro, sino determinar que la lesión sea irreversible.

En el mejor de los casos, si alguien se da cuenta de que ha surgido el accidente, tratará de socorrer a la víctima, arrastrándole fuera del agua. Y para hacerlo, la cogerá por donde pueda, porque ignorará aun de qué tipo es la lesión. Y después, entre todos, nerviosos, tratarán de meterle en el vehículo y de ir a toda velocidad a un centro sanitario.

Aquella lesión inicial puede haberse agravado mucho más por un socorro tan deficiente como bien intencionado. Así que, aunque parezca absurdo, lo mejor es sacar al herido del agua, tenderlo, abrigarlo, y pedir ayuda especializada.

En todo caso debemos tener presente que en un lugar desconocido, debe tirarse la primera vez al agua siempre de pie. Recuerde que el cuerpo humano es mucho más frágil de lo que pensamos.

De pequeños jugamos muchas veces a tirarnos al agua atravesando un flotador. No es buena práctica: el salto puede ser más vertical de lo deseable y por tanto alcanzar más pronto el fondo, con el riesgo subsiguiente. Para tirarse de cabeza debe haber una profundidad por lo menos de tres metros.

Y no se debe saltar si se ha bebido. Hay que recordar el dato: la mitad de los accidentados, hoy en silla de ruedas, habían ingerido alcohol.

ramón  
sánchez-  
ocaña  
experto en  
salud

Permanecer en un hospital no siempre es sinónimo de curación. En ocasiones ocurre que, como resultado de una estancia en un centro, pueden surgir complicaciones sobrevenidas por diferentes motivos.

## RIESGOS AÑADIDOS



FOTO: VALDIVIELSO

Según un reciente estudio desarrollado por especialistas y médicos residentes de la Unidad de Medicina Interna del Hospital Carlos Haya de Málaga, la mitad de los pacientes ingresados en áreas médicas, no intervenidos quirúrgicamente, tiene riesgo de padecer un tromboembolismo o enfermedad tromboembólica venosa (ETV).

La enfermedad tromboembólica tiene dos tipos de manifestaciones. Por un lado, se materializa en la trombosis venosa profunda, que se produce al formarse un coágulo o trombo en las venas, principalmente en las piernas, con el riesgo implícito de que puede emigrar hasta el pulmón y producir una embolia pulmonar. La otra forma de presentarse es a través de la propia embolia pulmonar, afección de diagnóstico complicado, ya que sus evidencias clínicas son inespecíficas y muchos de los casos son asintomáticos. Además, hay que tener en cuenta que gran parte de los fallecimientos se producen antes de que el tratamiento anticoagulante surta efecto. Esta es la razón de que muchos enfermos no sean diagnosticados en vida.

Actualmente, la enfermedad tromboembólica venosa es considerada la tercera causa de muer-

te por afección vascular, por detrás del infarto de miocardio y el cerebral. Su incidencia estimada al año en nuestro país es de 160 casos diagnosticados por 100.000 habitantes. Ahora bien, como en casi cualquier patología, existe una serie de factores de riesgo y, en este caso, influyen en gran medida la edad (más de 60 años), el hecho de estar inmobilizado, padecer un cáncer o insuficiencia cardíaca y haberse sometido a intervenciones quirúrgicas mayores.

De hecho, el citado estudio ha analizado el riesgo de padecer esta patología en pacientes hospitalizados en servicios médicos y en él han participado 149 enfermos ingresados en los servicios de Medicina Interna, Digestivo, Enfermedades Respiratorias, Enfermedades Infecciosas, Oncología Médica y Neurología.

Asimismo, en este trabajo, que se ha presentado en el Congreso Nacional celebrado por la Sociedad Española de Medicina Interna, se expresa la necesidad de difundir entre los centros sanitarios protocolos consensuados de acciones preventivas de la enfermedad tromboembólica venosa para los pacientes ingresados en áreas médicas, puesto que se trata de una patología que se puede prevenir con las medidas profilácticas adecuadas.



### FELICIDAD Y ALEGRÍA

¿Es necesario estar alegre para ser feliz? La respuesta es que, aunque la felicidad y la alegría suelen caminar juntas con bastante frecuencia, sin embargo es posible ser feliz y sentirse bien, aunque no estemos alegres de forma constante.

La alegría, los momentos divertidos, exultantes y gozosos son efímeros, flores que duran tan solo minutos o, posiblemente, horas; pero se desvanecen y seguimos a la espera de otros instantes en que sintamos ese subidón emocional que nos carga de energía. En todas esas ocasiones, en el fondo, lo que buscamos es el placer como objetivo casi exclusivo.

La felicidad es también alegría y se compone de momentos particularmente gozosos, reconfortantes, serenos y generadores de sosiego y de paz interior, pero podemos sentirnos verdaderamente felices, sin grandes dosis de júbilo y de placer, porque lo característico y lo que define a la felicidad auténtica es la serenidad, la plenitud y la paz interior. Esa sensación indescriptible de aceptación gozosa, que no resignada, de cuanto nos sucede mientras nos encontramos *celebrando* y disfrutando la vida que nos ha tocado vivir.

Una persona feliz lo es por la percepción constante de que su vida tiene un sentido, de que se ocupa en la maravilla que supone el hecho de vivir y poder dejar tras de sí una huella de bondad y de bien, y este estado psicoemocional y también afectivo le proporciona gran plenitud y satisfacción interior... y eso es pura felicidad.

Una persona alegre, por el contrario, puede disfrutar momentos de gran alegría con subidones emocionales muy exultantes como pueden ser recibir una gran noticia o un premio, pasar una tarde dichosa con personas simpáticas y muy divertidas, etcétera. y, sin embargo, no considerarse verdaderamente feliz, porque la felicidad supone una forma de ser y de comportarse, una actitud clara de aceptación gozosa de la propia existencia en la que caben tanto los momentos más exultantes como los menos gratos. Es la vida con sentido la que nos proporciona felicidad, aunque no sean demasiados los momentos de grandes alegrías. De todas formas, las personas felices generan habitualmente *imantaciones positivas* que propician esos momentos de una mayor alegría y gozo.

Ésta es la razón por la cual la felicidad y la alegría se retroalimentan, como si no pudieran vivir la una sin la otra y es casi improbable que quien es feliz no viva muchos momentos de alegría.

clara  
guzmán  
texto

bernabé  
tierno  
psicólogo y  
escritor

MEDICAMENTOS

## LA IMPORTANCIA DE AJUSTAR LA DOSIS

Investigadores de la Universidad de Gante, en Bélgica, aseguran que partir los medicamentos para ajustarse al tratamiento prescrito por el médico puede tener «graves consecuencias clínicas para los pacientes», ya que en ocasiones les puede llevar a tomar dosis equivocadas. En algunos fármacos, sobre todo en los más pequeños, con un simple error al dividirlos se puede pasar de la dosis terapéutica óptima a una toxicidad con grave riesgo para la salud. Según apunta la autora del estudio Charlotte Verrue, en declaraciones a la BBC, «la división de pastillas a menudo resulta en tamaños desiguales y una cantidad sustancial del fármaco puede perderse durante la partición».

LENTE DE CONTACTO

## SIEMPRE DE LA MANO DE UN EXPERTO

Según el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas, solo el 3,9 por ciento de los españoles usan lentes de contacto, muchos menos que en otros países de la Unión Europea, y atribuye estos resultados a la falta de información y a la creencia en falsos mitos que proliferan en la sociedad. Según el presidente de esta entidad, Juan Carlos Martínez Moral, «casi todas las personas pueden utilizar lentillas, aunque es el óptico-optometrista el que debe evaluar si un paciente es apto para su utilización». Además, añade que «las lentes de contacto son productos muy específicos y delicados, por lo que no se deben adquirir por internet o en bazares, mercadillos u otros puntos de venta no autorizados ya que, en este caso, no están sujetas a ningún tipo de control o medida de seguridad sanitaria».



# LA MÚSICA QUE CURA

Conseguir el bienestar físico en situaciones normales o llegar al beneficio terapéutico durante el transcurso de una enfermedad: los efectos positivos de las composiciones sonoras sobre nuestro organismo no dejan de sorprender.

Los beneficios de la música no solo sobre el estado de ánimo, sino sobre el estado de salud, son de sobra conocidos. Aún así, se sigue investigando sobre los mecanismos que propician esta peculiar reacción ante lo que se podría denominar como una terapia alternativa. En este caso, científicos del Instituto Neurológico de Montreal y de la Universidad McGill de Canadá, han descubierto que un neurotransmisor situado en el cerebro es el responsable de generar sensaciones placenteras, «incluso escalofríos» cuando se escucha música agradable al oído. Lo que sucede, según esta investigación, es que estos sonidos placenteros inducen a la liberación de dopamina, una sustancia necesaria para generar emociones y sensaciones de placer asociadas también a la ingesta de determinados alimentos y al efecto que producen en el organismo las drogas o el sexo.

Según el doctor Robert Zatorre, uno de los autores del estudio, «la dopamina juega un papel fundamental para establecer y mantener un comportamiento que es biológicamente necesario» y asegura que los resultados obtenidos proporcionan evidencias de que las sustancias neuroquímicas producen «intensas respuestas emocionales, actuando como una recompensa para el cerebro».

julia  
martínez  
texto

Hay otros proyectos que estudian esta misma línea, como el trabajo, también americano, en concreto de la Universidad de Drexel en Filadelfia, cuyos participantes aseguran que los pacientes que necesitan asistencia para respirar mediante ventilación mecánica podrían beneficiarse de escuchar música. Y es que este tipo de trata-



miento suele causar malestar y ansiedad en los enfermos debido a la sensación de falta de aire, la succión frecuente, la incapacidad para hablar o la incertidumbre sobre el entorno. Según Joke Bradt, director del estudio, «con todos estos factores que hacen que la ventilación mecánica sea una experiencia tan estresante, es importante que las melodías puedan proporcionar una forma de reducir la ansiedad en estos pacientes sin efectos secundarios». Los autores aún desconocen los acordes que, de forma específica, causarían los efectos beneficiosos, y en este sentido, el experto señala que «excepto

en el caso de los estilos generales mencionados, como la clásica y la ligera, la mayoría de ensayos no menciona las músicas utilizadas. En futuros estudios, un trabajo más detallado sobre la música ayudaría a los médicos a tomar decisiones acertadas sobre la selección de los cortes más convenientes». Los investigadores recomiendan que se consulte con un terapeuta musical para saber cuál podría ser mejor para cada paciente. Por otra parte, estos profesionales necesitan colaborar con el personal médico para controlar las respuestas fisiológicas de los pacientes a la música.



dra. pilar  
riobó  
médico  
especialista en  
endocrinología  
y nutrición

## ¿PROTEÍNAS SACIANTES?

La capacidad de los alimentos con este componente para dejar satisfecho al comensal puede servir para reducir los índices de obesidad. Según ciertos estudios, la sustitución de hidratos de carbono y grasas por estos artículos podrían evitar la ingesta de hasta casi 450 kilocalorías diarias.

**D**ado el alarmante incremento de la obesidad en el mundo occidental y los problemas de salud e incluso económicos que ello conlleva, sería necesario prevenir la ganancia de peso en la población. En teoría la solución es simple, hay que convencer a la gente de que es necesario comer menos y hacer más ejercicio. Esta estrategia tan simple asume que los humanos tienen un control consciente sobre el apetito y sobre la regulación del peso corporal, lo que evidentemente no es el caso para la mayoría de las personas. Si esto fuera verdad, no habría obesos, ni pacientes con sobrepeso. Jamás he encontrado un afectado por obesidad que haya tenido que hacer un esfuerzo para comer más y mantener sus kilos. Por ello, hay que investigar para conocer mejor el sistema de control del peso y poder intervenir sobre él.



LA ALTA TASA DE OBESIDAD TAMBIÉN HA CREADO MERCADO PARA SOLUCIONES DIETÉTICAS ALTERNATIVAS Y, A MENUDO, SIN NINGUNA BASE CIENTÍFICA

Parece que nuestros sistemas reguladores del metabolismo están dirigidos a prevenir la desnutrición y el decrecimiento de las reservas del cuerpo, mientras que los sistemas que reducen el apetito y aumentan el gasto energético cuando hay exceso de disponibilidad de comidas se suprimen fácilmente por la palatabilidad y por los aspectos psicosociales y de recompensa de los alimentos.

Hace unos años, cuando las personas gastaban muchas más calorías, la vida no era tan sedentaria, no había tantos artículos fácilmente disponibles, ya preparados, en tiendas, cafeterías y restaurantes y era posible permanecer delgado aunque no se cuidara la nutrición.

Pero, actualmente, hay mucha gente que es tan extremadamente sedentaria, que tiene unas necesidades energéticas muy pequeñas, y es posible que coma en exceso incluso cuando realmente tome poca cantidad. Una solución sería aumentar el poder saciante de la dieta de forma que las perso-



nas se sientan llenas con menos calorías. ¿Serían los regímenes altos en proteínas una solución para evitar la *epidemia del siglo XXI* sin restringir la comida?

La alta tasa de obesidad también ha creado mercado para soluciones dietéticas alternativas y, a menudo, sin ninguna base científica. El contenido elevado de proteínas de muchas dietas como son la de Atkins, la de South Beach o la de la Zona parecen apuntar posibles soluciones para la creciente obesidad. Estas tablas alimentarias propugnan el consumo de una mayor cantidad de proteínas, a expensas de los hidratos de carbono. Las nuevas investigaciones indican que el alto contenido proteico puede ser la razón de su éxito en la pérdida de peso, a pesar de no restringirse en absoluto las calorías totales.

Las dietas hiperproteicas severas, como la de Atkins, también pueden suprimir la ingesta de comida produciendo cetosis. Pero la cetosis va mas allá de lo permisible con una dieta sana.

Sin embargo, un aumento moderado en la ingesta dietética de proteínas, junto con una reducción de la grasa del 20 al 35 por ciento y una

administración constante de carbohidratos produce una disminución en la ingesta calórica espontánea y, como resultado, se llega a la pérdida de peso. En un estudio científico se ha encontrado que los sujetos se sentían más saciados con la dieta alta en proteínas y sin necesidad de restricción de la comida: la ingesta calórica espontánea disminuyó en 441 kilocalorías, también bajó el peso en unos cinco kilogramos y la masa grasa. Los resultados de este estudio demuestran que las proteínas son más saciantes que las grasas y los carbohidratos.

Todavía no sabemos el mecanismo por el que las proteínas aumentan la sensación de plenitud. El efecto no parece que pueda explicarse por los cambios en la hormona del hambre, denominada ghrelina, o la hormona de la saciedad, denominada leptina.

Este tipo de alimentación no está exenta de riesgos, ya que los posibles efectos secundarios de las dietas hiperproteicas, además del mayor coste económico, pueden ser un aumento de la incidencia de cálculos renales, osteoporosis, cáncer o enfermedades cardiovasculares.



## CUESTIÓN DE CORTE

La presentación del jamón en láminas finas no tiene por qué ser extrapolable a otros productos como el salmón, que gana en tacos, o los embutidos, en los que el grosor no perjudica a su textura.

**H**ace ya unos cuantos años, más o menos los mismos que lleva el público sabiendo que hay jamones de Jabugo o de Guijuelo, entre otros ilustres orígenes, se planteó una discusión, hoy impensable, entre quienes defendían que el jamón ha de cortarse en *virutas* y quienes eran partidarios de hacerlo en *tacos*. Ahora casi nadie defiende la segunda opción, salvo para usos muy concretos del jamón. Antes, el máximo defensor fue Camilo José Cela, que dejó por escrito constancia de sus preferencias, afirmando que «el jamón debe cortarse con cuchillo y comerse en tacos gordos, que quepan en la boca pero que tampoco dejen demasiada boca vacía».

Hoy, el jamón gusta cortado en esas láminas apenas más gruesas que el papel de fumar. Cortado, a poder ser, a cuchillo; ése es otro debate, que va por zonas: ¿cuchillo o máquina? En Andalucía, en Extremadura, en tierras salmantinas y, desde luego, en Madrid, nos dirán que, sin la menor duda, a mano.

Pero en ciudades tan gastronómicas como Donostia manda el jamón cortado a máquina, que es otro sentido del corte... Dejemos constancia, para despedir a Cela, de que él creía que la máquina de cortar jamón era «el enemigo mortal del jamón y el más desconsiderado castrador de sus virtudes».

Conclusión: la gente prefiere el jamón ibérico cortado en virutas y a mano. Hay auténticos artistas del corte del jamón, maestros del uso del cuchillo jamonero; verlos trabajar es un espectáculo. El problema es que a base de concursos y exhibiciones estamos convirtiendo ese arte en algo así como un espectáculo circense, dicho sea esto con todos mis respetos para algo tan necesario y adorable como el circo.

Hay más problemas, claro. Como se ha escrito hasta la saciedad que el jamón debe cortarse así, el público ha entendido que todo lo que se corte ha de presentarse en láminas sutilísimas, como hechas con microtomo. Por otro lado, todo coincidió con la adoración a la cocina

japonesa, una de cuyas virtudes más destacables es la técnica de corte que utilizan los cocineros nipones: perfecta. Tienen unos cuchillos magníficos, y se pasan años practicando, aprendiendo. Como para no dominar el arte.

Entonces, la gente empezó a cortar exquisiteces como el salmón ahumado como si de jamón de bellota se tratase: en láminas anchas, sí, pero finísimas. Sabían a salmón, sí... pero no tenían su textura. Yo, aquí, soy de la opinión de don Camilo: el salmón ahumado me gusta cortado en dados apreciables, no en lonchas; es... otra sensación, más plena, más completa. Tampoco soy partidario de reducir al ancho del papel de fumar embutidos como el chorizo o el salchichón: rodajas finas, sí, pero apreciables.

Y llegó de Italia el *carpaccio*. La misma música: cortarlo en láminas sutilísimas, finísimas, para que no sepa a carne cruda. Se recomendaba meterlo en el congelador un ratito, para facilitar ese corte... Pues no. Niego la mayor. Facilita el corte y arruina la textura.

Un solomillo -que es con lo que debería hacerse el *carpaccio*, o al menos fue con lo que hizo el primero su creador, Giuseppe Cipriani- para esta preparación ha de cortarse a cuchillo, lo más fino que se pueda, pero a mano. ¿Que se quiere más fino? Pues se sitúan las lonchas entre dos papeles de cocina y se estiran con el rodillo, y asunto resuelto, sin someter a la carne a la agresión del congelado, que es estupenda para ablandar pulpo, pero no para preparar carpaccio.

Un cortador de jamón hábil y que lo coloque bien en el plato hará que 60 gramos parezcan 100; no hay problema... siempre que no le cobren a usted 100 gramos, claro. Con el *carpaccio*, tres cuartos de lo mismo. Un amigo mío se entretuvo en una ocasión en ir ensartando en un palillo las láminas que componían un carpaccio de hongos -eso que todo el mundo llama ahora, en latín, boletus- y constató que, una sobre otra, no superaba en mucho el grosor de un dedo...

En fin, que cada cosa tiene su corte, y el que es bueno para el jamón no tiene por qué serlo -que no lo es- para el salmón. Así que, cuando compre usted algo que deban cortarle... no se corte, y pida el corte correcto.

## EL VINO

### JUAN GIL 12 MESES

#### D.O. JUMILLA

Los orígenes de la firma Juan Gil se remontan a 1916, año en que Juan Gil Giménez, bisabuelo de la generación que actualmente trabaja en ella, decidió crear una pequeña bodega en el centro mismo de Jumilla.

Actualmente, los componentes de la familia Gil Vera, en aras de adaptarse a las tendencias del mercado, han construido una nueva bodega a 10 kilómetros al noroeste de la ciudad, en el paraje de La Aragona, lugar de gran tradición vitivinícola desde hace siglos y de los de mayor calidad de sus frutos, con prioridad absoluta para la uva Monastrell.

#### Cata:

Juan Gil Monastrell 12 Meses, un vino procedente de viñedos de más de 40 años, destaca por su color cereza picota intenso y un potente aroma de frutas rojas maduras y notas ahumadas. En boca es muy elegante y goloso. Bastante agradable de tomar.

#### Recomendación:

¡Jumilla existe! Por unos 10 euros la botella, este vino puede ayudar a descubrir cómo se está funcionando en la denominación murciana.





Camisa blanca de **Cold Alaska**.



Falda de **Mango**.



Estampado de cuadros de **Springfield**.

Originales guantes de **Mango**.



### ESTAMPADO IMPRESCINDIBLE.

Los cuadros están siendo uno de los estampados recurrentes de la temporada, no solo en camisas de estilo leñador como en años anteriores, también en faldas y vestidos. Una falda de Mango y una camisa blanca de la firma Cold Alaska permite recrear uno de los estilismos que presentó el diseñador David Delfín sobre la pasarela de la Semana de la Moda de Nueva York, dentro de los actos organizados por la Pasarela Cibeles.



**Davidelfin.**  
Pasarela Cibeles.  
Otoño-Invierno  
2010-2011.



**Ailanto.**  
Pasarela Cibeles.  
Otoño-Invierno  
2010-2011.

## CHEAP AND CHIC

Tomando como referencia alguna de las propuestas de otoño-invierno que los diseñadores españoles subieron a la Pasarela Cibeles, esta selección de prendas y complementos permite lucir los 'looks' de temporada a precios asequibles. Hallazgos de bajo coste para ir a la moda.



**Cortefiel.**



**Mango.**

### EL ETERNO VESTIDO NEGRO.

Un clásico que no falla y que sube a las pasarelas año tras año es el imprescindible vestido de cóctel *little black dress* (LBD). Firmas *low cost* como Cortefiel o Mango permiten incorporar al fondo de armario este básico que puso de moda Coco Chanel a buen precio. Junto con unos zapatos estilo salón, el clásico conjunto no puede faltar en ningún guardarropa.

Guantes de **Mango**.



Con plataforma, de **Cortefiel**.



Salones de **Mango**.



**Angel Schlesser.**  
Pasarela Cibeles.  
Otoño-Invierno  
2010-2011.

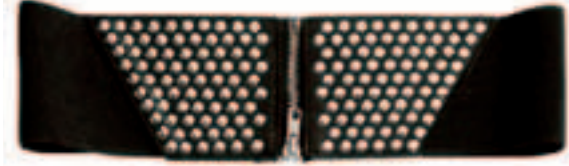


**El Delgado Buil.**  
Pasarela Cibeles.  
Otoño-Invierno  
2010-2011.

miriam  
erviti  
coordinación



Con tachuelas de **El Corte Inglés.**



**VUELTA A LOS OCHENTA.** Tras años en el ostracismo, muchos diseñadores recuperaron para este otoño-invierno algunos de los estilismos que triunfaron en los años 80. Hombreras y mitones, estampados llamativos y grandes cinturones y pendientes son algunas de las referencias a aquella época que se han recuperado esta temporada y que se encuentran a precios económicos entre los esenciales de El Corte Inglés o en firmas económicas como Mango o Nice Things.



Pendientes de Essentials de **El Corte Inglés.**



Manguitos de rayas de **Nice Things.**



Vestido de **Mango.**

**INFORMACIÓN**

- Ailanto** [www.ailanto.com](http://www.ailanto.com) 934870696 **Ángel Schlessner** 914312468
- Cold Alaska** 943 32 61 26 [www.coldalaska.es](http://www.coldalaska.es)
- Cortefiel** 902453545 **David Delfin** 914324209 [www.davidelfin.com](http://www.davidelfin.com)
- El Corte Inglés** 901122122 El
- Delgado Buil** [www.eldelgadobuil.com](http://www.eldelgadobuil.com) **Kipling** 935088637
- Mango** 900150543 [www.mango.com](http://www.mango.com)
- Nice Things** [www.nicethings.es](http://www.nicethings.es) **Springfield** 902452545 [www.spf.com](http://www.spf.com)
- Ugg Australia** [www.uggaustralia.com](http://www.uggaustralia.com)



Deportivas de **Springfield.**



Chaleco de punto de **Nice Things.**

Falda de **Liz Claiborne New York**, de venta en el Corte Inglés.



**A PUNTO.** Ha sido uno de los tejidos triunfadores de esta temporada. Cómodo, abrigado y agradable, el punto debería ser uno de los básicos de todos los inviernos y este año lo ha demostrado. Los estilismos más juveniles e informales han sido los grandes favorecidos de esta tendencia que combina capas, chalecos, chaquetas y jerséis con zapatillas deportivas y grandes bufandas y estolas.

Bufanda de **Springfield.**

in/out in/out **in/out** in/out in/out in/out

**RETIRA**

**Los bolsos incómodos.**



**Cortefiel** (89,95 euros).

**RESCATA**

**Las bandoleras.** Cruzados en el hombro, los bolsos bandolera dejan las manos libres y facilitan el día a día. Se perfilan como uno de los accesorios imprescindibles de la próxima primavera, y para adelantarse a ella nada mejor que lucirlos en tonos claros.

**Kipling** (159 euros).

compras clave **compras clave** compras

**Sérum, la eficacia de un elixir.** Se utilizan antes del tratamiento habitual para el rostro y, además de preparar la piel para que la crema diaria sea más efectiva, los sérum tienen gran concentración de ingredientes activos que los convierten en cosméticos de alto rendimiento. Código Juventud de L'Oréal París ilumina la piel con solo unas gotas, y es un potente rejuvenecedor facial. El sérum de Biotherm es una cura exprés anti-fatiga que lucha contra las agresiones internas y externas que provocan el aspecto cansado de la piel.

**EL CHOLLO**



Sérum Código Juventud de **L'Oréal París** (22 euros).



Skin Ergetic Serum de **Biotherm** (55 euros).

**EL CAPRICHIO**

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

**¿QUÉ SON LAS BOTAS UGG Y CÓMO SE LLEVAN?**

Abrigadas y calentitas, son unas botas ideales para los fríos días de invierno, suaves y muy cómodas pero de estética nada estilizada. Cautivaron a las celebridades, y ahora están en los armarios de las adictas a la moda de todo el planeta. Según las *celebrities*, las Ugg no solo se llevan con pantalones o *leggings*, y las lucen con vestidos sin mangas y faldas sin medias. Pero para un *look* ideal acompañan a estilismos informales e invernales: vaqueros y chaquetas de punto, *leggings* y vestidos de aire *folk* con medias gruesas.



Modelos de la firma **Ugg Australia.**



## CRÓNICA SOCIAL

JAVIER BARDEM Y  
PENÉLOPE CRUZ

## EL BEBÉ MÁS ESPERADO

**P**ermítanme que haga de vidente por una vez: cuando ustedes lean estas páginas, la criatura más esperada de cuantas ingresarán este año en el selecto club de las celebridades internacionales, ya se encontrará en este valle de lágrimas. Diré más: luna llena, 19 de enero de 2011, 22:22:56. Y no, no soy Rappel, pero así me lo cuenta mi echadora de cartas, que es verdad que se equivoca más que **Carmen Sevilla** cuando presentaba

*Cine de Barrio*, pero que a veces acierta. Y, en realidad, no es solo una cuestión de videncia: yo mismo he echado cuentas y, además, no me negarán que Penélope está gorda como si llevara 10 meses de embarazo así que a) o el niño es muy grande -en este caso saldría al padre-, b) salen varios o c) la madre está llena de líquidos. Ahora en serio: qué suerte tienen algunos. Porque sí, claro, todos adoramos a nuestros padres pero, ¿quién no es consciente del privilegio que supone ser hijo de los oscarizados **Penélope Cruz** y **Javier Bardem**? ¡A esa

criatura -que aún no tiene nombre- no le faltará de nada en esta cruel vida! Según una revista americana, la fortuna de ella asciende a 70 millones de euros y la de él a nueve. No está mal, ¿verdad? Tan afortunado bebé nacerá en Los Ángeles por aquello de que el niño tenga la doble nacionalidad, pero lo que nadie (¡nadie!) sabe con seguridad es dónde han elegido que tenga lugar tan magno y secreto alumbramiento. Me lo dice una persona muy cercana a la familia Cruz: «No tengo ni idea. Casi nadie lo sabe. Creo que solo se lo han contado a los fa-

miliars más directos, y ni siquiera». Así que están al tanto de todo la madre de Penélope (el padre no, que ya saben que otras veces se ha ido de la lengua), sus hermanos **Mónica y Eduardo** (éste, por cierto, ni confirma ni desmiente su supuesto romance con **Eva Longoria**), **Goya Toledo** por supuesto (que no revelaría un secreto de su mejor amiga ni bajo tortura), la madre de él (la gran **Pilar Bardem**, que será, probablemente, la madrina) y algunos de sus hermanos. Poco más. Y es que todas las cautelas son pocas pues, en este país, como se sabe, algo contado es algo extendido y rumoreado, que ya me lo decía a mí una profesora de universidad: somos un país de cotillas. No sería nada raro, sin embargo, que el centro hospitalario escogido sea la prestigiosa -y carísima: ¡más de 2.000 euros por noche!- Cedars-Sinai Medical Center de Beverly Hills, donde Penélope cuenta con ciertas garantías: allí nacieron los retoños de su íntima **Salma Hayek** o de **Julia Roberts**, amiga del papá.

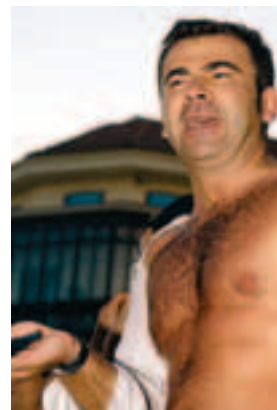


**PILAR RUBIO**  
FOTO > DAVID VEGAL  
(TELECINCO)

El caso es que dando a luz en Estados Unidos se quitan de un plumazo lo que más temían: que la prensa del corazón metiera las narices en la puerta del hospital. Pero, ¿por qué tanto secretismo? Por Javier Bardem, me dice mi confidente. «Recuerda que cuando Penélope salía con **Tom Cruise** no tenía el menor problema en acudir de la mano con él a los estrenos». Parece que el actor está muy dolido con cierto sector de la prensa española, de ahí que nunca haya hecho concesiones de ningún tipo. De hecho, si nos enteramos que estaban juntos fue gracias al  *paparazzi* aquel que les cazó dándose el lote en Las Maldivas, que si no igual todavía ni sabemos que están casados. Bardem podría padecer lo que yo llamo fobia a la prensa rosa española. Subrayo lo de española porque, como saben, cuando está fuera se va de la lengua. Hace dos semanas, sin ir más lejos, cuando recibió el premio en el Festival de Pam Springs, dijo: «Quiero compartir esto con mi amor, con Penélope, por lo buen ser humano que es, es un regalo, mi regalo, es mi presente y mi futuro. Gracias, te quiero». ¡Qué romántico! ¿Dirá lo mismo en los Goya, en el caso de que le den el premio al mejor protagonista por *Biutiful*? Parece poco probable (recuerden que el año pasado entró por la puerta de atrás, para burlar a las alcahofas y a los flashes). Y, ojo, que yo le comprendo perfectamente: el periodismo rosa le ha demonizado muchas veces y él, a diferencia de otros actores, no necesita esa publicidad añadida. Porque deben saber que Javier Bardem no es una persona antipática. Por el contrario, es encantador, como pudo verse, por ejemplo, en la entrevista que hace poco le hizo **Carlos del Amor** para La 2 de TVE: estaba relajado, sonriente, nada esquivo con las preguntas. En fin, que si cuando usted lee esto el niño aún no ha nacido, sepa perdonarme (a mí y a mi echadora de cartas), que total, para una vez que me lanzo a la piscina...

Y la que está más que lanzada es **Pilar Rubio**. To-do-el-mun-do veía *Operación Triunfo* el domingo pasado y ella, hay que reconocerlo, lo hizo maravillosamente bien. Cuánto ha avanzado esa chica en tan poco tiempo. Si cuando, hace no tanto, hacía guardias en las puertas de los estrenos y las fiestas para esperar a los famosos y meterles la alcahofa, le hubieran dicho que iba a ocupar el puesto de **Jesús Vázquez** e iba a tener uno de los contratos mejor pagados de Telecinco, probablemente no se lo hubiera creído. «Cuando me lo dijeron estaba rodando *Piratas* y me quedé tan sorprendida que no se lo quería decir a nadie. Es como cuando tienes un sueño y no se lo quieres decir a nadie por temor a que no se cumpla. Finalmente, llamé a mi madre, la primera persona a la que se lo conté», me dijo Pilar Rubio en la presentación del programa. Eso sí, no sabemos muy bien qué pensará Jesús Vázquez, pues lo cierto es que, por mucho que le hayan mantenido íntegro su sueldo, cuesta creer que prefiera, como él mismo ha declarado, el concurso que le han dado en Cuatro (*Allá tú*, que no hace más de un triste tres por ciento de audiencia). *OT* era el programa que más feliz hacía a Jesús (él mismo me lo dijo una vez), así que, lo reconozca o no, el intercambio de cadenas ha supuesto un duro varapalo para su carrera.

HACIENDA NO PERDONA



**JORGE JAVIER VÁZQUEZ** tiene hasta abril para pagar los casi 800.000 euros que le debe a Hacienda. Un problema con la declaración del IRPF de los años 2006 y 2007 (declaró como empresa y no como persona física) ha hecho que, tras una investigación, el fisco le reclame tanta cantidad de dinero. Y sí, parece mucho, pero teniendo en cuenta que el presentador gana cerca de ¡tres millones de euros! al año y que tiene cinco casas (una de ellas, su última adquisición, de unos 450 metros cuadrados), qué quieren que les diga, tampoco es para ponerse a llorar.

LA VIDA ES UNA TÓMBOLA



Unos que vienen y otros que se van. La tómbola del mundo quiso llevarse al terreno de lo invisible, mientras dormía, a **AUGUSTO ALGUERO** (76 años), compositor de algunas de las canciones más míticas, como la alegre *Tómbola de Marisol* o *La chica Ye yé* que tanto cantó **CONCHA VELASCO. CARMEN SEVILLA** está destrozada. Recordemos que el compositor estuvo casado 14 años con ella y que tuvieron un hijo, Augusto Alguero Jr., y que aunque se separaron y se hicieron mucho daño mutuamente, se habían perdonado todo y gozaban de una excelente relación.

SERÍA MARAVILLOSO



Después de que la **INFANTA ELENA** haya tenido que soportar estoicamente y durante tantos años a **JAIME DE MARICHALAR** (algo no tan fácil como pudiera parecer, créanme), sería maravilloso que fuera cierta la noticia de que ahora sale con **FERNANDO GARRIDO**, su jefe en Mapfre. Además de lo evidente (Garrido es un hombre muy atractivo), me cuentan que es educado, simpático, trabajador, inteligente y muy buena persona. Y sí, la Casa Real lo ha desmentido categóricamente, pero lo cierto es que hay quien lleva viéndoles juntos por ahí desde hace dos años.

# SUDOKU MANÍA

FÁCIL

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

X

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

DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

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

# CRUCIGRAMA


**HORIZONTALES:** 1. Propia de la formación de los hijos, obligada al margen de la escuela. Dos en ítem. 2. No impar. Le estará bien lo que le caiga. 3. Patito. El que menos vale. 4. Bilabial placentera. Una paseo por ellas sería muy frío. El destino se contradice. 5. Entrar en la rueda de los comentarios. Según la moda, sube o baja. 6. Brazo que se amputa con la poda. Jovencito para los clásicos. Extremo del este. 7. ¡Vamos con la bebida! Hace patente su cuota. Se dirige hacia. 8. Animo con pompones. Acción de amor sádico. Lejos como el Oeste. 9. Pánel berberengero. Desprezcar con rabia. 10. La que hace velas. Airear. 11. Quinto elemento. Referente en la escalera. 12. Relativas al líquido hospitalario. Antiguas embarcaciones.

**VERTICALES:** 1. Hacer caer a alguien en la trampa de Cupido. Miras. 2. Aire propio. Caserón lujoso. 3. Sin disonancias. Sentir. 4. Esencia de crítico. Montículo del Sahara. Dureza metálica. 5. El más famoso de los seres unicelulares. Por casualidad. Indica curvas. 6. Lo hay verde, rojo y con limón. Hades. Cabal sin límites. 7. Colorido ocular. La digital se procesa en un instante. Jefe de la baraja. 8. Acércate. El de tres puntas, por ejemplo. 9. Amenazaba con su poderoso índice. Acudirán en su ayuda. 10. Poseedor de principios y máximas. Lío del torero. 11. Pío de alegría. Barco detenido en tierra. 12. Dar golpecitos con los zapatos. Al suelo va.



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

MUY DIFÍCIL

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

DIFÍCIL

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

X

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

FÁCIL

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

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

SOLUCIONES

# SOPA DE CINE

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

## 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.

Debe buscar al director y a los actores de la película "LA MISIÓN" (1985): Steven Spielberg, Kevin Costner, Gasey Siemanszko, Keifer Sutherland, Jeffrey Jay Cohen, John Phillipin, Glen Mauro y Terry Weaver.

# LOS OCHO ERRORES



SOLUCIONES

FORD VERTREK

MOTOR



LA NUEVA REINA DE LAS PISTAS

SUZUKI GSX-R 600

La aplaudida GSX-R es ahora más ligera, compacta, por tanto, más manejable. Pero no por este motivo deja de exhibir unas prestaciones que la convierten en un máquina que roza la perfección a través de cada uno de sus renovados componentes.

Construida con un chasis más compacto, presenta una aerodinámica más simplificada. La nueva GSX-R 600 adelgaza nueve kilos hasta dejar la báscula en 187. También se ha modificado el chasis para acortar la distancia entre ejes y hacerla más cómoda y ágil para el piloto. Su perfil deportivo se refuerza con un revisado motor que rinde 125 caballos de potencia. Al mismo tiempo, incluye

DIMENSIÓN UNIVERSAL

Presentado en sociedad como el sustituto del Kuga, aspira a convertirse en un coche global con una gran presencia en numerosos mercados.



El prototipo de Ford se presenta como un nuevo todoterreno dispuesto a atraer a clientes de todo el mundo, como un vehículo de corte global. Aporta un diseño elegante, un notable espacio de carga y un motor orientado a ofrecer unos consumos líderes en su clase. El Vertrek aprovecha la plataforma que compartirán más de dos millones de vehículos de la marca en 2012 y que incluye la gama Focus, otro coche orientado a múltiples mercados. A su vez, también comparte elementos con la exitosa gama de última generación del monovolumen C-Max.

Presentado en el salón de Detroit, hace gala de una configuración estética sin estridencias, más distinguido, a gusto de todos. Con gran parecido con el Kuga actual, luce un nuevo lenguaje de diseño que, según sus creadores, pretende aparentar que los coches están en movimiento incluso cuando están parados. Así, destaca por su presencia atlética y por unas líneas ultradinámicas con las que alterna sus características de coche de

carretera y sus capacidades *off road*. En lo relativo a su mecánica, estará disponible con motores en gasolina y diésel. Estos últimos irán sobre todo destinados al mercado europeo donde su presencia es mayoritaria. El propulsor en gasolina será un 1.6 litros de cuatro cilindros *Ecoboost* con inyección directa. Se desconoce su potencia pero, según la marca americana, disminuye el consumo hasta en un 20%, con una reducción de las emisiones de hasta un 15, comparados con otros motores convencionales. Además, de cara a 2013, el 80% de los modelos globales de Ford tendrán la opción *Ecoboost*. Todos los motores del Vertrek irán asociados a una caja de cambios de seis velocidades.

En diésel, la oferta pasa por el Duratorq TDCi 2.0 mejorado, con una reducción en el consumo del 7%. También tendrá una transmisión de seis velocidades. Uno de los elementos que eleva sus prestaciones es el *Ford Auto Start&Stop*, de parada y arranque automático del motor. Solo es un prototipo, pero el Vertrek ya suena como el sustituto del Kuga para conquistar el segmento.



un mecanismo de gestión electrónica. Con él, se puede elegir entre dos tipos de respuesta del propulsor para adaptar la mecánica a nuestras pretensiones o al propio estado de la vía por la que transitamos. Además, desde la firma anuncian una reducción del consumo, que se sitúa entorno al 10%.

Todas las modificaciones van orientadas a hacer que la GSX-R se convierta en una de las motos más cómodas de su categoría. Se adapta a personas de distintas tallas y los moteros disfrutarán de una posición de conducción muy flexible. Por el momento, se desconoce el precio de la *supersport*.

'VUELA' SOBRE EL ASFALTO

En febrero llega al mercado el 'Diablo Rosso II', un neumático de grandes prestaciones deportivas.

La marca milanesa está comprometida con el espectáculo en todas sus vertientes. Anteriores lanzamientos, como el *Diablo Rosso*, garantizaban una conducción dinámica sobre la moto con todas las medidas de seguridad. Ahora llega la secuela.

El *Diablo Rosso II* es un nuevo neumático *supersport*, que utiliza la experiencia adquirida por la compañía en el Mundial de *Superbikes*. Incorpora elementos únicos de estilo como las etiquetas personalizables. Así, la creación de Pirelli se puede elegir con diferentes colores y banderas, o el cliente puede aplicar

sus propios textos o nombres.

Esta goma es la más deportiva de las que componen la familia *Rosso*.

Se recomienda su uso en los circuitos y también en carretera. Mejora las calidades de su predecesor, crece en versatilidad, en rendimiento y en durabilidad. La seguridad está garantizada en terrenos mojados. A la venta, en febrero.



# APAGA Y VÁMONOS

## DOS FORMAS DE VIVIR LA MAYOR FIESTA HINDÚ

Mientras la niña de la imagen cubre su cuerpo con una manta y espera paciente a que algún peregrino deposite una limosna en su platillo, a semejanza del muñeco que acompaña su espera, un devoto hindú toma un purificador baño en la confluencia del río Ganges con la bahía de Bengala. Son dos maneras bien distintas de celebrar el llamado Makar Sankranti, el festival más importante y esperado en India, celebrado la pasada semana, pues marca el inicio de la primavera y de una nueva cosecha.



FOTOS: Rupak Chowdhuri



## CON REMEDIO

### MEDICAMENTOS VINTAGE

Los tiempos cambian y la medicina también, pero todavía hoy es posible encontrar en las farmacias desde los populares parches Sor Virginia al no menos famoso y 'milagroso' Agua de Carabaña, el ungüento de Cañizares, Arnidol o el añejo Agua del Carmen.

Los parches Sor Virginia se empezaron a comercializar en 1926. Desde entonces se convirtieron en un producto muy popular utilizados para aliviar dolores musculares y articulares. La gran demanda que tienen estos parches en el mercado ha llevado a Laboratorios Hartmann a relanzarlos con una fórmula mejorada para que sigan aliviando el dolor de sus usuarios.

El principio activo de estos apósitos adhesivos medicamentosos es el extracto del *Capsicum frutescens* (pimiento picante). Este compuesto pertenece al

grupo de medicamentos que producen sensación de calor y reducen el dolor en la zona de aplicación. Además, los parches Sor Virginia cuentan con otros excipientes naturales como el aceite de almendras dulces, aceites esenciales de romero y de lavanda.

Otros medicamentos que no han pasado a mejor vida son el Agua de Carabaña, que se comercializa desde 1928. Desde entonces ha probado su gran eficacia como digestivo, depurativo, cicatrizante y desinfectante.

Por su parte, el Agua del Carmen es una receta que se prepara desde 1611 cuando los monjes Carmelitas Descalzos la formularon

para calmar el histerismo. Funciona como un fuerte reconstituyente gracias a la destilación hidroetanolica de varias plantas medicinales. Igualmente, el ungüento de Cañizares es una fórmula desarrollada por una familia de farmacéuticos valencianos para eliminar los granos. Hoy en día ya no se fabrica pero aún se puede encontrar en algunas farmacias.

Por otro lado, el famoso Arnidol ha curado los golpes, rozaduras y moratones de los niños a través de varias generaciones. Está compuesto de árnica, una planta que crece en el centro y el sur de Europa y que tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas. Y la Solución Schoum es un tónico que consigue acabar con las digestiones pesadas y los dolores menstruales.





# NUEVA RUMASA



Fábrica en Linars (Barcelona).



Fábrica en Madrid.



Fábrica en Caldas (Pontevedra).



Centro de logística en Parets (Barcelona).



Fábrica en Leganés (Madrid).



Explotación ganadera en Lerma (Burgos).



Fábrica en Zaragoza.

Grupo Nueva Rumasa le ofrece una nueva oportunidad de inversión segura y rentable.

**ADQUIERA PARTICIPACIONES**

**DESDE 3.300€**

Conviértase en socio de CLESA S.L., una de las principales industrias lácteas y gran referente de calidad. Con una facturación de 250 millones de euros anuales, con unos fondos propios de 41 millones de euros, 7 centros de producción, varias explotaciones ganaderas propias y 1.500 empleados.

Contribuya a la expansión, creación y mantenimiento de puestos de trabajo en una empresa emblemática con más de 60 años de actividad y una dilatada experiencia.

**ÚNASE A NOSOTROS Y SE SORPRENDERÁ DE LOS RESULTADOS**

- Clesa S.L., selecciona socios y proyecta un aumento de capital social con 4.000.000 de nuevas participaciones por un valor unitario de 3,30 €.
- Clesa S.L., se reserva aceptar peticiones de suscripción. Cantidad mínima a suscribir de 1.000 participaciones sociales por cada suscriptor. Este anuncio no constituye una oferta pública.
- El aumento de capital social se ejecutará aunque no se suscriban la totalidad de las nuevas participaciones.
- La posterior transmisión de las participaciones sociales estará sujeta a las limitaciones del art. 107 de la ley de Sociedades de Capital.
- Sociedad sujeta a auditoría de cuentas, inscrita en el Registro Mercantil de Madrid.

**MÁS INFORMACIÓN**

**902 22 22 77**

[www.nuevarumasa.com](http://www.nuevarumasa.com)

[invernegocios@nuevarumasa.com](mailto:invernegocios@nuevarumasa.com)

[nuevarumasabcn@nuevarumasa.com](mailto:nuevarumasabcn@nuevarumasa.com)

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

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



**castillayleonesvida.com**  
central de reservas turismo rural

902 367 104 | 983 219 592

**CASTILLA Y LEÓN ES VIDA**

[www.turismocastillayleon.com](http://www.turismocastillayleon.com)  
902 20 30 30

  
Junta de  
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN