

O SACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 3 al 9 de septiembre de 2011 - Número 255

EDUCACIÓN

Un regreso a las aulas marcado por la crisis

JÓVENES

Los peligros de las fiestas 'rave'

RESTAURACIÓN

Zen, comida asiática de lujo

CUERNO DE ÁFRICA

SEQUÍA, HAMBRE Y GUERRA



Albacete • Ciudad Real • Cuenca • Guadalajara • Toledo

www.turismocastillalamancha.com

Se buscan Dulcineas



Unión Europea

Fondo Europeo
de Desarrollo Regional
"Una manera de hacer Europa"



Castilla-La Mancha

Desarrollando el presente



Castilla-La Mancha

www.jccm.es



FOTO: REUTERS



NÚMERO 255
4 DE SEPTIEMBRE DE 2011

EN CONFIANZA

No es necesario salir a la calle para saber qué opina el pueblo de la situación económica en la que se encuentra ni del quehacer, deshacer o malhacer de sus gobernantes, instituciones, organismos, entidades, administraciones, etcétera. Y no es necesario porque, sin salir del portal, cada vecino o inquilino conoce el sentir general sobre el estado de la cuestión, que apenas varía entre el negro carbón y el gris antracita. Pero de algo tienen que vivir las empresas de demoscopia y, en consecuencia, con periodicidad mensual insisten en ponernos al día sobre el latir de la ciudadanía; lo denominan 'oleadas'.

Y oleadas de hastío y desolación es lo que provoca conocer las respuestas a una pregunta muy concreta: ¿en quién confían los españoles? o, mejor dicho, ¿en quién confían menos? Justo lo que usted ya sabía, y por el siguiente orden: en los políticos, sus partidos, los bancos, el Gobierno de la nación, los obispos, los sindicatos, la administración de Justicia, las cajas de ahorro, los Gobiernos de las comunidades autónomas y la Iglesia. Es el *top ten* de los suspensos (ninguno supera el 4 de nota) de una clasificación comandada, otra vez, por la clase política, que es percibida, y esto sí que es grave y desesperante, como un «problema». Entonces, ¿para qué están ahí?, sería la pregunta. No hay respuesta.

Como contrapunto, científicos y médicos lideran el barómetro de la confianza, pero no está en sus manos, lástima, el bálsamo de nuestros males. ¿Y los periódicos? Pues mal, a repetir curso (4.7), y todavía peor la televisión (4.1). Reflexión final: «Las naciones prosperan o caen simultáneamente con su prensa». Lo dijo Joseph Pulitzer, que no fue un don nadie, pero tampoco le hacemos mucho caso.

juanjo
saiz
subdirector
de OSACA

SUMARIO

NÚMERO 255

HOY FIRMAN EN OSACA

ino barriuso **_4**

javier ares **_6**

Cuentos chinos

ramón sánchez-ocaña **_27**

bernabé tierno **_28**

pilar riobó **_30**

caius apicius **_31**



GRUPO ZEN **_18**

Adalid de la comida asiática de lujo



OTRA OPORTUNIDAD **_26**

Nueva vida tras superar el cáncer

ÁFRICA MUERE DE HAMBRE **_7**

La sequía y la falta de alimento convierten a Somalia y su entorno en zona catastrófica

FIESTAS RAVE **_12**

Encuentros al aire libre, música electrónica, alcohol y drogas, un cóctel fuera de control

CULTURA **_22**

El nuevo amanecer de los Red Hot Chili Peppers

CINE **_23**

Cowboys y Aliens: disparos láser y balas

EL PRECIO DE LA SALUD **_28**

¿Tenemos un Sistema Sanitario sostenible?

HEPATITIS **_29**

Muchos afectados no saben que la padecen

¡VAMOS A LA CAMA! **_30**

Dormir menos de seis horas favorece ganar peso

GASTRONOMÍA **_31**

Hacer 'picnic' en la playa

MODA **_32**

El otoño también es de los niños

CRÓNICA SOCIAL **_34**

El sensacionalismo norteamericano

MOTOR **_37**

La apuesta de Mercedes por los deportivos

PARA AVENTUREROS **_24**

Un 'smartphone' todo terreno



tino barriuso

AUPAR UN CIELO...

El anterior fue el último domingo de agosto. Millones de personas regresaron a sus lugares de origen a em-

prender, de nuevo, la vida.

La «otra» vida, la real: se acabaron las olas y los chiringuitos. Hay quienes dicen -muchos- que se acabó lo bueno: esperan ahora 11 meses aborrecibles hasta que llegue la hora de desconectar de nuevo y tumbarse al sol. Para lo que valga intentaré oponer otro modo de ver las cosas: la que resume un verso perfecto de Blas de Otero: *Aupar un cielo sobre tanto escombros*.

Bien: empieza septiembre y todo será maravilloso, de creer a Bobby Darin. No tiene pinta de ser cierto: eso se cantaba cuando Borges escribía dos sonetos portentosos: 1964. Quizá conozcan el comienzo de uno de ellos: *Ya no será feliz. Tal vez no importa*. De hecho un poco antes: cuando los Cinco Latinos versionaban a The Platters. No debe quedar nadie: ni Borges, ni Darin, ni Estela Raval, ni los miembros del coro, blancos o negros. Se han ido: estaba en el contrato de vivir. Ahora arranca el otoño, que los ingleses llaman acertadamente *fall*, caída: hacia el invierno y el hielo, pero también hacia la promesa de un nuevo despertar.

En primavera los árboles abolidos volverán a brillar al sol y el tiempo traerá, rítmicamente, sus flores y sus frutos. ¿11 meses aborrecibles y uno para desconectar? La naturaleza, mucho más sabia, enseña que cada hora tiene su afán.

No sólo las horas arañan a los días que roen nuestros años: se inventan, nos inventan si sabemos oírlos. Los poetas, también mucho más sabios -no olvidar que de vate viene vaticinio- dicen, por boca de Rilke, que no tenemos suficientes costumbres.

Quizá ésa sea la palabra: costumbre. Vuelve la costumbre y hay dos caminos: transformarla en rutina, que consiste en transitar por un camino conocido, o encenderla. Para eso tenemos el deseo. Y la fantasía: ya saben que se miente mucho cuando no se aplica y que *también la verdad se inventa*.

Parece poco serio pedir que la fantasía nos redima de un destino siberiano: 11 meses de infierno y uno de estío. Por encima de todo hay que ser profesionales y cumplir con el trabajo. Ahí también nos engañan: desde el punto de vista de la ética del trabajo es mucho más eficiente alguien conforme con su corazón (que bien puede ser un nombre preciso para la felicidad) que un lacayo. Y estamos en un mundo en el que nos vigila demasiada gente. Personas que no crean riqueza y sólo vigilan: van a nuestro cargo, por tanto, sus salarios.

Ocupémonos de nuestra felicidad: inventemos la ruta y hagamos camino andando. Lo creamos o no en algún lugar del tiempo aguarda una sorpresa que nunca encontraremos si salimos a buscarla. Conviene hacerlo en tiempos de bonanza y en los de crisis: por nosotros y por el mundo. El dolor ajeno tiene tres componentes: lo irremediable, lo remediable lejano y nuestro entorno. Nada que hacer ante lo irremediable y lo remediable lejano, tan escandaloso (la hambruna somalí, por ejem-

plo) debe solventarse a través de políticas menos miserables y más audaces: si los alimentos están ahí y los niños mueren es porque hay una guerrilla que impide su llegada. Se interviene, con más razón que en Libia: no puedo creer que el derecho internacional ampare semejante genocidio y no tiene sentido culpabilizar al televidente, como hace Informe Semanal. Y los que están cerca necesitan de nuestra felicidad para seguir andando, para serlo a su modo y a su vez: día tras día, mes tras mes... Hasta en agosto.



tino barriuso
Es profesor, columnista
y escritor

« OCUPÉMONOS DE NUESTRA FELICIDAD: INVENTEMOS LA RUTA Y HAGAMOS CAMINO ANDANDO. LO CREAMOS O NO, EN ALGÚN LUGAR DEL TIEMPO AGUARDA UNA SORPRESA QUE NUNCA ENCONTRAREMOS SI SALIMOS A BUSCARLA



Compartida, la vida es más.

Programa de Puntos Nos importas tanto como si acabaras de llegar.

Ahora, por ser nuestro cliente, te regalamos los puntos necesarios para que puedas estrenar gratis un smartphone.

Samsung
Galaxy Ace

0€

con tarifa plana
para Internet

1004
Tienda Movistar
www.movistar.es



Válida del 1/09/11 al 30/09/11 para clientes residencial contrato BB 9300: 0€ con la Tarifa Plana Blackberry, Samsung Galaxy Ace... y HTC Wildfire S a 0€ con Tarifa Plana Internet en el móvil Plus. Promoción para canje en zona azul con contratación de tarifa de datos asociada y compromiso de 18 o 24 meses. Consultar resto de móviles y condiciones del programa de puntos en movistar.es. Máximo 1 canje/cliente. Los puntos promocionales son después de saldo. Promoción limitada a 60.000 unidades. No compatible con otras promociones de programa de puntos. Más información en www.movistar.es

javier ares

CUENTOS CHINOS

Ya sabía yo que mi último artículo sobre los políticos iba a provocar algún sarpullido. Lo intuí desde el momento en que llevé

a la generalización mi aversión hacia la clase política. Pensaba yo mientras escribía en qué se podría molestar gente a la que no solo no aborrezco sino que aprecio, pero concluí en que bien sabe cada una de las personas con las que alterno las simpatías o el rechazo que me provocan.

He de reconocerlo sin rubor: he realizado el test del doctor Seligman. ¿Qué no sabe de qué trata? ¡Pero hombre/mujer por Dios! ¡A estas alturas! Los test de este doctor son algo así como la dieta Dukan, aunque sin joder. Perdóneme la grosería el amable lector -y desengáñese el rijoso-, que no es que yo quiera decir que la dieta en cuestión consista en el muy saludable ejercicio del carnal ayuntamiento, que esa viene a ser llamada «dieta del cucurucho» (comer poco y empujar mucho), sino en aquel otro mucho menos recomendable basado en una serie de sacrificios y restricciones alimenticias poco convenientes para la salud, al decir de endocrinos y especialistas en nutrición.

De lo que yo quería hablarles es del libro escrito por un reputado psicólogo norteamericano, director, ahora, del Departamento de Psicología de la Universidad de Pensilvania, en el que trata de mostrarnos las claves para superar el pesimismo y la depresión. Vamos, lo que vie-

ne siendo la Psicología positiva de toda la vida según nos han enseñado Woody Allen y Tony Soprano, aunque no siempre con doctora maciza y sensual.

Lo curioso del libro es que es capaz de detectar la necesidad que uno puede llegar a tener del tratamiento, porque te dice inmediatamente si eres increíblemente optimista, si andas en la zona de los templados o si debes ir, directamente, a hacértelo mirar. Yo pensaba que cada uno de nosotros debería saber muy bien con qué carácter afronta las cosas de la vida, pero ¡quién! (expresión de incredulidad). Yo mismo me he llevado una sorpresa mayúscula, pues teniéndome por un tío vital, optimista, lleno de energía, de esos que ven siempre la botella medio llena (incluso la del Martini que siempre está temblando), resulta que luego de rellenar un montón de preguntas en las que se me daban dos opciones para con-

testar, me salió que mi visión de la vida era «moderadamente pesimista».

De cuantos pares no sería mi mosqueo que volví a repasar mis respuestas a fin de convencerme de que había ido de crecido en la

primera mitad del test y que luego me había dejado ir en la segunda, por miedo a estar saliéndome del mapa en lo que a optimismo se refiere. Mi sorpresa fue aún mayor al comprobar que, rectificadas algunas soluciones, las puntuaciones no sólo no me mejoraban la nota, si-

no que me descendían a la escala de los «bastante pesimistas». Así que, si les digo lo que pienso, a mí esto me parece un cuento chino (que nunca he sabido como son, salvo el de Ricardo Darín); y no porque deje de creer en el apasionante mundo de la psicología o porque no me seduzca tumbarme en el diván de una sensual doctora tipo Mónica Bellucci o Diane Lane, sino porque yo siempre he creído que ser optimista resulta mucho más útil que lo contrario, aunque Zapatero me haya hecho dudar mucho últimamente sobre este aserto.

No seré yo quien recomiende el libro a quien no lo necesite, pero teniendo en cuenta cuán deprimida está la tropa entre la que está cayendo y la que se avecina, convencido estoy de que quienes hoy son clientes de Dukan bien pronto reventarán la consulta de Seligman. A quienes eso les vaya a ocurrir, estaría bien recordarles que donde un optimista ve un proyecto, un pesimista tiene una excusa. Porque, al final, la diferencia entre unos y otros es casi inapreciable. Se trata sólo de que mientras unos creen vivir en el mejor de los mundos posibles, los otros se temen que eso sea cierto. Y, ahora que caigo, el caso es que van a tener razón éstos.... ¿O acaso es posible un mundo mejor con la gentuza que lo habitamos?



DONDE UN OPTIMISTA VE UN PROYECTO, UN PESIMISTA TIENE UNA EXCUSA. PORQUE, AL FINAL, LA DIFERENCIA ENTRE UNOS Y OTROS ES INAPRECIABLE





CUERNO DE ÁFRICA CUANDO EL HAMBRE RUGE

año respecto a un problema que se avecinaba imparable. En 2010, el Programa Mundial de Alimentos (PMA), perteneciente a la Organización de las Naciones Unidas (ONU), ya solicitó a los países más ricos 500 millones de dólares para combatir el hambre en el Cuerno de África, de los cuales, a día de hoy, no se ha recibido ni la mitad. Otra institución que vaticinó la tragedia fue la estadounidense Red de Sistemas de Alerta Temprana de Hambruna, cuyos científicos llevaban meses anunciando que a la falta de lluvias que se cernía le seguirían la muerte de las plantas, los animales y, por último, de las personas.

Al parecer, hablamos de un fenómeno vinculado al calentamiento global que genera fases de sequía extrema y que tiene su epicentro en estos países africanos. A esto hay que añadirle el incremento del precio de los alimentos en todo el mundo, producido por la escasez de las cosechas y la especulación creciente en este mercado, así como la crisis económica, que ha afectado en gran medida a los presupuestos de las ONG en las zonas necesitadas. Así mismo, destaca el crecimiento de la población en las regiones más amenazadas por las hambrunas, que ha pasado en las últimas décadas de los 41 a los 167 millones de habitantes. Aunque si hay algo claro en el conflicto del hambre es que se trata de un problema derivado de la mala distribución y acceso a la comida y que, en ningún caso, estamos ante una carencia productiva ya que, como desvela la Organización para la Agricultura y la Alimentación de la ONU (FAO), en el mundo se generan alimentos para 12.000 millones de personas, mientras que el planeta está habitado por 7.000.

En cualquier caso, para que encajen todas las piezas de este rompecabezas de la muerte en el Cuerno de África hay que posar la mirada sobre los conflictos bélicos que vienen asolando sus países desde hace años. Más allá de las noticias referentes a las nuevas formas de piratería del siglo XXI propias de la zona, Somalia ha liderado durante décadas todos los rankings de corrupción, olvidada por la comunidad internacional y desmembrada por la sangrienta lucha entre los «señores de la guerra». A mer-

CASI 13 MILLONES DE PERSONAS ESTÁN EN RIESGO DE MORIR A CONSECUENCIA DE LA PEOR SEQUÍA REGISTRADA EN LAS ÚLTIMAS SEIS DÉCADAS EN EL EXTREMO ORIENTAL DEL

**maricruz
sánchez
texto
agencias
y MSF
fotos**

CONTINENTE AFRICANO. UNA ZONA CATASTRÓFICA, SITUADA ENTRE EL MAR ROJO Y EL OCÉANO ÍNDICO, FRENTE A LA PENÍNSULA ARÁBIGA, EN LA QUE SOMALIA ES EL PAÍS MÁS GOLPEADO POR LA FALTA DE

COMIDA Y AGUA, CON CIENTOS DE MILES DE DESPLAZADOS EN BUSCA DE AYUDA EN LOS CAMPOS DE REFUGIADOS DE KENIA Y ETIOPÍA. MIENTRAS, LA ONU INSISTE: SON NECESARIOS CASI 2.500 MILLONES DE DÓLARES PARA HACER FRENTE A LA DRAMÁTICA SITUACIÓN HUMANITARIA, UN EXTREMO QUE SE VENÍA ADVIRTIENDO DESDE 2010.

Las imágenes que nos llegan del Cuerno de África son sobrecogedoras. Sin duda, estamos ante la peor sequía en los últimos 60 años en este continente, que se muere de sed a pasos agigantados bajo la inclemencia de un sol abrasador: las dos últimas temporadas de lluvias no han dejado ni una mísera gota de agua. Además, a la falta del líquido elemento hay que sumarle la ausencia de alimentos más feroz que se ha vivido en épocas recientes. La consecuencia de todo ello: casi 13 millones de personas están afectadas por la hambruna y muchas más sufren como nunca en Somalia, Etiopía, Kenia, Yibuti y Uganda. Y lo peor es que esta espiral de muerte no ha hecho más que comenzar.

Poco tiene que ver la actual situación con otras catástrofes sufridas anteriormente en la zona, una región del África oriental ubicada en la parte meridional del golfo de Adén, frente a la península arábiga. Las dos mayores hambrunas de su historia cercana se registraron en Etiopía, en 1984, con 1.000.000 de habitantes muertos, seguida de la de Somalia, en 1992, que dejó 300.000 fallecidos; ahora la cifra astronómica de amenazados por la necesidad que se baraja es, incluso, más desorbitada. Un extremo que contrasta con los numerosos toques de atención que diversos organismos oficiales venían transmitiendo desde el pasado

UNA HUIDA NECESARIA Y OBLIGADA



Los 21.000 desplazados somalíes que han cruzado las fronteras de Sudáfrica deben hacer frente a complejos trámites para lograr comida y asilo en la zona.

LA ONU LEVANTÓ EN KENIA HACE 20 AÑOS EL CAMPO DE DADAAB, EL MÁS GRANDE DEL MUNDO CON UNA CAPACIDAD PARA 90.000 PERSONAS. HOY LO OCUPAN 440.000

ced de un Gobierno provisional, sin instituciones ni Estado organizado para ayudarlas y bajo el constante acoso de las guerrillas, como la islamista *Al Shabab*, la sequía se transformó en hambruna para unos habitantes que, en muchos casos, huían a los territorios vecinos escapando de una muerte segura, más que por no tener qué comer. Así hasta que el campo de refugiados más grande del mundo, el de Dadaab (Kenia), levantado por la ONU hace 20 años para acoger a 90.000 somalíes en el inicio de la guerra, se ha visto desbordado con una ocupación actual de 440.000, de los que 150.000 han llegado en los últimos meses.

Además, la prohibición de la entrada del Programa Mundial de Alimentos por parte de los radicales de *Al Shabab* en las zonas que se encontraban bajo su control complicaron aún más las cosas, tanto para sus hoy en día mermadas arcas (nutridas antaño por todo tipo de tasas exigidas a los organismos internacionales), como sobre todo para la población civil, debilitada y cansada de sufrir. Desde el inicio de esta situación, más de 21.000 somalíes han hallado refugio en Sudáfrica alejados de la guerra y el hambre que asola su país, algo que, como denuncia el alto comisionado de Naciones Unidas para los refugiados (ACNUR), podría estar intentando evitar el Gobierno sudafricano a toda costa, realizando cambios en su política de acogida y negándose a expedir el permiso para solicitar asilo.

A consecuencia de ello, miles de personas podrían encontrarse en situación irregular en la actualidad en esta zona, lo que supone que carecen de toda autorización para residir, del acceso completo a los servicios de salud y de la obtención de un visado para trabajar. Y por si fuera poco, cada día se enfrentan a robos, agresiones y amenazas por parte de la población local, que les acusa de usurpar sus negocios a las afueras de las grandes ciudades, en pro de una violencia xenófoba cada vez mayor.

VOZ DE ALARMA A pesar de que cada año la desnutrición causa la muerte de más de tres millones de niños menores de cinco años en todo el mundo, la subsecretaria general de la ONU para Asuntos Humanitarios, Va-





ÉXODO MASIVO

Junto a los más de 2.000 somalíes que cruzan cada día las fronteras en dirección a Kenia y Etiopía, los movimientos de personas en busca de alimentos, agua y atención médica dentro del propio país están alcanzando niveles nunca vistos. Las familias recorren largas distancias para llegar a los hospitales y los centros nutricionales, dejando en masa sus aldeas en las zonas rurales.

lerie Amos, ha alertado que la situación actual «es alarmante»; y no sólo en Somalia, sino en todo el Cuerno de África, por lo que desde este organismo se ha pedido más ayuda a la comunidad internacional para salvar vidas. Luego está el caso de Etiopía y Kenia, que además de padecer el impacto de la sequía, son países que no cesan de recibir a cientos de miles de refugiados somalíes que huyen del conflicto y la necesidad. Por ello, Amos también ha asegurado que las agencias humanitarias requieren todavía «más recursos para lograr mayor cantidad de provisiones de alimentos, agua, medios de saneamiento y equipamiento higiénico, así como material médico para quienes se encuentran desesperados».

Mientras el personal médico en el país está agotado, tras interminables jornadas de trabajo que no obtienen la culminación deseada por la escasez de medicamentos y comida, las autoridades africanas piden más recursos contra la hambruna a la comunidad internacional, en un clima de máxima insistencia por parte de la ONU respecto a la necesidad de obtener 2.480 millones de dólares para afrontar la situación. De ellos se ha financiado hasta el momento solo el 54 por ciento, por lo que el déficit supera los 1.139 millones. Una cuestión sobre la que también ha puesto el acento la FAO, que advierte de una más que probable e inmediata

extensión del hambre de las cinco regiones afectadas en la actualidad a otros puntos del sur del país, en los que se dispone de planes de inversión ya aprobados pero falta la financiación suficiente para llevarlos a cabo.

DONACIÓN MILLONARIA No obstante, no todo son malas noticias: hace unos días, la Fundación Ikea ha donado cerca de 43 millones de euros (62 millones de dólares) con objeto de ampliar la ayuda de emergencia para las miles de personas que viven en el campo de refugiados de Dadaab. La aportación de la firma sueca es la mayor ayuda de carácter privado que la Agencia de las Naciones Unidas para los Refugiados ha recibido en sus 60 años de historia, así como la primera que una organización no pública realiza de manera directa a un campo de refugiados. La donación de Ikea se

ANTE LA PREVISIÓN DE LLUVIAS EN OCTUBRE SE HACE NECESARIA LA REPOBLACIÓN ESTRATÉGICA DE LOS REBAÑOS, ASÍ COMO EL APOYO A LA PRODUCCIÓN AGRÍCOLA

realizará a lo largo de tres años y permitirá atender a 120.000 personas, casi un cuarto de la población del campo

A pesar de que la ayuda llega, aunque de manera lenta, el gobierno federal de transición del país ha impulsado la creación de un comité especial para abordar el asunto. Sus principales conclusiones: es necesario apostar por un enfoque a largo plazo para evitar que vuelva a producirse una crisis humanitaria tan brutal, con modos de vida sostenibles y técnicas de cultivo que resistan a la sequía, principal desencadenante del problema junto a otros factores, como los altos precios de los alimentos y los conflictos bélicos. Y es que la falta de inversión en la agricultura y el desarrollo rural durante las tres últimas décadas ha sido juez y parte en este problema, que no llegará a solucionarse de no llevarse a cabo, ante la previsión de lluvias de octubre, una repoblación estratégica de los rebaños y un apoyo a la producción agrícola a pequeña escala (con el suministro de agua, sistemas de riego, fertilizantes y técnicas adecuados), que deberá extenderse como mínimo hasta la temporada lluviosa en la primavera de 2012.

Así, en Kenia y Etiopía, dos de los países que en mayor medida soportan el flujo de refugiados de Somalia, han llegado casi al límite de los recursos de que disponen para afrontar la



Hay 8.135 niños registrados en los programas alimenticios que MSF está desarrollando en Somalia y 561 de ellos sufren desnutrición severa.



crisis, una situación que convierte las aportaciones de los gobiernos internacionales y el trabajo de las organizaciones humanitarias, en la única vía de escape de miles de dramas personales. No obstante, frente a la solidaridad ajena y en medio de la adversidad, siempre surge la picaresca y el pillaje, algo en lo que han insistido los responsables del Programa Mundial de Alimentos (PMA), que se han comprometido a mantener un régimen de *tolerancia cero* hacia una posible malversación de ayudas en el mercado ilegal.

EN DAADAB Sara, de 39 años, es de Mogadiscio. Lleva 15 días en el campo de refugiados, donde llegó acompañada de seis miembros de su familia. «No tenemos ni plásticos ni

«SOLA, CON MI MARIDO Y UNA VIDA ROTA POR LA SEQUÍA EN SOMALIA, NO TENÍA NADA QUE PERDER. MI ÚNICA ESPERANZA ERA HALLAR AGUA, COBIJO Y PAZ»

tiendas con qué construir un refugio y aunque si disponemos de tarjetas de registro, aún no hemos recibido ninguna ración de alimentos. No estamos tranquilos aquí; por la noche sentimos miedo de los animales salvajes y la población local nos amenaza porque dicen que la tierra es suya». Mientras, Fátima, procedente de Sirko, está sola. «Con mi marido muerto y nuestra vida en Somalia destruida por la sequía, no tenía nada que perder. Solo tres de mis siete hijos siguen con vida y fueron ellos los que me ayudaron a llegar hasta aquí. Mi única esperanza es encontrar agua, cobijo y paz». En cambio Sultan, de 25 años, que ha llegado de Ufowrow y acaba de dar a luz a unos mellizos prematuros de tan solo 1,7 y 1,9 kilos cada uno, sí cuenta con apoyo. «Tengo otros dos hijos, de

dos y cuatro años, con los que vine desde Somalia en un terrible viaje que duró ocho días y que nos costó siete millones de chelines (3.100 euros). Por el camino sufrimos una emboscada, nos retuvieron durante dos noches en el monte y nos robaron todos nuestros ahorros, unos dos millones de chelines (885 euros). Ahora vivimos con unos familiares y nos hemos registrado como refugiados de ACNUR, pero todavía no nos han dado comida. En Somalia criábamos ganado, pero todos los animales murieron durante la ausencia de lluvias. Además, hubo enfrentamientos en la ciudad entre grupos militantes de Al Shabbab y el gobierno de transición y creo que, incluso si regresase el poder central, no volveríamos, por las condiciones crueles que dejamos atrás».

Cada una de estas tres historias es una pequeña pincelada del enorme mosaico de desgracias humanas que tiñe el campamento más grande del mundo: el de Dadaab, en Kenia. Pese a su tamaño, hace tiempo que se ha quedado pequeño, y los refugiados somalíes se ven forzados a asentarse en sus aledaños, mientras miles de personas continúan llegando a diario. En este lugar, como en otros muchos del Cuerno de África, la labor de las ONG es crucial para sacar adelante a miles de personas en situación extrema. Una de ellas es Médicos Sin Fronteras (MSF), que está reforzando sus operaciones en Somalia (se han enviado 30 toneladas de material médico y logístico a Mogadiscio) y evaluando los alrededores, para responder adecuadamente a esta crisis. Hasta la fecha, hay un total de 8.135 niños registrados en sus programas nutricionales en la zona, 561 de ellos con desnutrición severa que requieren hospitalización y cuidados intensivos.

No obstante, hará falta mucho tiempo para que somalíes, etíopes y kenianos recuperen la normalidad. En palabras del secretario general de la Federación Internacional de la Cruz Roja, Bekele Geleta, «dentro de 20 años habrá menos sufrimiento. No es exceso de ambición. No detendremos la sequía ni las inundaciones, pero podremos parar las muertes».

DRAMA INFANTIL



EL HAMBRE EN LOS NIÑOS

La desnutrición se puede definir como un desequilibrio entre el suministro de nutrientes y las demandas de crecimiento, mantenimiento y actividades específicas del cuerpo humano. Cuando una persona no toma los alimentos suficientes para cubrir estas necesidades empieza a consumirse, perdiendo en primer lugar la grasa y después la masa muscular. Al estar en proceso de desarrollo, los niños son los más vulnerables a este problema (en especial aquellos de edades comprendidas entre los seis meses y los dos años), pues requieren una mayor ingesta

de proteínas, ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales como el hierro, el calcio, el potasio o el zinc. Sin ellos, los pequeños no pueden resistir a las infecciones y mantener un ritmo normal de crecimiento; sus defensas se debilitan y aumentan los riesgos de que puedan morir de malaria, neumonía, diarrea, sarampión o sida. Medir el estado nutricional de un niño es sencillo, pues solo requiere comprobar la relación peso/talla y peso/edad que tiene. Incluso, para situaciones de emergencia como la vivida en el Cuerno de África actualmente, existe un método de diagnóstico rápido basado en el uso de un brazalete, llamado MUAC (*Middle-Upper Arm Circumference*), con el que se calibra el perímetro branquial. Para tratar la desnutrición existen unos alimentos terapéuticos (RUTF), ricos en nutrientes y específicamente diseñados para cubrir las necesidades de los más pequeños, algo que ha ampliado el potencial de los programas nutricionales de las organizaciones humanitarias, permitiendo el seguimiento domiciliario y reduciendo la mortalidad.

MÉDICOS SIN FRONTERAS Y CON ESCASOS MEDIOS

SOBRE EL TERRENO

Ruth Jiménez Hernando, de 34 años, es una enfermera de Médicos Sin Fronteras (MSF) que acaba de regresar a España de un campo de refugiados en el sur de Etiopía, tras dos intensos meses de trabajo sobre el terreno. De lunes a domingo, de 6 de la mañana a 11 de la noche, esta madrileña ha colaborado en la sección de pre-registro de la zona de tránsito, primer lugar al que llegan los desplazados, en contacto directo con ellos o bien elaborando informes, fijando actividades sanitarias para realizar o preparando estadísticas. Una de sus primeras funciones allí consistía en estudiar a los niños para comprobar si se encontraban en situación crítica de desnutrición, así como a los adultos, por si pudieran necesitar una asistencia médica urgente. «En función de ello, se les concedía prioridad en el registro de Acnur para acelerar los trámites y obtener la condición de refugiados lo antes posible», desvela. Entre los servicios ofrecidos por MSF en este campo etíope se encuentran las consultas de prenatal (para las mujeres embarazadas), la asistencia primaria a menores de cinco años, la atención para niños desnutridos y las consultas de urgencias (las 24 horas del día). Ruth, que asegura no haber tenido miedo en ningún momento, afirma que la ayuda de extrema urgencia ha llegado, aunque insiste en que aún queda mucho por hacer. «Lo que está claro es que, a medida que se detectan las necesidades, se trabaja para poder afrontarlas en el futuro. Bajo patrones muy similares de desesperación y sufrimiento, caminando durante días o en autobús (los que más dinero tienen), cada jornada llegan a este lugar en condiciones de deterioro absoluto más de 1.000 personas, cuando el campamento solo está preparado para recibir un máximo de 300 o 400 al día y albergar a no más de 14.000 en su conjunto», asevera.



No se trata de un simple bottellón, sino más bien de una manifestación de euforia colectiva. Una *rave*, término inglés que literalmente significa delirar, viene a designar a las fiestas organizadas ilegalmente en espacios abiertos, donde se reúnen desde docenas hasta miles de personas durante varias noches para desinhibirse bailando música electrónica. Fincas abandonadas, descampados recogidos e incluso los bajos de un puente son escenarios aptos para montar una de estas fiestas; cualquier lugar alejado de la ciudad, espacioso y discreto donde los elevados ruidos de la juerga no alerten a ningún extraño, ya que es esencial contar un potente equipo de música y luces. La necesidad de libertad implica una ausencia de medidas de seguridad y control que puede llegar a ser peligrosa, pero que supone el espíritu de este evento.

El pilar de las *raves* es la música electrónica y otros estilos derivados de ella, donde los sonidos son rápidos, usando *samples*, *loops* y sintetizadores, y los movimientos de baile enérgicos. Suelen pincharse pistas no comerciales, como una especie de alternativa a los estándares (y precios) de las discotecas. De este modo, el *disc-jockey* se convierte en una especie de chamán del grupo, el líder al frente de la fiesta, dirigiendo la música y por lo tanto las emociones del gentío que tiene frente a sí. Las luces también son un elemento importante para crear una ambientación adecuada, especialmente en escenarios nocturnos, siendo típica la utilización de

glowsticks (palitos fosforescentes), luces estroboscópicas y LEDs.

La calificación *rave* tiende a extrapolarse a otros eventos multitudinarios de música electrónica, pero no hay que olvidar que su esencia reside en su clandestinidad y espontaneidad. Las convocatorias suelen realizarse a través de foros y redes sociales en Internet, mensajes de texto personales a móviles, carteles colocados en lugares estratégicos y escritos en lenguaje en clave solo entendido por iniciados en la materia, y por último, mediante el clásico pero efectivo boca a boca. Los asistentes, denominados *ravers*, suelen ser jóvenes de cualquier tribu urbana y todos los estadios sociales. Solo es necesario tener ganas de marcha.

Fuera de ser una fiesta convencional como la que se vive en la urbe o en las discotecas, la razón de ser de las *raves* parece radicar en la creación de una atmósfera subjetiva para quien asiste a ellas, basada en la saturación de los sentidos auditivos y visuales, liberando el cuerpo y la mente para elevar a las personas a un estado mental eufórico e irreal. Todo lo necesario para alejarse de la rutina y desconectar del mundo en todos los sentidos.

Estos eventos no son nada nuevo, sino que ya existían desde finales de los años 80, cuando un grupo de pinchadiscos británicos, impresionados por la fiesta ibicenca, trasladaron este ambiente a su país, elevándolo a la máxima potencia a través de escenarios montados en espacios ilegales que congregaban a miles de jóvenes. Todo cuajó gracias a la droga de moda de

'HASTA QUE EL CUERPO AGUANTE' ES EL LEMA DE LAS FIESTAS 'RAVE', JUERGAS ORGANIZADAS AL MARGEN DE LA LEGALIDAD QUE CONGREGAN A DECENAS DE JÓVENES AL AIRE LIBRE PARA PASAR UNAS CUANTAS HORAS DE DIVERSIÓN SALVAJE AL SON DE POTENTE MÚSICA ELECTRÓNICA Y DONDE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL SON ELEMENTOS INDISPENSABLES PARA SOPORTAR EL VERTIGINOSO RITMO. UN PELIGROSO CÓCTEL QUE PUEDE RESULTAR LETAL, COMO OCURRIÓ EL PASADO 22 DE AGOSTO, CUANDO DOS JÓVENES FALLECIERON EN UNO DE ESTOS EVENTOS TRAS CONSUMIR ESTRAMONIO.

David
Gómez
Simal
texto

COMBINADO FATAL



DATURA STRAMONIUM

No es una droga de moda, pero sus efectos pueden resultar letales. El estramonio procede de una planta común que podemos encontrar fácilmente a nuestro alrededor y que es conocida popularmente por otros nombres como revientavacas, hierba del diablo o higuera del infierno, términos que ya advierten de su alta toxicidad, si no lo hace antes el hedor característico que ésta desprende. Al contener antroquina, un potente psicotrópico, tradicionalmente se ha relacionado con los rituales de culto al dios Baco y con las ceremonias de brujas medievales. La búsqueda del éxtasis divino o de mágicas visiones llevan a algunas personas a tomar esta sustancia de forma oral a través de infusiones, o en menor medida fumándola, comiendo sus semillas o colocando una gota sobre las pupilas. El margen entre la dosis activa para conseguir efectos alucinógenos y la dosis de riesgo es muy estrecho, por lo que es una droga peligrosa aún en pequeñas cantidades. La ingesta de entre 4 a 6 gramos genera cambios de comportamiento, taquicardias, hipertensión y dilatación de las pupilas; mientras que entre 40 y 60 gramos, la planta provoca arritmias, convulsiones e intoxicaciones graves que pueden inducir un estado de coma o incluso la muerte. El cóctel se vuelve aún más explosivo si se mezcla con alcohol y anfetaminas. El consumo de estramonio, no obstante, resulta excepcional entre los jóvenes. A excepción del reciente suceso fatal en Getafe y de la entrada en coma de otro chico en Badajoz al ingerir varias hojas, el último episodio de toxicidad conocido causado por esta planta data de junio de 2004, cuando cinco jóvenes fueron envenenados en Valencia al probar el *brebaje de brujas* que les ofreció un hombre danés, aunque finalmente sobrevivieron, dos de ellos tras pasar por un estado de coma.



aquel momento, el éxtasis. Las *raves* llegaron más tarde a España de forma menos masiva, con celebraciones intermitentes pero continuas en el tiempo, principalmente en verano.

Las drogas son un elemento indiscutiblemente ligado a las *raves*, ya que suponen el combustible necesario para aguantar durante horas el ritmo desenfadado de una fiesta con gran descarga física y emocional. No tanto el alcohol, también presente, pero que se deja un poco de lado, ya que se trata de aguantar lo máximo posible pero sin acabar tumbado en el suelo.

SIN LÍMITES Los estupefacentes forman parte de la escena *rave* desde su mismo nacimiento, no como una práctica aislada o individual, sino como un acto de consumo abierto y grupal, incluso de intercambio. Teniendo en cuenta que estos encuentros son rápidos y volátiles, se hace necesario establecer una empatía colectiva casi automática, encubrir el cansancio e ignorar las inhibiciones, procesos que se facilitan mediante el consumo de químicos. Se trata, en definitiva, de expresarse emocionalmente sin límites, de explotar el cuerpo y la mente, de aguantar el desgaste físico y de crear un estado de felicidad colectiva, con todos los riesgos que ello conlleva.

Una vez dentro de una *rave*, conseguir droga es fácil y el comprador tiene ante sí una amplia variedad de sustancias. El rey de estas fiestas habitualmente ha sido el MDMA (éxtasis) por sus propiedades tanto estimulantes como psicodélicas, que produce un efecto vigorizante y de distorsión en el tiempo y la percepción. Es conocida como 'la droga del abrazo' porque crea la sensación de que «todo está bien en el mundo», ayudando a que los desconocidos se conviertan en una especie de familia momentánea.

Aparte del consumo de ésta y otras sustancias más usuales como marihuana, cocaína, *speed*, cristal, ketamina o Nexus, en las *raves* están presentes otras drogas menos vinculadas al ambiente discotequero, como las setas alucinógenas y otros experimentos teóricamente naturales que aumentan o alteran la percepción sensorial de quien las toma. En esta categoría entran plantas psicotrópicas como el beleño o el estramonio, extremadamente peligrosas debido a su alta toxicidad y dosis indeterminada.

Las *raves* nacen y desaparecen sin dejar rastro, pero algunas veces la fiesta acaba trágicamente, como ocurrió el pasado domingo 22 de agosto en Getafe, en una zona conocida como El monasterio de Aldehuela, donde dos jóvenes fallecieron y otro fue hospitalizado de gravedad tras tomar un brebaje preparado a base de estramonio que les ofreció un asistente.

Combinaciones fatales de gran impacto mediático que invitan a hacer una reflexión acerca de dónde se sitúa el límite de la diversión y qué sentido tiene perder la cabeza en este tipo de fiestas sin control, dejando al azar el resultado de los excesos de alcohol y drogas hasta llevar el cuerpo al límite.

LAS 'MATES' VUELVEN PARA TODOS

HACER EJERCICIOS DE CÁLCULO NO ES SOLO COSA DE NIÑOS. LOS PADRES HAN DE COGER CADA MES DE SEPTIEMBRE PAPEL Y BOLI PARA AJUSTAR SU PRESUPUESTO A LAS NECESIDADES DEL REGRESO DE SU PEQUEÑO A LAS AULAS, PERO TAMBIÉN LO UTILIZARÁN EL RESTO DEL CURSO PARA AYUDARLES EN SUS TAREAS DIARIAS, YA QUE EL CRECIENTE DESEMPLEO ESTÁ CAMBIANDO EL PANORAMA DE LAS FAMILIAS DEJANDO AL MENOS A UN MIEMBRO DE LA PAREJA A CARGO DE LOS CHAVALES.

maría albilla
texto

7.7 millones

El sistema educativo español alcanzó el curso pasado la mayor tasa de escolarización de su historia con un total de 7.747.253 alumnos, lo que supone 140.736 estudiantes más que en el período anterior, que se distribuyeron en 26.472 centros y a los que darán clase 680.381 profesores, según datos del Ministerio de Educación.



Ya sabemos lo influyente que es la publicidad en la vida de los consumidores y, a estas alturas del año, vuelve a resonar en la cabeza un *jingle* que hace unos años decía en televisión eso de «volver a empezar otra vez, volver a estrenar zapatos y libros (...) y así todos juntos volver a empezar». La vuelta al cole es el pistoletazo de salida a un curso que estará marcado por el orden, la rutina y el trabajo diario de padres e hijos para superar no solo los desafíos académicos sino también los que conllevan la propia convivencia en la escuela y la familia.

Una de las principales preocupaciones que acechan en este momento suelen ser los números, es decir, el coste que tiene para los padres equipar a sus pequeños con el uniforme, los libros, la ropa adecuada, las matrículas en actividades extraescolares, la ruta para llegar al centro o el servicio de comedor... un sinfín de gastos que han ido sufriendo ciertos recortes en los últimos años debido a la imperante crisis económica. Pero, al margen de los ingresos que haya en casa, la mala situación financiera de los hogares influye también en el comportamiento de los miembros del núcleo fami-

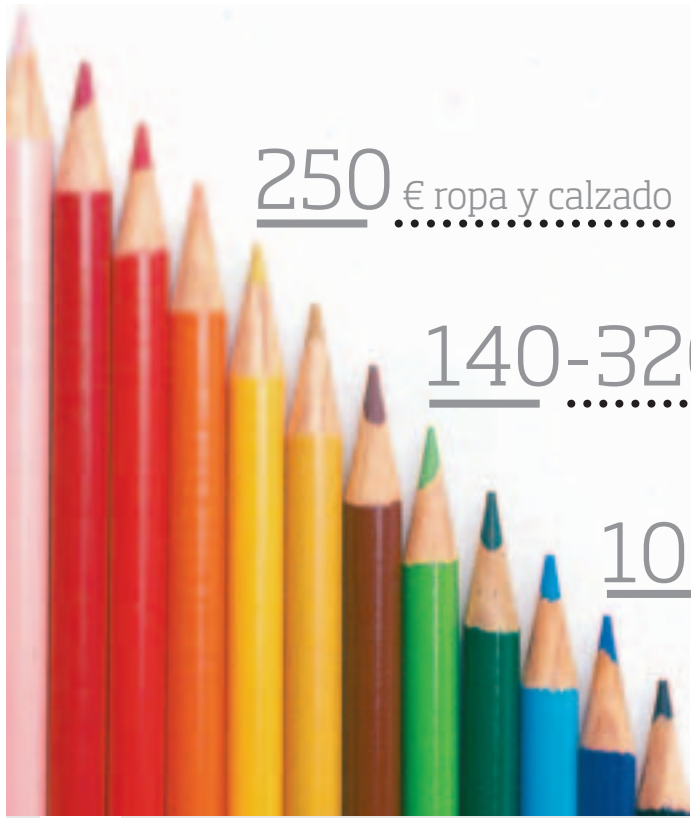
liar. Hasta aproximadamente el año 2007 el problema esencial que se proyectaba en estas fechas era a quién delegar el cuidado de los niños debido a que en muchas casas trabajaban los dos progenitores. Niñeras, servicios de madrugadores y, sobre todo, abuelos, cogieron entonces las riendas de todos aquellos campos a los que los padres no podían llegar.

La situación actual ha cambiado sustancialmente y las alarmantes cifras de paro han llevado a que ahora en numerosos hogares al menos unos de los padres estén en situación de desempleo, lo que implica que tanto la preparación como el propio regreso a las aulas se plantee de manera diferente. Ahora el padre o la madre podrá estrechar los lazos con su pequeño pasando un valioso tiempo con él y explicándole pausadamente que empiezan una nueva etapa. Forrar los libros una tarde, ir a una tienda para probarse el uniforme o leer un rato juntos para ir retomando paulatinamente las costumbres del otoño son algunas actividades preparatorias que pueden ser de utilidad. Eso sí, los expertos recomiendan no llevar a los niños a comprar el material escolar, ya que son muy receptivos a los estímulos y sus caprichos pueden disparar el presupuesto.

Como en otros ámbitos de la vida, hay que

aprender a sacar la parte positiva de esta situación, tal y como defiende Esteban Cañameres, psicólogo clínico especialista en temas familiares colegiado en Madrid, quien considera que algo menos de trabajo puede ser positivo para la educación de los hijos. «El problema es serio si hablamos de que los dos miembros de la pareja son parados de larga duración, pero si lo que ocurre es que antes el papá estaba pluriempleado y ahora ya solo tiene un trabajo o que si mamá va a poder estar una temporada en casa, el niño se verá menos estresado porque no le llevarán corriendo de un lado a otro ni le apuntarán a las decenas de actividades que otros cursos llenaban sus horarios y, además, podrán disfrutar de sus referentes paternos durante más tiempo», comenta este experto.

PADRES A DISTANCIA Unos en casa... y otros más lejos. Esta es otra de las realidades crecientes de la crisis, ya que si no hay trabajo en la ciudad de residencia uno de los miembros de la pareja se puede ver obligado a moverse del domicilio. Es el caso de Ana María y Jorge. Ella trabaja a media jornada en Burgos para poder cuidar a sus mellizas de cinco años, pero él es ingeniero y ha tenido que trasladarse a una obra en Ciudad Real. «Era un proyecto que no podía rechazar», apunta Jorge. Ahora Ana María cuenta con la ayuda de sus padres y, sobre todo, posee una energía que le hace ser, o al menos parecer, infatigable, pero está deseando que lleguen las jornadas libres que su marido ha reservado para estar en casa los días que las pequeñas niñas ten-



250 € ropa y calzado

140-320 € libros

100 € material escolar

EL GASTO DE LAS FAMILIAS

El gasto que las familias destinarán este año para preparar la vuelta al cole de los más pequeños no llegará a los 700 euros por escolar, la misma cifra que en 2006, según un estudio realizado por la Confederación Española de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios. Esta cifra puede oscilar en función del tipo de educación y de centro, de manera que si se necesita uniforme la cifra sube a 720 euros mientras que, en el caso contrario, el desembolso será de 600 euros. Además, preparar el equipo básico de ropa y calzado cuesta al menos 250 euros por cada niño. A esto hay que sumar los libros de texto -entre 140 y 320 euros dependiendo del nivel educativo- y el resto de material escolar, que puede rondar los 100 euros. El transporte incrementará ligeramente el coste, ya que estos servicios se han encarecido en un 1,5 por ciento.

ES TAN IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS PUEDAN CON LA 'AGENDA' QUE LOS PADRES LES PREPARAN CADA AÑO COMO POSITIVO QUE AMBOS PROGENITORES COMPARTAN TIEMPO DE OCIO CON ELLOS





BECAS Y AYUDAS

En el teléfono 902 111 225 cualquier usuario podrá recibir la información relativa a las becas que el Ministerio de Educación ofrece para el próximo curso. Debido a que las familias deben apretarse el cinturón y *hacer más números* por su situación económica, una ayuda destinada a sufragar parte de estas *inversiones* en el futuro de los hijos puede desahogar la *cuesta de septiembre*.

Todos los solicitantes que cumplan los requisitos establecidos por las convocatorias tendrán asegurada una beca que será sufragada con los 1.324 millones que el Ministerio ha invertido este año con este fin, una cantidad que supone el 5,2 por ciento más que el curso anterior.

También las Administraciones regionales ofrecen subvenciones para este curso. Para más información puede consultar www.educa.jcyl.es en el caso de Castilla y León y www.educa.jccm.es para Castilla-La Mancha.

gan que volver a las aulas. «Es un momento muy especial para todos preparar la mochila la noche antes, poder ir juntos hasta el colegio y recogerlas después para que nos cuenten sus pequeñas grandes aventuras con los compañeros», explica esta orgullosa mamá.

Cuando llega el momento de la separación «lo importante es mantener la calidad del contacto sin olvidar que los sistemas de recompensa o castigo deben funcionar igual que si ese progenitor estuviera allí. Si la distancia conlleva que ese padre o madre *desconecte* de los niños hará que crezcan con una carencia importante que podría incluso dificultarle las relaciones de pareja en la edad adulta», determina Cañamares.

Por otro lado, hay psicólogos que apoyan la *teoría del estrés* al referirse al cambio que sufre la familia de verse solo unas pocas horas a estar prácticamente todo el día juntas. Como sucede con las parejas durante las vacaciones, existen tanto padres como hijos que ven como

47.000

Personas se beneficiaron de las ayudas del MEC para mejorar su conocimiento de lenguas extranjeras.

53.947

Millones de euros invirtió el pasado año el Estado en el sistema educativo español, lo que se traduce en un gasto por alumno de más de 6.000 euros.

se multiplican las riñas, los problemas y las situaciones de tensión porque, en realidad, no están acostumbrados a pasar tanto tiempo unidos. Para combatirlo, asevera el especialista en familia, nada como *hacer piña* y reforzar esa unión participando en ciertas actividades juntos. «Los padres han de ser sensatos para que esos choques no lleguen a mayores y, además, pueden organizar por un lado actividades independientes los unos de los otros para que cada uno tenga su espacio y otras conjuntas que dependerán de la edad. Por ejemplo, con un niño de seis o siete se puede planear una jornada en el parque de atracciones o, con un adolescente, una actividad al aire libre en la sierra», apostilla.

El niño necesita recibir de sus padres, tanto en esta etapa como durante todo el curso, paz, sosiego y un orden para poder crecer conociendo dónde están los límites. Es su entorno más cercano el que tiene que dotarle de un ambiente positivo para el estudio, que se verá reforzado si sienten la implicación de sus padres en estos proyectos. Cañamares argumenta que «la educación ha de ser siempre complementaria» y que lecciones como las de la prudencia o el saber disfrutar de la vida de manera sana, el respeto, el esfuerzo, el saber compartir y aprender a dar un tiempo a las cosas y las personas, entre otros, son aspectos que se aprenden en casa y que, como añadido, tienen las matemáticas, la geografía o la literatura.

'VALORES REFUGIO' Como el saber no ocupa lugar, el curso no va a empezar solo para los niños o adolescentes que realizan estudios obligatorios. En los años de bonanza económica muchos jóvenes decidieron *colgar* los estudios para empezar a trabajar en empleos que aunque no les garantizara estabilidad en el futuro, les daba el dinero suficiente para poder disfrutar de la vida día a día. Ahora esos puestos han desaparecido y el paro juvenil en España se ha convertido en un verdadero problema, ya que el país permanece a la cabeza de Europa con unas cifras alarmantes. Los datos de la Encuesta de Población Activa (EPA) publicados a finales de julio por el INE dejan al descubierto una cruda realidad: la tasa de desempleo entre los menores de 25 años subió en el segundo trimestre en más de siete décimas hasta alcanzar el 46,12 por ciento, un nivel desconocido desde 1994, cuando alcanzó el 46,27 por ciento.

En términos absolutos, significa que en el país hay 886.000 jóvenes sin trabajo que deben buscar un sentido y una salida para sus vidas. Por eso, los módulos de Formación Profesional (FP) o matricularse en la Universidad son planes que están a la orden del día entre este colectivo. Al menos así se aprecia en los datos de matriculación que maneja el Ministerio de Educación y que reflejan que en el curso 2010-2011 un total de 658.582 alumnos se

EL NÚMERO DE MATRÍCULAS TANTO EN FP COMO EN LA UNIVERSIDAD HA AUMENTADO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS DEBIDO A LA CAÍDA DEL EMPLEO. TAMBIÉN HAY MÁS OPOSITORES

apuntaron a alguna de las ofertas de FP, ya fuera en un grado medio, superior o a distancia, lo que supuso un incremento de algo más de 46.000 nuevos alumnos. Un poco menor fue el ascenso de las matrículas universitarias que crecieron en el mismo período en 39.820 personas (de 1.404.115 en 2009-1010 se incrementó a 1.443.935, el curso siguiente).

Todas las personas, independientemente de su edad, deberían tener interés por aprender algo nuevo cada día, pero Cañamares asegura que para consolidarse en estos valores

refugio también hay que tener ganas de estudiar y prepararse para los retos que suponen, ya que «hacer la matrícula es muy fácil, pero estudiar un módulo o una carrera implica muchas más cosas», añade.

Sara es una de las jóvenes que optó por la Formación Profesional cuando se vio en la larga cola de la oficina de ECyL (Empleo Castilla y León). Durante algo más de cinco años trabajó como delineante en una empresa de ventanas de aluminio, pero los sucesivos EREs propuestos por la firma la dejaron *en la calle*. «Enton-

HORARIOS PREDETERMINADOS, UN LUGAR DE ESTUDIO FIJO Y MUCHAS, MUCHAS RENUNCIAS SON TRES DE LOS PILARES DEL OPOSITOR

ces tenía 28 años y yo quería trabajar. No me gustaba ser solo ama de casa y, a pesar de que mandé currículos a un montón de sitios, nadie me ofrecía un puesto acorde a lo que yo creía merecer, así

que decidí empezar un módulo de diseño industrial. Ahora no sé qué va a pasar porque, además, estoy embarazada, pero me ha gustado mucho la experiencia y he aprendido aspectos que estoy segura de que me ayudarán en un futuro», concreta.

Otra opción que suma adeptos entre los que ya han finalizado sus estudios es preparar una oposición para formar parte de la Administración estatal, regional o local. Quien lo consiga habrá cumplido el deseo de toda madre: un hijo funcionario al que no le falte trabajo; pero escoger esta vía necesita una preparación mental previa. Horarios predeterminados, un lugar de estudio fijo y muchas, muchas renuncias son tres de los pilares del opositor. Blanca es una de estas personas que, tras dos años de sacrificio obtuvo una merecida recompensa. En su caso, no fue el paro lo que le llevó a estudiar de nuevo, pero sí el miedo a su alargada sombra. Licenciada en Periodismo, y ante la criba que estaban sufriendo sus compañeros, a los que veía como iban echando de la empresa, decidió opositar para optar a una plaza fija de auxiliar administrativo de la Comunidad de Madrid. Lo logró, pero durante meses su vida fueron única y exclusivamente el trabajo y los estudios. «He pasado dos años horribles, pero ahora estoy orgullosa de lo que lograda. En cuanto pueda me presentaré además a los exámenes de promoción interna», comenta esta joven.

Hay quien se recicla con los idiomas, quien decide aprender a nadar siendo adulto... otros empiezan en el gimnasio como propósito de septiembre y alguno se apunta a talleres literarios. Danza o teatro para los amantes del arte o clases de chino, que están de moda. Hay decenas de formas de volver al cole, la cuestión es elegir la que se adapte a cada uno.



>ENTREVISTA

ROGER CHEN restaurador y propietario Grupo Zen

Las claves de su éxito empresarial son «las de toda la vida»: trabajo duro y rodearse de gente

juanjo saiz texto competente, a lo que se añade una magnífica maestra, zen market fotos su propia madre, y la prudencia a la hora de afrontar

nuevos proyectos. Así es como **ROGER CHEN** se ha convertido en uno de los hosteleros más importantes de Europa al frente de la cadena de restaurantes de comida asiática de lujo Zen, con locales abiertos en espacios tan exclusivos como el hotel Westin Palace de Madrid o en el estadio Santiago Bernabéu. Productos de la más alta calidad, cocinas diferenciadas, un servicio impecable y una decoración muy personal son el santo y seña de los establecimientos que regenta este perfeccionista irredento, buen conocedor del mundo de los fogones y de las jornadas laborales de 18 horas, aunque también sabe disfrutar de la vida y de su posición. Le encantan los relojes caros y la ropa de firma, y para desplazarse al campo de golf alterna la conducción de un Porsche, un Mercedes y un Audi, entre otras monturas.



«LOS CLIENTES SIEMPRE TIENEN RAZÓN, PASE LO QUE PASE. SIN ELLOS NO SOMOS NADA»



Abandonó China con su familia cuando contaba apenas 10 años y se instaló primero en Holanda, donde sus padres abrieron un restaurante, siguiendo así los pasos de su abuelo, emigrante también pero en Alemania. En el país de los tulipanes permaneció durante 15 años. Allí terminó la carrera de ingeniero de Telecomunicaciones y fue contratado de inmediato por la multinacional Philips, empresa en la que, sin embargo, solo permaneció durante tres meses porque ya entonces tenía muy claro que lo suyo era la hostelería.

Tras esta prolongada escala en los Países Bajos, el clan Chen levantó otra vez el campamento y puso rumbo a España, recalando en Madrid, donde Roger trabajó 10 años en buena sintonía con su padre, pero aún más con su madre, que era la que «mandaba en la cocina» de sus establecimientos de comida china tradicionales.

Y así pasó buena parte de su juventud, hasta que un buen día, hace ya tres lustros, se independizó y abrió su primer restaurante asiático, el primero también del país, el Zen de Pozuelo, pero el local muy pronto se le quedó pequeño y decidió dar el salto a la capital.

A partir de este momento, la ambición de Roger Chen, sustentada en interminables jornadas de trabajo, le permitieron afrontar retos mayores, como la apertura de Zen Central, un afamado local de restauración en pleno barrio de Salamanca, al que siguieron el exclusivo Asian Gallery, emplazado en el hotel Westin Palace, y su, por ahora, joya de la corona: el Zen Market, un espacio sin igual equipado con dos cocinas bien diferenciadas (china y japonesa), inaugurado hace un par de meses en el interior del estadio Santiago Bernabéu y que con sus casi 2.000 metros cuadrados de superficie (puede acoger 380 comensales) y sus 11 palcos privados con visión directa del terreno de juego se ha convertido en el restaurante asiático de lujo más grande de Europa.

Hoy, Roger, junto con su hermano Enrique, es propietario de una cadena de restauración que no para de crecer, sumando ya 11 establecimientos en España de marcado estilo minimalista, pero con toques modernos, con una sorprendente decoración, materias primas de la más alta calidad, un servicio impecable y un emplazamiento estratégico, y todo ello sin perder de vista el gusto occidental. «Somos muy honestos con nuestro público y no hacemos experimentos con nadie», asegura este inquieto y avispado empresario.

Llegado el momento de establecer un orden de prioridades, Chen remarca que «lo primero y más importante es la cocina, luego el servicio y después la decoración. Es decir, aquí, en el Zen Market, cada cocina tiene sus propios chefs; no mezclamos e intentamos que queden siempre muy claras sus diferencias, por propia filosofía del negocio y porque los clientes ma-



Decoración Los restaurantes del Grupo Zen también se distinguen por su singular decoración, sobre todo en el caso del Zen Market, diseñado por el reconocido interiorista Nacho García de Vinuesa a partir de piezas únicas adquiridas por el propio Roger Chen en su país de origen, como un magnífico pórtico de madera, leones de piedra o una estatua de Mao.

Platos 'estrella' Entre la amplia y variada carta del Zen Market, el pato laqueado estilo Pekín, la aleta de tiburón y los cangrejos de cáscara blanda en temperatura se encuentran entre los platos más solicitados.

drileños, que son los que más acuden a nuestros locales, son muy exigentes. Si tuviéramos que depender del turismo, estaríamos acabados», y esta es otra de las grandes diferencias de Zen respecto de los restaurantes de moda en ciudades como Nueva York, Berlín o Londres.

¿Le ha costado desprenderse de la imagen que, por lo menos en España, se tiene de lo que es y se puede encontrar el cliente en un restaurante chino?

Al principio nos costó mucho, la verdad, porque la mayoría de la gente lo que conoce de la cocina china el cerdo agridulce, el pollo al limón, el arroz tres delicias y el rollito primavera (sonríe)... pero gracias a Dios China se está abriendo cada día más y también son más los españoles que viajan a China y descubren y



entienden mejor nuestra cultura, incluida nuestra gastronomía. Además, nosotros también estamos cambiando y si al principio buscábamos lo que había, ahora ya podemos trabajar con jóvenes cocineros chinos que cuando llegan aquí están completamente formados, son unos profesionales.

¿Qué recuerda y qué destacaría hoy de sus inicios en Pozuelo de Alarcón?

Mucho esfuerzo finalmente recompensado. Abrir el primero de nuestros restaurantes resultó muy complicado porque era algo totalmente nuevo y encima el local se encontraba situado en un lugar que nadie conocía y donde no había nada. Aquello tuvo un mérito increíble porque tampoco contaba con apoyo económico, pero yo confiaba en mi capacidad y en mi trabajo. Sabía que, poco a poco, al final saldría, y salió. **Y luego llegó el salto definitivo con el Asian Gallery y ahora al Zen Market en el estadio del Real Madrid ¿Le sedujo la combinación 'fatal' fútbol, palco vip y comida asiática de lujo, o el fútbol, en este caso, fue lo de menos?**

Yo soy más de golf, tío, aunque el fútbol también es muy interesante porque mueve todo. Hay tanto negocio alrededor del fútbol... La gente viene aquí, come o cena, disfruta la comida mientras contempla desde su silla el campo donde juega el Real Madrid o pide un palco para mantener su intimidad... a muchos clientes esta combinación les resulta fantástica.

Sushi, sashimi, pato laqueado, aleta de tiburón y brocheta de langostino. No es fácil romper moldes ¿no?

No es fácil, no. El pato laqueado es pato laqueado y no tienes mucho margen para cambiarlo. Puedes intentar mejorarlo o modificarlo utilizando otros ingredientes, pero el pato tiene que saber a pato. Otro plato de toda la vida al que se le puede dar un cambio es, por ejemplo, la ternera con salsa de ostras, que generalmente se prepara con un montón de verduras para reducir costes. En Zen creemos que el cliente que pide este plato lo que quiere es comer carne de la más alta calidad, no tanta verdura, y le servimos el mejor solomillo bien salteado con la salsa de ostras y muy pocas verduras debajo. Es una preparación mucho más visual y sabrosa.

¿Qué no debe faltar nunca en una mesa de cualquiera de sus restaurantes?

Son muchos detalles, pero nunca faltará un buen arroz servido en un bol y con palillos, que es como de verdad se aprecia su sabor y su tacto en la boca. Todo tiene su razón de ser. Me encanta el cliente que llega aquí y pide que le sirvan la comida en el centro de la mesa, que es como se hace en mi país, y no emplatada ya. Bueno, son culturas distintas pero nos vamos acercando unos a otros. Lo que no cambia es



Comida asiática de lujo y fútbol. Vista parcial del restaurante Zen Market, la última 'perla del collar' de los hermanos Chen, abierto recientemente en el estadio Santiago Bernabéu.

que los orientales trabajamos muchísimo, muchas horas, y el único momento para disfrutar es cuando estamos comiendo, por eso nos gusta tener la mesa bien surtida: un poquito de carne, verduras, otro poquito de pescado... Las familias se juntan, comparten los platos, ríen, se relajan... son momentos de armonía.

Acaba de decir que los orientales trabajan muchísimo. ¿Los españoles no?

Más diferente (sonríe). Si yo me hubiera casado con una mujer extranjera ya me habría echado de casa porque no veo a mis hijos de lunes a sábado, y sé que me estoy perdiendo sus mejores años, por eso mi mujer les trae aquí, a los restaurantes para que yo pueda estar con ellos unos minutos por lo menos.

Pero una vez ya en marcha el Zen Market, se dará una tregua, bajará un poco el ritmo de trabajo.

No, tampoco. Este negocio es muy sacrificado. Llevo 15 años intentando delegar pero todavía no lo he conseguido. No he encontrado una persona en quien hacerlo, quizás porque soy muy perfeccionista, controlador y ordenado. El siguiente paso es abrir en breve un Zen Market en China, pero con comida española.

¿Cómo se compagina tradición y modernidad a la hora de elaborar un plato?

Un buen ejemplo lo tenemos en el pato laqueado con salsa de ostras que acabas de degustar. Es un plato de toda la vida al que siempre se le ha añadido bambú, setas, no sé qué y tal... Pues nosotros hemos quitado todo eso porque no aporta nada. Lo importante es la calidad de la

carne, su textura y la salsa.

¿Qué opina de la calidad de los productos españoles, de nuestra materia prima?

Es fantástica; me encanta. Por eso me he quedado en España. He tenido la oportunidad de vivir en Nueva York, mi mujer es de allí, o en Holanda, en Inglaterra, pero España me encanta y su cocina es de lo mejor que conozco.

¿El cliente siempre tiene la razón?

Siempre tiene razón, totalmente y pase lo que pase. Tiene la opción de elegir y ha decidido venir a tu local, entonces... Se lo he dicho a todos los que trabajan aquí: los clientes son tus padres; yo no soy nadie, sin ellos no somos nada. Hay tanta competencia, tantos sitios donde elegir, y encima estamos en crisis, la gente tiene muchos problemas y lo último que espera, una vez que ha decidido entrar en tu local, es que le agobies, que no le trates bien. Los que vivimos de esto tenemos que ser humildes y amables siempre, sin excepción.

Trabajar duro y rodearse de gente competente son dos de las claves de su éxito.

Sin duda. Los directivos que trabajan conmigo saben que tienen que ser los primeros en tirar del carro, anticiparse a los acontecimientos y si tienen que explicar las cosas diez veces, pues lo hacen y punto. Comunicación y luego acción. Hay que dar ejemplo.

¿Usted también sigue trabajando tan duro como al principio?

Más todavía.

¿Y su calidad de vida?

Cada vez peor. La verdad es que a veces pienso

Tentaciones (de izquierda a derecha): Bogavante salteado con sal y pimienta szechuan. Ensalada de frutos del mar. Foie grass marinado en salsa de miso dulce. Magret de pato en salsa de ciruelas. Shogun (atún, salmón, cangrejo, tobikko, aguacate, pepino). Temprura mixta (vegetales y langostinos).

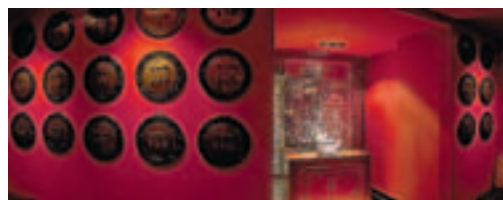




«ESTE NEGOCIO ES MUY SACRIFICADO. LLEVO 15 AÑOS INTENTANDO DELEGAR PERO TODAVÍA NO LO HE CONSEGUIDO»



«YO SOY MÁS DE LA ANTIGUA ESCUELA, DE LA CALIDAD, DE QUE EL CLIENTE SEPA SIEMPRE QUÉ ESTÁ COMIENDO»



que no tiene mucho sentido lo que estoy haciendo y por ello estoy empezando a cambiar un poco el chip. Vamos a cambiar el sistema, nos vamos a asociar con gente para que nos quiten peso y responsabilidades. Empezamos con cinco empleados y ahora tenemos más de 250 y esto exige más tiempo, más dedicación. Otro problema es que el trabajador chino no suele permanecer mucho tiempo en el mismo sitio porque es muy ambicioso. Los que vienen a España lo hacen para montar algo por su cuenta y cuando han estado contigo un año y lo han aprendido todo, se van y abren su propio negocio, así que otra vez te toca enseñar a los nuevos. Por otro lado, los cocineros y camareros españoles son muy buenos, pero tenemos el problema de la comunicación, la cultura y las costumbres tan diferentes. Es muy complicado.

¿También están notando la crisis?

Sí, algo, pero gracias a Dios siempre hemos ido poco a poco. Vamos creciendo a medida que recuperamos la inversión; no nos endeudamos y mantenemos una relación estupenda y sería con nuestros proveedores.

¿Qué le dice el nombre de Gordon Ramsey?

Es ese chef que tiene un programa de televisión y varios restaurantes de primer nivel por todo el mundo. Me parece un tipo fantástico, aunque yo trabajo de otra manera. Lo suyo es más el marketing, el show. Lo mío, la calidad.

¿No le parece que estamos empezando a endiosar a los chefs y con ello también al propio ritual de la gastronomía?

Sí, un poco, pero sois vosotros, los medios de comunicación los que lo estáis provocando. Hay algunos genios de la cocina, eso también es cierto, aunque creo, humildemente, que en la cocina está todo inventado. Yo soy más de la antigua escuela, de la calidad, de que el cliente sepa siempre qué está comiendo y, por supuesto, que no se marche nunca con hambre de cualquiera de mis restaurantes.

¿Qué opina del 'cocínelo usted mismo' tan en boga en la actualidad? ¿Puede ser la ruina del sector?

Me parece algo muy interesante pero no creo que nos afecte mucho porque, además de buena comida, los clientes buscan algo más cuando van a un restaurante, quieren disfrutar también de un ambiente determinado. La gente tiene que salir de casa, divertirse y relajarse. Por esto creo que los restaurantes Zen tienen tanto éxito por la noche, porque ofrecemos un ambiente especial, aquí siempre hay parejas y las mujeres siempre mandan, sobre todo por las noches (sonríe).

¿Existe un ritual específico para sentarse a la mesa, beber, comer y agradecer, o no, la experiencia culinaria en un restaurante oriental?

Sí, claro, por lo menos en nuestros locales. Y es algo muy importante para nosotros. Por ejemplo, cuando llega un pescado a la mesa, llega entero y siempre se le ofrece la cabeza a la persona más mayor o más importante; también se guarda un protocolo a la hora de sentarse, a la hora de comer... son detalles que los orientales cuidamos bastante.

¿Cuál es su plato preferido dentro de la gastronomía española?

La tortilla de patata, pero con cebolla.

Terminamos ¿Cómo es un día en la vida de Roger Chen?

Me levanto a las diez y media u once...

No está mal.

Ya, pero no saben a qué hora me voy a la cama. Bueno, pongamos que empiezo el día a las once. Lo primero que hago después de levantarme es revisar el programa de la jornada en mi oficina, luego me doy una vuelta por todos los locales y sobre las cinco, y más ahora en verano que hay poco que hacer por la tarde, voy al campo a jugar al golf. Después, a eso de las nueve vuelvo a los restaurantes, sobre todo al Asia Gallery y a este, el Zen Market, porque viene mucha gente a visitarme. Termino a la una, a las dos o incluso a las tres de la madrugada, regreso a casa, ceno un poquito y duermo seis o siete horas...

¿Y qué dice su mujer de su tren de vida?

(Ríe a carcajadas) Mi mujer procede también de una familia con muchos negocios en Nueva York y creo que sabe donde se ha metido su marido, o eso espero al menos.



> MÚSICA



UN NUEVO AMANECEER

Red Hot Chili Peppers vuelve con 'I'm with you', el primer disco que publican en este último lustro. Un trabajo que se presentará en la gira española, en los conciertos de Madrid y Barcelona, en diciembre.

El final de *The Stadium Arcadium Tour*, en el verano de 2007, marcó un punto de inflexión en la historia de Red Hot Chili Peppers. Hastiado de las giras y de cuanto rodea a un grupo que ha ganado siete premios *Grammy* y ha vendido más de 65 millones de discos, el emblemático guitarrista de la banda, John Frusciante, anunciaba que dejaba el grupo para centrarse en una carrera en solitario iniciada años antes.

No era la primera vez que Frusciante se alejaba de RHCP, pero su abrupta marcha en plena gira de 1992 y su posterior reincorporación en 1998, fueron un paréntesis más marcado por sus escauceos con la drogas que con una meditada reflexión. Ahora la decisión parecía definitiva, obligando a los restantes miembros del grupo (el batería, Chad Smith, el bajista, Flea, o el inconfundible vocalista, Anthony Kiedis) a replantearse hacia dónde querían caminar y si tenía sentido continuar con el proyecto.

En la actualidad, cuando se cumplen cinco años desde el lanzamiento de su anterior trabajo

discográfico, parece que han llegado a una conclusión en forma de nuevo álbum, *I'm with you*, que ya puede encontrarse en las tiendas de discos. En él han contado para grabar con el guitarrista Josh Klinghoffer por primera vez, colaborador asiduo en los dos últimos años y que se ha sumado finalmente al conjunto.

Este trabajo reúne 14 canciones nuevas, donde el peculiar estilo de los RHCP continúa presente, con una mezcla de funk y rock como principal rasgo estilístico



impregnando el grupo, y letras que abordan cuestiones universales como la confrontación entre la vida y la muerte. Canciones como *Happiness loves company*, *Police Station* o la hipnótica *Even you Brutus*, emergen con entidad propia, mientras que la banda explora caminos más experimentales en piezas como *Did I let you know* y *Monarchy of roses*.

Entre las principales novedades de este disco aparecen temas como *Look around* y *Ethiopia*, fruto de un viaje que Flea y el nuevo integrante realizaron a África dentro del proyecto *Africa Express*, promovido por Damon Albarn. Su convivencia con músicos africanos y la fuerte esencia del continente negro, han acabado reflejándose en las nuevas composiciones de este álbum.

Y merece una mención destacada también la portada, una imagen dominada por el blanco, donde una repulsiva mosca se posa sobre una pastilla de efectos desconocidos pero amenazantes. Este estampa quizá sería secundaria en el caso de grupos que, a lo largo de su historia, hayan cuidado menos ese aspecto de su trabajo; pero este no es el caso de RHCP, y menos si quien firma el trabajo se llama Damien Hirst.

A la vez que el nuevo disco ha llegado a las tiendas, las salas de cine europeas han proyectado el concierto que ofrecieron el pasado martes, 30 de agosto, en Colonia.

Mientras, en nuestro país la cadena de exhibición Yelmo Cineplex es la que cuenta con la exclusiva. Pero quienes no tengan a mano alguna sala de esa firma y ardan en deseos de ver en vivo a Flea y compañía, podrán hacerlo durante el invierno.

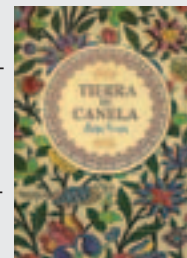
Red Hot Chili Peppers tiene previstas dos paradas en España como cierre de su gira de presentación del nuevo álbum. El primer concierto será en el *Palau Sant Jordi* el jueves 15 de diciembre, con entradas que van desde los 28 hasta los 55 euros (disponibles en la web www.ticketmaster.es).

Dos días después, el sábado 17, el Palacio de los Deportes de la Comunidad de Madrid acogerá el fin de fiesta del *tour*, con un espectáculo para el cual no quedan entradas prácticamente desde que salieron a la venta, hace unos meses.

> LIBRO

ESENCIAS DE TEHERÁN

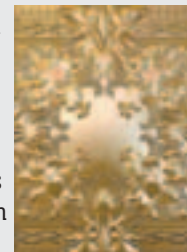
En su primer libro publicado en castellano, *Tierra de canela* (Viceversa, 21 euros), Jasmin Darznik recuerda sus orígenes para describir la vida de tres generaciones de mujeres iraníes: su abuela Kobra, su madre Lili y ella misma. El relato arranca cuando Darznik, que emigró a Estados Unidos con tres años, descubre una fotografía de su madre, jovencísima, casándose con un hombre que no conoce. La represión, la violencia de género, el analfabetismo y el sometimiento son algunas de las realidades que aborda a lo largo de este texto, profundamente personal.



> DISCO

UNIÓN ESTELAR

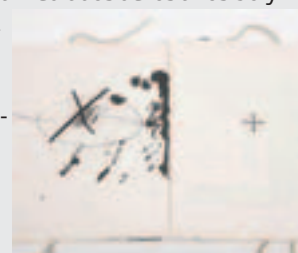
Los aficionados al rap están de enhorabuena. Dos de los mayores exponentes del género, los norteamericanos Jay-Z y Kanye West, han decidido unir sus fuerzas para formar el grupo The Throne. Su primer disco, fruto de este binomio de éxito, ya está disponible en *iTunes* *Watch The Throne*, y a partir del seis de septiembre llegará a las tiendas físicas. Producido por RZA, el álbum no tiene desperdicio, con temas como *Otis*, donde versionan *Try a little tenderness*, de Otis Redding. Entre los colaboradores vocales se cuelan sorpresas como Curtis Mayfield, Frank Ocean o Beyoncé.



> ARTE

TESOROS DE PAPEL

El Museo de Arte Abstracto Español de Cuenca acoge, hasta el 9 de octubre, la exposición *Sobre papel*, una obra gráfica de la colección de la Fundación Juan March, que reúne piezas de Chillida, Feito, Gordillo, Guerrero, Hernández Pijuan, Millares, Palazuelo, Rivera, Saura, Sempere, Tàpies, Torner y Nóbél. La muestra aglutina una selección de casi 80 obras, entre serigrafías, litografías, aguafuertes y collages, producidas a mediados de los años 60 y 70 por una gran generación de artistas, tremendamente influenciada por el informalismo y la abstracción.



PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Al César lo que es del César, y a los supervisores de efectos especiales de superproducciones como **Soy el número 4**, también. Y es el caso de **BILL GEORGE**, que ha hecho un grandísimo trabajo con esta película, que en unos días sale a la venta y en alquiler en DVD y Blu Ray. Confesó en una reciente *round table* virtual que él empezó en este campo como si se tratara de una afición, y que el diseño de *Bernie* -uno de los malos- fue todo un reto. Superado.



javier m. faya
coordinación

COWBOYS Y ALIENS



REVÓLVERES VS. LÁSERES

En Absolución nadie se mueve sin el permiso del Coronel Dolarhyde, que gobierna la ciudad por medio del terror. Pero algo peor llega desde arriba.

Esta original producción cuenta con todos los elementos esenciales de un buen *western*. Hay indios, cacique del pueblo, *sheriff*, héroe, chica, forajidos, caballos, oro, camaradería, valor... y hasta un perro. La historia nos emplaza en un pueblito de Nuevo México en la década de los 70 del siglo XIX. Jake Lonergan (Daniel Craig), forajido, aparece amnésico y con un brazalete en el olvidado pueblo de Absolución, dominado por el implacable Coronel Dolarhyde (Harrison Ford). Los ciudadanos sufrirán un ataque alienígena, donde el 007 descubrirá que su pistola pertenece a sus enemigos. Asociado con Dolarhyde, después con los apaches y finalmente con su antigua banda, tendrá que recordar su pasado para poder plantar batalla.

El director Jon Favreau nos había mostrado algo parecido en *Iron man*. Escenas sucias, armas de energía y momentos de superficial profundidad. Una vez más, la complicidad con el responsable de fotografía, Matthew Libatique, nos proporciona grandes resultados.

La interpretación de Daniel Craig, duro hasta resultar agotador, es más que correcta. Su sombrero de ala ancha, inelegante e indescriptible, encasquetado hasta el ombligo, parece tener personalidad propia. El inglés no lo pierde a lo largo de todo el filme. Se apaña para recuperarlo a cada momento. Algunas de las coreografías de acción de las pe-

leas cuerpo a cuerpo están muy bien realizadas. Pero, sobre todo, cuando salta desde un caballo a una nave.

Harrison Ford nos obsequia con todo su repertorio expresivo, incluida su famosa media sonrisa. Es un torero de plazas buenas y malas que saca lo mejor de cada guión. También nos demuestra que desde Indiana Jones no ha cambiado su estilo de echar una carrera a pie para huir de algo. Olivia Wilde (Ella Swenson), bellísima, no es la clásica damisela que no sepa actuar en situaciones difíciles y tiene un par de sorpresas reservadas. Complementan el elenco Keith Carradine como un más que creíble *sheriff* Taggart, y Noah Ringer como Emmett, su nieto. El dueño del bar, *Doc* (Sam Rockwell), y su bella esposa María (Ana de la Reguera, toda una belleza mexicana).

Lo que quizá desmerece de la cinta es el *kumbaya* interracial, interestelar y políticamente correcto, donde hombres y mujeres, alienígenas y humanos, adultos y niños, blancos e indios, hombres honestos y forajidos, y hasta el perro, de nuevo, luchan todos unidos contra un enemigo poderoso, cruel y codicioso. Hay una serie de detalles que recuerdan a *Independence day*. El enemigo casi invencible, la unión por encima de los enfrentamientos particulares, el perro sobrevive y la primera dama no.

En resumen, una cinta para los aficionados al *western* y a la ciencia ficción. La película promete más de lo que da, pero sus casi dos horas no se hacen largas.

✓ LO MEJOR

Un planteamiento tan original es difícil de ver en estos tiempos que corren, donde las secuelas, las precuelas, los *remake* y los *spin off* campan a sus anchas. También destacan la bella *Wilde* y lo duro que puede ser *Craig*.

✗ LO PEOR

La *moralina*. Uno va al cine a ver una película de éstas para divertirse y olvidarse de los problemas, y las metáforas sobre la codicia no ayudan mucho. Ni los momentos *pretenciosos* en un filme de puro entretenimiento.

'WESTERN' DISPAR

Como nos gustan mucho las *frikitadas*, hoy te vamos a sorprender con un concurso que gira en torno al *western*. Por eso sorteamos dos DVD de *Valor de ley*, con Jeff Bridges haciendo de John Wayne, y de *El bueno, el malo y el raro*, una película japonesa que rinde tributo a una cinta de *spaghetti western* protagonizada por Clint Eastwood y titulada... ¿Cómo? Escribe ya a: cine@revistaosaca.com.

EL CONCURSO



josé javier
zárate
texto

TENDENCIAS

LOS AVENTUREROS TAMBIÉN TIENEN SU SMARTPHONE



SAMSUNG GALAXY XCOVER

Hace tiempo que los smartphones dejaron de ser para ejecutivos y cualquier persona de la calle puede tener uno. Pero siempre queda el miedo a que se pueda romper o estropearse. Por eso, desde Samsung han lanzado el nuevo Xcover, un terminal todoterreno dentro de la familia Galaxy que está pensado para sobrevivir en condiciones extremas.

Este teléfono cuenta con la certificación IP67, que significa que está protegido contra el polvo y la suciedad, incluso puede ser sumergido en agua (hasta un metro de profundidad y 30 minutos de duración) sin ningún tipo de problema.

Con Android 2.3 Gingerbread como sistema operativo, viene con una pantalla táctil de 3,6 pulgadas, cámara de 3,2 megapíxeles con flash LED (que también hace las veces de linterna) y conectividad WiFi, HSPA, Bluetooth y GPS, así

como una conexión microUSB para realizar transferencias al ordenador y cargar la batería. El único inconveniente que vemos es que no presenta una cámara frontal para videollamadas.

Obviamente, te puedes ahorrar comprarle una funda para proteger su monitor, porque éste está hecho de vidrio templado resistente a arañazos.

Por el momento, estamos a la espera de saber cuáles son sus dimensiones y su peso, dos datos bastante importantes si pensamos utilizar este smartphone en nuestras aventuras, para las que la ligereza se nos presenta como una prioridad.

De su llegada a España aún no conocemos nada, pero sí sabemos que se presentará oficialmente en Alemania el próximo octubre.



CARACTERÍSTICAS

CERTIFICACIÓN IP67

PANTALLA DE 3,6 PULGADAS

CÁMARA DE 3,2 MEGAPÍXELES CON FLASH LED

ANDROID 2.3 GINGERBREAD

CONECTIVIDAD WIFI, HSPA, BLUETOOTH Y GPS

ENSAYA TUS ACORDES FAVORITOS EN CUALQUIER PARTE

AIR GUITAR MOVE

Las diferentes empresas de tecnología quieren formar artistas. Hay un buen número de videojuegos que simulan instrumentos o grupos de música, para que ensayes o, incluso, aprendas a tocarlos, abocando a los profesores al olvido.

Si apenas tienes tiempo de estar en casa para practicar, no te preocupes porque ahora también puedes mejorar tus acordes con tu iPhone o tu iPod Touch.

El nuevo Air Guitar Move es una púa dotada de acelerómetros que se conecta al terminal para controlar el ritmo.

Con un funcionamiento similar al del prestigioso *Guitar Hero*, podrás practicar en cualquier lugar.

Estará disponible en otoño a un precio de unos 30 euros.

CARACTERÍSTICAS

CONEXIÓN POR CABLE

DIMENSIONES 32X24X1,5 MILÍMETROS

COMPATIBLE CON IPOD TOUCH Y IPHONE

PRECIO: 30 EUROS.

SAMSUNG MEJORA LAS PRESTACIONES DE SUS MÓVILES CON UN NUEVO SISTEMA OPERATIVO

SAMSUNG BADA 2.0

Samsung está trabajando duro en el ámbito de los smartphones. Y no porque vaya a presentar un nuevo teléfono, sino porque está a punto de lanzar el bada 2.0, una herramienta de desarrollo de aplicaciones para su plataforma de terminales.

Este sistema, presentado en el último Mobile World Congress, incluye numerosas y atractivas funciones. Heredera de la tradición de innovación de la marca, reúne una amplia variedad de capacidades nuevas, como multitarea, WiFi Direct, reconocimiento de voz y Near Field Communication (NFC), que, entre otras cosas, permite disfrutar de servicios avanzados como el pago a través del móvil, la recarga de tarjetas de transporte o el uso compartido de archivos sin acceso a internet.

Gracias a las mejoras en su navegador, será factible usar aplicaciones web con contenido Flash y HTML5.

Además, contará con funciones de publicidad y, de este modo, crear nuevas oportunidades de negocio.

Se puede descargar ya en la página de programadores de la plataforma (developer.bada.com).



LA WII SE APUNTA A LA 'OPERACIÓN BIKINI' EN OTOÑO

NINTENDO WII

Si la semana pasada te contábamos que Sony ha decidido bajar el precio de la PSP y la PS3, hoy le toca el turno a las novedades de Nintendo, que no han pensado abaratar ninguna de sus consolas (ya lo hizo hace poco con la 3DS), sino cambiar el diseño de la Wii.

De este modo, el dispositivo de sobremesa *adelgaza* con la llegada del otoño e intentará que tú también estilies tu cuerpo, ya que vendrá en un pack con los juegos *Wii Sport* y *Wii Parte*, así como el mando *Wii Plus*.

Más pendiente de la llegada de la *Wii U*, las modificaciones que nos encontramos no son muy importantes. Así, a partir de ahora, la consola solo se podrá colocar de forma horizontal y perderá la compatibilidad con los juegos y periféricos de la *Game Cube*.

De lo que sí que tenemos que estar pendientes es de los nuevos títulos que también se anunciarán con la llegada del otoño, aunque de momento la compañía japonesa no ha desvelado ninguno.

Tampoco sabemos cuál es el precio que adoptará, pero todas nuestras dudas se solucionarán el próximo 7 de octubre.



SONY PREVÉ TRAERNOS UN RÉCORD DE VELOCIDAD

SONY ALPHA

77

De momento no tenemos un análisis completo de la nueva cámara de Sony, la Alpha 77, pero, sin duda, no tiene mala pinta.

Ya sabemos que ha sido nominado a un prestigioso premio de diseño, y su apariencia externa, desde luego, es de lo más atractiva. Pero también lo son sus prestaciones.

De lo poco que han desvelado desde la compañía, te contamos que utiliza la tecnología de espejo translúcido que permite autoenfoco continuo.

Detrás del espejo encontramos un potente sensor Exmor CMOS de 24 megapíxeles, capaz de grabar vídeo en alta definición de 1080 píxeles a 60 fotogramas por segundo.

Además, incorpora el nuevo motor Vinos, que te permite tomar hasta 12 instantáneas en ráfaga por segundo, el récord de velocidad de lo que podemos encontrar en el mercado.

La Alpha 77, a diferencia de sus hermanas de serie, cuenta con un visor electrónico XGA con tecnología OLED.

Sin fecha de lanzamiento conocida, tampoco se sabe cuál es su precio, pero podemos irnos haciendo una idea.



En nuestro país hay alrededor de 1.500.000 supervivientes de cáncer y las previsiones indican que esta cifra se incrementará en un 50 por ciento para 2020. Según el presidente del Foro Español de Pacientes, Albert Jovell, «esta situación hace necesaria la adaptación de los recursos existentes en la actualidad con el fin de establecer un plan de seguimiento estandarizado y unidades de atención específicas, ofrecer una asistencia psicológica y emocional y que se aporte ayuda para la reincorporación a la vida social y laboral, implementando programas de formación destinados a los afectados, para la promoción de hábitos de vida saludables».

Éste es también el resumen de las conclusiones del estudio, *Después del cáncer. Experiencias y necesidades de personas que han superado la enfermedad y de sus familiares*, realizado por la Fundación Josep Laporte dentro del marco del Aula Cáncer de la Universidad de los Pacientes, en colaboración con Roche Farma. Según Emilia Arrighi, responsable de investigación de la Universidad de los Pacientes, «el trabajo perseguía el objetivo de conocer las impresiones de quienes han vencido este mal y sus allegados, en relación al impacto emocional, la vida familiar, la reinserción social y laboral experimentada después, así como la detección de carencias relativas al seguimiento clínico a medio y largo plazo y su impacto en la calidad de vida». El documento ha puesto también de manifiesto la importancia de atender las necesidades del cuidador principal para prevenir situaciones de renuncia y claudicación, destacando el crucial papel de las asociaciones de afectados en el apoyo a los llamados *largos supervivientes*.

Con estos datos es obvio que los años que viven los afectados por un cáncer son el indicador más importante de la eficacia del sistema asistencial en la lucha contra esta patología.

**julia
martínez
texto**

En palabras del doctor Emilio Alba, presidente de la Sociedad Española de Oncología Médica, «la información refleja en qué medida los casos son diagnosticados en un estado potencialmente curable y el grado de eficacia de los procedimientos terapéuticos». En esta misma línea, el doctor Josep María Borrás, coordinador científico de la Estrategia en Cáncer del Sistema Nacional de Salud (SNS), afirma que «en España hemos demostrado poder aumentar la supervivencia al cáncer de forma similar al resto de Europa. Ahora tenemos el reto de continuar progresando y ofrecer a los *largos supervivientes* una atención sanitaria que cubra sus carencias, más allá de lo puramente clínico. Para ello se debe individualizar el seguimiento, ya que cada paciente es distinto». Y añade que «la estrategia en Cáncer del SNS trabaja en la actualidad para identificar los recursos de las comunidades autónomas y analizar su grado

de implicación en el caso concreto de aquellos que han superado la enfermedad, de forma que en 2012 podamos dar a conocer los resultados de esta evaluación». Asimismo, comenta que «en una época de crisis económica como la que vivimos, se trata de adaptar las opciones existentes y reorientarlas».

OPINIÓN DEL ENFERMO Si atendemos a la opinión de los pacientes, éstos aluden a la finalización de los tratamientos oncológicos y con ellos de las visitas hospitalarias frecuentes, revisiones y pruebas de control, con un sentimiento de abandono y desorientación acerca del itinerario médico que deberán seguir. Según los resultados del trabajo anteriormente citado, existe una sintonía entre las creencias y sugerencias de los expertos y las de los propios afectados. Emilia Arrighi piensa que «un punto muy importante en el que coinciden es en la necesidad de ofrecer una atención integral por parte de un equipo multidisciplinar y con un oncólogo de referencia al frente».

Según Diego Villalón, representante del Grupo Español de Pacientes con Cáncer (Gepac), «es fundamental que se incluyan aspectos psicológicos y emocionales, tanto pa-



UNA VEZ RECUPERADO:

- Hay que atender las necesidades del que ha sido cuidador principal durante la enfermedad.
- Individualizar el seguimiento de los pacientes, ya que cada uno de ellos es distinto.
- Apoyar psicológica y emocionalmente tanto a los que han sido enfermos como a sus familiares.
- Potenciar más la participación de las organizaciones de afectados en la planificación y diseño de estrategias que respondan mejor a las necesidades de este colectivo.

ra los afectados por la enfermedad como para los familiares», y destaca que «desde las organizaciones de pacientes se pone a disposición de los enfermos apoyo y orientación en cuestiones laborales, así como servicios psicológicos».

El presidente de la SEOM incide, por último, en que «se debería contar con una mayor investigación de factores de comorbilidad a medio y largo plazo de esta patología, como pueden ser diabetes, cardiopatías, hipertensión arterial y obesidad, entre otras». Y añade: «Trabajaremos conjuntamente con la Estrategia en Cáncer del Sistema Nacional de Salud para la implementación del Plan Integral SEOM de Atención al Paciente Largo Superviviente de Cáncer».



EN
PEQUEÑAS
DOSIS

MUCHO POR HACER

El ser humano es un prodigio de la adaptación. Y no se sabe muy bien por qué mecanismos es capaz de ponerse corazas inconscientes para no ver lo que no quiere ver, no sentir lo que no quiere sentir y no oír lo que sus oídos no quieren registrar. En un manual de comunicación de la Sociedad Española de Oncología Médica se constata que cerca del 75 por ciento de los pacientes no recordaba la información global proporcionada por el médico sobre su diagnóstico y pronóstico a las tres semanas de la primera consulta. Más impresionante parece otro dato: el 40 por ciento de los enfermos no entiende en esa primera consulta que padece un tumor. Lo oye, pero no lo asume. En los recovecos de su alma lo rechaza, de manera que ese elevadísimo porcentaje de afectados sale de la conversación con el oncólogo sin una idea real de su diagnóstico y su situación. Y, por si fuera poco, un 36 por ciento de ellos considera que su cáncer era estable o en remisión, cuando realmente está progresando.

¿Y los supervivientes? Es verdad que la rapidez en el diagnóstico y el mejor abordaje de la enfermedad han logrado quitarle a la palabra tumor esa carga dramática que tenía. Pero no se puede poner en duda que el ser humano que ha superado con éxito un proceso cancerígeno tiene una visión distinta de la vida, del mundo y del entorno, por lo que necesita una atención especial. Un análisis de los afectados que lo han superado puede dar claves relevantes. Por ejemplo, el índice de divorcios tras haber pasado por un cáncer es muy superior a la media de manera altamente significativa. Y, por si fuera poco, se ha comprobado que pese a la amenaza que supone, el consumo de tabaco se dispara.

¿Qué es lo que ocurre tras digerir la noticia de un tumor? Es difícil ponerse en la tesitura, aunque podamos tener un conocimiento aproximado. El punto de mira sobre el mundo cambia de manera radical y es muy posible que la escala de valores o, por lo menos, la de prioridades, sufra una conmoción notable. En la etapa siguiente, asumida la enfermedad, sopesado el tratamiento, superado el trauma, comienza ese peregrinaje en busca de la *radio* o de la *quimio* o, simplemente, de la revisión, con la idea de tener una espada de Damocles rozando la cabeza. Y, cuando todo eso acaba, cuando teóricamente te dan la enhorabuena porque has superado el proceso grave, cogido a tiempo, sales nuevamente al mundo, pero ahora con la mirada perdida. Ya nada vuelve a ser igual. Aunque no quieras echar la vista atrás, tienes una especie de retrovisor que te mantiene en presente lo pasado. Y no es que lo proyecte hacia el futuro; no, es que te impone una visión distinta sobre el entorno que te rodea. Como si, sin querer, tus pasos por la nueva realidad fueran los de estar de vuelta.

¿Y qué es lo que pasa realmente con los pacientes que logran sobrevivir? No se suele estudiar porque, como es natural, los clínicos están mucho más ocupados en que haya muchos más enfermos que superen el problema que en esos aspectos, pero cada vez habrá que prestar una mayor atención a ese tipo de *enfermedad extraña*, sin patología conocida, que se apodera de quienes tuvieron cáncer y hoy lo pueden contar. Porque, sirva de ejemplo, uno de los síntomas de esta *nueva patología* de la supervivencia es la falta de concentración. ¿Es que el proceso sufrido encadena parte del pensamiento al pasado y lo retiene en la maraña del recuerdo? ¿Qué pasa por esas mentes que no pueden leer una página entera de un libro sin perderse en varias ocasiones? ¿Qué relación puede tener un tumor con una fractura del pensamiento? Lo que parece claro es que un superviviente de cáncer no vuelve a tener una vida normal. Y aunque es difícil establecer qué es lo habitual y establecido, podemos entender la distinta visión del mundo que adquiere y, por tanto, la diferente manera de comportarse.

ramón
sánchez-
ocaña
experto en
salud

Un estudio realizado por la Fundación Gaspar Casal ha demostrado que el aumento del gasto en la sanidad pública no se debe solo al envejecimiento de la población, sino a otros factores como los avances médicos o la frecuencia con la que se acude a la consulta.

¿ES VIABLE EL SISTEMA SANITARIO ACTUAL?



En tiempos de crisis es fácil echar la culpa del gasto a circunstancias que no siempre coinciden con las causas reales y, en el caso de la sanidad española, una de ellas es el progresivo envejecimiento de la población. Sin embargo, parece que esto no es exactamente así.

El estudio de las pautas previsibles de utilización futura de servicios sanitarios para mayores, frente a la viabilidad financiera del sistema de salud, realizado por la Fundación Gaspar Casal en colaboración con la Fundación Pfizer, afirma que éste es solo un elemento más del proceso y no la principal causa. Asimismo, se han demostrado diferencias entre las comunidades autónomas analizadas, ya que unas destacan en algunos aspectos y presentan carencias en otros.

Julia
Martínez
texto

Según Julián García Vargas, ex ministro de Sanidad y patrono de la Fundación Pfizer, ésta es la razón de que sea preciso «tomar ejemplo de los puntos positivos de cada comunidad para obtener un sistema de salud más eficaz». Y, en contraposición a la idea de que la responsabilidad recae en el envejecimiento de la población, el director de la Fundación Gaspar Casal, Juan del Llano Señaris, destaca que «el estudio confirma que la edad es un simple factor más, pero no el determinante». A ello añade que, «a través de este proyecto se intentan buscar so-

luciones al problema de la inversión de la pirámide poblacional y la viabilidad futura de la sanidad».

OTRAS RAZONES Sin embargo, parece que entre las principales causas de este aumento económico se encuentran los avances médicos, que suponen unos costes muy superiores a los clásicamente utilizados. También encontraríamos entre ellas la gran frecuencia con la que los ciudadanos españoles acuden a las consultas. Como afirma Del Llano Señaris, «la hiperfrecuencia con la que se acude a los servicios de Atención Primaria es dos veces superior a la de Francia y tres veces a la de Reino Unido». Este experto apunta también a la importancia de velar porque el sistema sea solvente, dado que la demanda siempre va a superar a la oferta.

Respecto a la tendencia a la bajada del gasto mediante recortes en el presupuesto de fármacos, García Vargas desvela que «no debemos reducir la cantidad de medicamentos sino ejecutar un aminoramiento lineal, suprimiendo aquellos menos necesarios». Los ámbitos de esta investigación han sido la Atención Primaria, la especializada y la farmacéutica, con unos resultados que muestran que la más recurrida es la primera, mientras que la segunda es la más costosa. La conclusión final es que, en términos relativos, el gasto de las consultas en los centros de salud supera al generado por las otras dos.



TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

En España miles de niños padecen déficit de atención e hiperactividad, no pudiendo concentrarse en lo que hacen. Especialmente son muy impulsivos en la lectura y el estudio, pues se dispersan fácilmente con cualquier cosa. Como es natural, estos pequeños y sus padres se sienten angustiados y frustrados, así como bastante preocupados. El TDAH afecta casi al seis por ciento de la población. Hoy hablaremos de las características del síndrome y daremos sugerencias a los progenitores para afrontar sus efectos.

En un aula de 30 alumnos puede haber tres niños con este trastorno, pudiendo darse en el mundo laboral en un dos por ciento, cuyas principales características son: gran inquietud, dificultad para mantener la atención e inmadurez en los lóbulos pre frontales, que son las áreas cerebrales encargadas de las funciones ejecutivas como la reflexión, la decisión, etc.

Y aunque estos niños presentan más carencias de cara a la obtención del éxito escolar, no significa que sean incapaces. Impacientes, imprudentes e irreflexivos, miedosos e inquietos, hablan a veces sin pensar y no tienen sentido del tiempo. Cualquier cosa les distrae y solo pueden mantener la atención fija en un punto unos instantes. Detrás de tanta agitación e impulsividad hay que ser conscientes de que tenemos a un niño imaginativo e hipersensible, con gran inventiva, mucha energía vital y que sufre por no poder realizar sus sueños de inmediato.

Por todo ello, hay una serie de consejos que pueden ayudar a padres y educadores a orientar a aquellos hijos que padezcan este trastorno. En primer lugar, es bueno transmitirles afecto, calma y serenidad mientras se les alienta. También es recomendable ayudarles a saber organizarse y a gestionar sus cosas con paciencia, a seguir un horario y enseñarles a relajarse, respirar profundamente y sonreír.

Además, es aconsejable para estos pequeños que dividan las tareas en tiempos cortos, con tantos descansos como sean necesarios, reconociendo y alabando frecuentemente sus logros. No obstante, hay que fijarles un tiempo de descanso absoluto y de plena liberación, sin preocupaciones de ningún tipo. Lo importante es tratar de adaptar al niño a sus capacidades y focalizar la atención en sus cualidades y voluntad, sin juzgarle por sus carencias.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

¿CON SÍNTOMAS DE ADULTOS?

Expertos en nutrición han advertido recientemente sobre el importantísimo problema que supone en la actualidad la obesidad infantil, llamando especialmente la atención sobre el hecho de que se hayan observado, en niños de edades comprendidas entre los ocho y los diez años, «síndromes metabólicos como hígado graso o diabetes, que hasta ahora eran propios de adultos mayores de 50 años». Son datos presentados por el presidente del Instituto Danone, el doctor Manuel Serrano Ríos, y el profesor emérito de la Universidad Autónoma de Barcelona, Mario Foz, durante un seminario de la Escuela de Nutrición Francisco Grande Covián. Según Foz, al tratarse de un conflicto de nuestros días, antropológico y social, «será difícil volver atrás», a lo que añadió que «habría que regresar al estilo de vida de hace 40 años para estar en el buen camino».



LO BUENO DE 'NO PARAR'

Según el primer estudio hecho en España sobre la actividad física en personas mayores, realizado por la Universidad Europea de Madrid y el Hospital Gregorio Marañón, el ejercicio en ancianos reduce los problemas asociados al envejecimiento. Más concretamente, los entrenamientos de potenciación muscular en las piernas en personas mayores de 90 años, disminuyen el riesgo de tropezones y fracturas. Para el profesor Alejandro Lucía, catedrático de Fisiología del Ejercicio de esa facultad, «este análisis demuestra que la práctica de deporte mejora su equilibrio y capacidad de subir escaleras», algo muy importante si tenemos en cuenta que el riesgo de caerse aumenta con la edad.

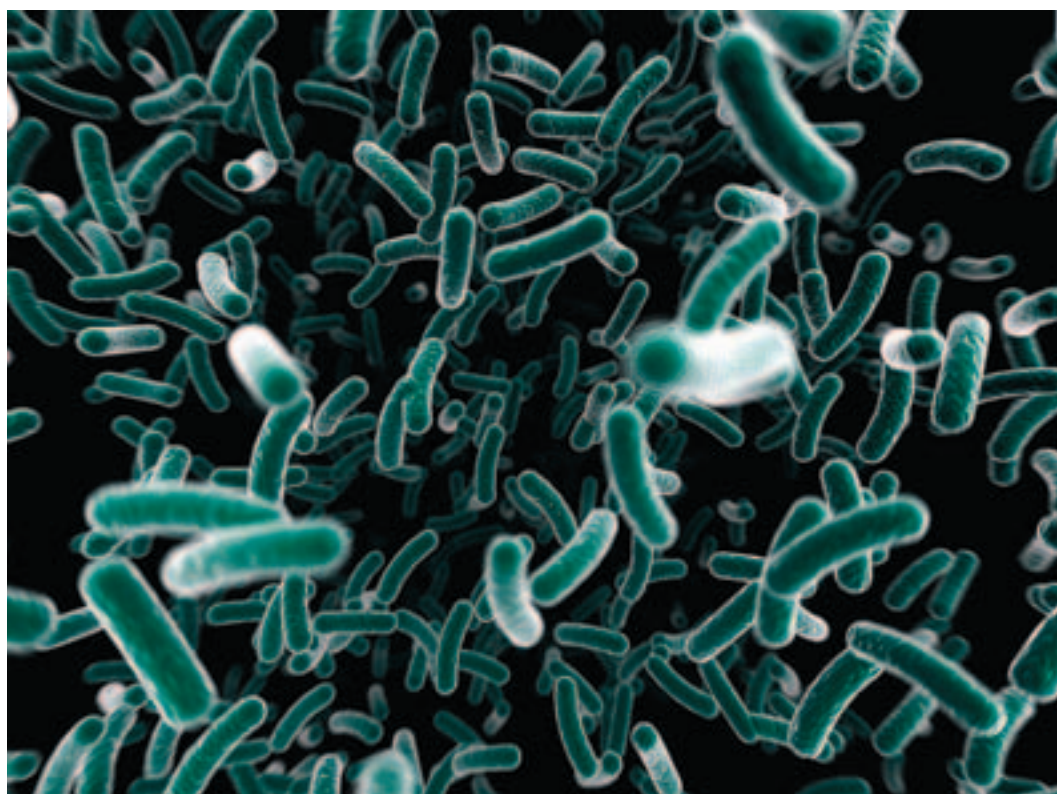
ATENCIÓNES OBLIGADAS

La Organización Mundial de la Salud alerta de que casi un tercio de la población mundial, unos 2.000 millones de personas, tienen hepatitis, causante de graves problemas en el hígado y de cerca de un millón de muertes al año.

Según Steven Wiersma, especialista de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mayoría de los pacientes que padecen hepatitis no lo saben, por lo que «en cualquier momento lo pueden desarrollar y, sin conocerlo, transmitir el virus a los demás». Por otra parte, Wiersma reconoce que «desafortunadamente, no hay mucha conciencia sobre la gravedad de esta enfermedad», a lo que añade que «ni siquiera las autoridades sanitarias perciben un aumento de su incidencia». Así, este organismo ha fijado un día mundial para concienciar sobre los peligros de esta patología viral, cuyas principales vías de transmisión son el agua, los alimentos contaminados, la sangre, el semen y otros fluidos corporales.

DESINFORMACIÓN De los cinco tipos de hepatitis, la OMS reconoce que la B es el más común, ya que puede ser transmitida de madres a hijos, así como a través del uso de inyecciones. Sin embargo, y a pesar de ello, esta variante de la enfermedad sigue siendo una gran desconocida, no solo para la población en general, sino también para los propios afectados.

Y precisamente para aumentar la información del paciente sobre este mal y sus consecuencias, así como para favorecer la comunicación con su médico, se ha creado el Programa PATH B (*Pacientes y Profesionales sanitarios juntos frente la Hepatitis B*), que llega de la mano de la Asociación Europea de Pacientes con Enfermedades del Hígado (ELPA) y la Alianza Mundial de la Hepatitis (WHA). Se presentó el pasado 28 de julio, coincidiendo con el Día Mundial de esta afección, con la intención, además, de facilitar

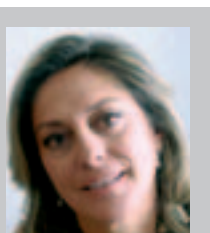


apoyo a los enfermos en las distintas fases de la infección y mejorar su calidad de vida. Esta herramienta ha sido desarrollada por un comité independiente de afectados, representantes de las principales asociaciones de pacientes y diversos expertos en hepatitis procedentes de Francia, Alemania, Grecia, Italia, España y Reino Unido, con el apoyo de la compañía Bristol-Myers Squibb.

Según la opinión del doctor Mark Wilkinson, hepatólogo del Hospital Guy's and St Thomas's de Londres y miembro del comité asesor, «los enfermos más informados son los que se

sienten más seguros y con más ganas de luchar y hacer frente a la infección, por lo que a largo plazo consiguen un mejor control de la hepatitis». De igual modo, la Real Academia Nacional de Medicina también considera necesario un mayor compromiso por parte de las administraciones sanitarias en la atención a la enfermedad. Según su presidente, el profesor Manuel Díaz Rubio, «se trata de un problema de salud de primer orden en el que las campañas de educación y el diagnóstico y tratamiento tempranos son claves para modificar la historia natural de este mal».

clara
guzmán
texto



dra. pilar
riobó
médico
especialista en
endocrinología
y nutrición

Recientes estudios científicos demuestran que dormir poco o hacerlo de forma fragmentada esta directamente relacionado con el aumento de peso, la resistencia a la insulina y el riesgo de padecer diabetes. Por ello, los expertos aconsejan descansar un mínimo de seis horas al día.

¡VAMOS A LA CAMA!

El sueño humano está compuesto por diferentes estadios. Hay una fase en la que se produce un movimiento rápido de los ojos, llamada REM (de las siglas en inglés *rapid eye movement*), además de las etapas uno, dos, tres y cuatro del sueño no REM (NREM). Los momentos más profundos de este segundo período, es decir, el tercero y el cuarto, en los que se producen ondas lentas (*slow wave sleep*, SWS), son los más reconstituyentes y juegan un papel muy importante en la consolidación de la memoria cuando la persona se despierta.

Actualmente se considera que la somnolencia no es simplemente un proceso de recuperación, sino que participa activamente en el metabolismo y, más concretamente, en el control de la glucosa en sangre. Por ello, se está profundizando cada vez más en el impacto que la falta de sueño puede jugar en la aparición de enfermedades como la obesidad y la diabetes.

En nuestra sociedad moderna, cada vez dormimos menos tiempo. La falta crónica de descanso, como consecuencia de la restricción voluntaria impuesta por cada individuo al acostarse demasiado tarde y levantarse pronto por

las obligaciones laborales, es una situación muy frecuente. En otras ocasiones esta carencia puede ser consecuencia de situaciones patológicas. Pero en ambos casos se genera toda una cascada de eventos negativos derivados de la falta de un descanso de calidad o de su fragmentación, a partir de los cuales pueden aparecer ciertas alteraciones metabólicas.

PATOLOGÍAS ASOCIADAS Según el Doctor Diego García Borreguero, del Instituto de Investigaciones del Sueño de Madrid, múltiples estudios científicos han demostrado que existe una correlación entre la privación de dormir o no hacerlo en condiciones, con el aumento de la obesidad y el riesgo de diabetes.

Así, en los análisis de laboratorio realizados con adultos sanos, a los que se les restringe el sueño y se les despierta en momentos concretos, intentando la supresión selectiva de las ondas lentas aunque sin cambio en el tiempo total de descanso, el resultado obtenido es una disminución de la sensibilidad a la insulina y un empeoramiento del metabolismo de la glucosa, lo que podría aumentar el riesgo de diabetes. Además, cuando se duerme poco tam-

bién se altera la regulación neuroendocrina del apetito, ya que caen los niveles de la hormona que baja la ingesta, la leptina, y aumentan los de la que la favorece, la ghrelina. Es más, estas variaciones metabólicas que producen un incremento del hambre, llegan seguidas de un acopio mayor de alimentos, que viene ligado a una ganancia lógica de peso. Por ello, en un estudio realizado en España se demostró que dormir menos de seis horas al día suponía un mayor riesgo de sobrepeso. Es más. En otro análisis llevado a cabo en personas de mediana edad, a las que se dejó descansar solo cinco horas y media durante 14 noches, una situación similar a la que experimentan muchos a diario, se producía una disminución de la sensibilidad a la insulina

En conclusión, la falta crónica de sueño, tanto voluntaria como debida a ciertas alteraciones, es un nuevo factor de riesgo para la ganancia de peso, la resistencia a la insulina y la diabetes tipo dos. Y dada la enorme prevalencia de ambas patologías, sería fundamental establecer estrategias para mejorar el tiempo total de descanso y la calidad de la somnolencia para prevenir estas enfermedades.



GASTRONOMÍA

'MISTER TUPPER' VA A LA PLAYA

La crisis convierte la clásica tartera en un elemento de plena actualidad en el almuerzo veraniego, dejando para tiempos mejores al mismísimo chiringuito.

Parece que corren malos tiempos para los chiringuitos y demás negocios playeros donde se sirven comidas; por lo que he visto por ahí y lo que me cuentan, éste está siendo un verano de los de llevarse de casa la tartera a la playa. Como en los años 60 y 70. Pero algo ha cambiado, claro. Entonces, los alimentos viajaban en las clásicas fiambreras. Algunos incluso tenían elegantes cestas de *picnic*. Por cierto: este término no aparece en el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. Menos mal que todos sabemos lo que es. Yo conservo un magnífico cesto de mimbre con capacidad para cuatro servicios, con todos sus componentes. Este año lo que se ha usado ha sido el *tupperware*, recipiente que debe su nombre al de su inventor, *Mister Tupper*, y que tampoco recoge la RAE (ni siquiera con los coloquiales *tupper* o *táper*). Así que si quieren llevarse comida de casa con todas las bendiciones del diccionario oficial de nuestra lengua, deberán usar una tartera o fiambarrera, términos bastante anticuados por otro lado.

Volviendo a lo nuestro, en las playas han proliferado estos receptáculos en perjuicio de las ventas de unos chiringuitos amenazados, además, por el extraño celo que les ha entrado en el terreno playero y gastronómico a las autoridades de nuestras costas, que han llegado a prohibir los espetos de sardinas. Y es que ya se sabe: en cuanto se le de poder a alguien, empieza por prohibir cosas. Por otro lado, nunca me ha gustado comer a la orilla del mar. Hace años, los humoristas hacían chistes con la guarnición que cada cual prefería para acompañar la tortilla de patatas de la época vacacional: la arena (en la playa) o las hormigas (en el campo).

Nuestra pandilla iba a la playa las mañanas dominicales y,

al llegar la hora de comer, buscaba una sombra, cosa fácil en Galicia donde los pinares llegan hasta el arenal. Las chicas traían sus fiambreras llenas de cosas ricas, los chicos hacíamos sangría y allí almorzábamos, sentados en el suelo. Y si había hormigas ni las veíamos: éramos jóvenes y estábamos enaorados

Con el desarrollo se fue abandonando la costumbre de llevarse la comida fuera de casa. Se apelaba al chiringuito, institución *benéfica* donde las haya, aunque normalmente *se pase varios pueblos* a la hora de cobrar las consumiciones. Y el gastronómico pasó a ser otro de los alicientes de la costa, más bien a base de ensaladas y muy variopintos arroces a los que la gente llama, indefectiblemente, paella. Y es que la calidad de estos locales era algo que se tenía en cuenta al elegir una playa.

REINVENTARSE Pero, ¿qué hay en los *táper*? Algo de lo de antes, especialmente tortilla, y novedades como ensaladas de pasta, que más bien son platos fríos, preparaciones con carne picada y lechuga, que cada vez se parece más a una plaga bíblica porque está en todas partes. Así mismo, la oferta *chiringuitera* también se ha adaptado a los tiempos. Pocos pescados de los de antes, como pargos o lubinas, y mucha sardina, chicharro y pescaditos muy sabrosos pero con menos *glamour*. Y a la hora del *heladito* vuelve a arrasarse la marca nacional de toda la vida, antes que las multinacionales que parecían las dueñas del sector.

La crisis ha llegado a las playas, y quienes basan su economía en la actividad veraniega *a pie de mar* están preocupados. Hasta restaurantes de prestigio han tenido que reinventarse y transformarse en locales donde se sirven los llamados *tapi platos*, entre tapas y raciones, a precios ajustados. En fin, malos tiempos para todos menos para los fabricantes de *tupperwares*. Yo, por si acaso, voy a ir desembalando mi querida cesta de *picnic*; y es que hasta en plena crisis cabe, o debe haber, la elegancia.

EL VINO

PEDRO XIMÉNEZ MONTEAGUDO

Delgado Zuleta es la bodega familiar más antigua del marco de Jerez dedicada a la crianza y comercialización de manzanillas, vinos de jerez y blancos de la tierra de Cádiz. Fundada en 1744, está ubicada en Sanlúcar de Barrameda, en un enclave de la costa atlántica entre los ríos Guadalquivir y Guadalete. Una marca que combina el respeto por los procesos tradicionales, con la actualización de todos sus recursos y una definida orientación hacia los gustos de sus clientes finales.

Cata:

Pedro Ximénez Monteagudo es un vino jerezano dulce, suave y muy especial. De color amarillo oro brillante, cuenta con una gran nariz propia de su importante crianza, así como un agradable paso en boca. Con un cuerpo medio, es ideal para el disfrute del paladar, siendo un caldo pleno, vigoroso y que goza de un perfecto equilibrio.

Recomendación:

Al igual que otros vinos amontillados, funciona como un buen complemento con aperitivos clásicos como el jamón curado, el queso de cualquier variedad o las mismísimas aceitunas. También es adecuado para otros de corte más puramente andalúz, como el *ajoblanco*. Se aconseja servir muy fresco.



GEOX



LA VUELTA AL COLE, A LA MODA

LAS VACACIONES TERMINAN Y CON ELLAS SE ACABA PARA LOS MAS PEQUEÑOS UNA LARGA TEMPORADA EN TRAJE DE BAÑO Y ROPA VERANIEGA. EN EL MES DE SEPTIEMBRE, EL ACONTECIMIENTO MARCADO EN ROJO EN EL CALENDARIO DE TODOS LOS PADRES ES EL REGRESO A LA ESCUELA DE SUS HIJOS. LLEGA ENTONCES EL MOMENTO DE IR SURTIENDO SU ARMARIO DE INDUMENTARIA PARA LA NUEVA ESTACIÓN Y DE PENSAR EN LAS PRENDAS DE ABRIGO QUE NECESITARÁN MÁS ADELANTE.



IKKS

Las colecciones de la nueva temporada llegan marcadas, como cada otoño-invierno, por el predominio de los azules en todas sus versiones, aunque siguen estando presentes los tonos terrosos, verdes, morados, mostazas, granates, rojos, naranjas y fucsias, más propios de otras estaciones con mejor clima. A estos colores se añaden además estampados animados, entre los que destacan los cuadros pequeños y grandes, las flores y los lunares, para teñir de alegría la indumentaria de los niños.

El tejido estrella será el punto, tanto en jerseys como en coquetos gorritos o rebecas con capucha, aunque también se imponen aquellos que brindan más movilidad, como la lycra, las franelas, el algodón y la pana; por su parte, las telas de nylon y paño triunfarán en la confección de los abrigos.

En lo que respecta al calzado, la comodidad y el diseño se suman al uso predominante de la piel y toda una multitud de diseños para las zapatillas informales.

ROXY



Zapatillas de deporte **Asics**
(40 euros)



Guioseppo
(39.95 euros)

Sisley (45,99 euros)



Vestido de **Neck&Neck**
(39,90 euros)



La compagnie des Petits
(29,5 euros)



Abriego de **North Sails** (217,50 euros)



Pablosky
(55 euros)



+ INFORMACIÓN

Asics www.asics.es / **Geox** www.geox.com /
Guioseppo www.gioseppokids.com / **IKKS**
www.ikks.com / **La compagnie des Petits**
www.lacompaniedespetsits.com / **Neck&Neck**
www.neckandneck.com / **North Sails**
www.northsails.com / **Roxy** 93 209 84 09 / **Sisley**
Sisley www.sisley.com

miriam
erviti
coordinación

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

La colección 'All for children' de H&M a favor de Unicef. Este mes, H&M continuará dando su apoyo a Unicef y su iniciativa *All for Children*, con una colección especial de moda infantil muy atractiva. Repleta de prendas divertidas y atemporales, estará disponible en 160 establecimientos en todo el mundo. En España, en las tiendas de la firma de Portal de l'Àngel 9, de Barcelona, y Gran Vía 32, de Madrid. Un 25 por ciento de las ventas de estos productos se destinará a apoyar los proyectos de la ONG dedicados a promover el derecho de los niños a la educación y su protección en comunidades vulnerables. En concreto, H&M dará su respaldo al trabajo de Unicef en la protección de los derechos de los más pequeños en Bangladesh, facilitándoles el acceso a la educación para que aprendan a leer y escribir y poder tomar decisiones sobre su futuro.



RETIRA

La insolidaridad.

compras clave **compras clave** compras



EL CHOLLO

Bolígrafo **Smiley** (1,10 euros)

Complementos animados. Estuches, libretas, carpetas, diarios, bolígrafos, mochilas o bolsas de deporte... Las firmas de papelería y complementos lanzan nuevas colecciones para que la vuelta al colegio sea más divertida.

EL CAPRICHIO

Saco de **Smiley** (16 euros)



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

¿Existen diferencias entre los productos de higiene infantil y los de los adultos?

Las líneas de cuidado infantil están especialmente concebidas para mimar la delicada piel de los bebés, por lo que es recomendable elegir productos de higiene y colonias específicamente pensadas para los más pequeños, que suelen tener una formulación cuidadosamente seleccionada que respeta y protege la dermis de los niños. Cuentan para ello con principios activos de origen natural, como el aloe vera, la glicerina, la avena o la manzanilla, así como aromas frescos y relajantes.



Agua de Colonia de la firma cosmética **Álvarez Gómez** (17,70 euros)



Champú para niños **Álvarez Gómez** (8,10 euros)



HOGUERAS DE VERANO

SENSACIONALISMO ESPAÑOL, SENSACIONALISMO AMERICANO Y SALIDAS FORZOSAS DEL ARMARIO

Hay algo más difícil que sobrevivir a un huracán en Nueva York: sobrevivir a un huracán (o a su amenaza) en Nueva York, ser español y estar solo. Escribí esta crónica desde un pequeño apartamento de Manhattan cuando Irene, esa tormenta endiablada que tanto asustó a los habitantes de la costa este de EE UU, estaba a punto de barrer la gran manzana y dejarnos sin luz y sin conexión a internet. Los supermercados estaban cerrados, el metro estaba cerrado, los teatros, los cines, los clubes estaban cerrados y en mi nevera en aquel momento solo había dos cosas: agua y una de esas salsas que tanto gustan a los americanos. Escribí la crónica entre la emoción, el miedo y el desconcierto y sin saber si la podría enviar a tiempo.

Antes de que las tiendas cerraran, compré todas las revistas que triunfan en este lado del *charco*. Las serias y las menos serias. «**Marc Anthony** siempre formará parte de mi vida y tendrá un lugar especial en mi corazón. Y siempre le respetaré como artista», dice **Jennifer López**, que es portada de la revista *Vanity Fair* del mes de septiembre. Y añade: «El amor eterno sigue siendo mi gran sueño». Será tonta. Respecto a los rumores de infidelidad que sobrevolaron su relación, dice: «Yo no sé si el me fue infiel. Quiero decir que él estaba conmigo todo el tiempo y que trabajaba como un loco. No creo que tuviera tiempo de ser infiel». Entonces, la entrevistadora le replica con una gran verdad: «Un hombre solo necesita 15 minutos para ser infiel». Las dos ríen. La cantante y actriz, que vive su momento de mayor fama, aparece espectacular en unas fotos que firma **Mario Testino**. Lo de este fotógrafo es realmente asombroso: en España se le conoce y se le respeta, por supuesto, pero aquí, directamente, es como un Dios. Él es también el autor no solo de las maravillosas fotos de la boda de **Kate Moss** y el

rockero **Jaime Hince** que, en exclusiva, muestra la edición americana de la revista *Vogue*. También lo es de la portada del *Vogue* francés, con una espectacular **Carlo-ta Casiraghi** y un reportaje ilustrado de 12 páginas. Parece que la hija de **Carolina de Mónaco**, que acaba de cumplir 25 años, es una chica culta que lee a los clásicos («Creo que en mi afición a la lectura he salido a mi madre»), alguien que asume su posición social privilegiada, pero que quiere vivir como una chica corriente, con el brillo social justo y necesario. «Rechazo posar como una princesa. Eso está en las antípodas de lo que yo soy», dice en la entrevista. Por cierto que la edición gala de tan prestigiosa revista se vende en los kioscos norteamericanos como una más, eso sí, al precio de 15 dólares.

Otra de las *celebrities* estadounidenses que más venden, **Jennifer Aniston**, ocupa algunas de las portadas de revistas de cotilleos y todas, sin excepción, cuentan mentiras o verdades sobre ella entre sus páginas (*People*, *In touch*, *Star...*). Se han puesto de acuerdo para decir que la actriz, que ahora está felizmente enamorada de **Justin Theroux**, quiere ser mamá. Si Jennifer Aniston desea quedarse embarazada o no quiere niños ni loca y si realmente tiene intención de comprarse una mansión junto a su recién estrenado novio (ya viven juntos en un modesto piso, pero *People* asegura que quieren comprarse una casa mucho mejor), solo lo sabe ella (puede que él también), pero aquí lo dan por supuesto. *Star* también da por supuesto que **Sandra Bullock** y **Ryan Reynolds** se casarán en breve. Ellos no han dicho ni *mu*, pero la revista parece tener pruebas concluyentes: unas fotos en las que se ve como la pareja, que por lo visto son íntimos amigos desde hace años, pasea, mochilas al hombro cual aventureros montañistas, por el Grand Teton National Park.

El papel *couché* de este país es sensa-



Elena Anaya y Antonio Banderas durante la presentación de 'La piel que habito' en el Festival de Cine de Cannes.

A la derecha, en la página siguiente, Jon Kortajarena protagoniza un anuncio en la Quinta Avenida de Nueva York.

Jennifer López acapara gran parte de las portadas de las revistas en EEUU.



Kate Moss, fotografiada por Mario Testino para 'Vogue' América.



si estabas en zona de riesgo, o sea, cerca del río Hudson, abandonarás tu casa y te fueras a la de un amigo. Qué amigo ni qué leches. Yo el río no lo veía desde mi ventana, pero tampoco me cogía muy lejos. No sabía qué hacer. Pensé en llamar a la modelo **Eugenia Silva**, que también andaba por Nueva York, y decirle que me acogiera en su casa, una casa que, estoy seguro, sería mejor que mi apartamento alquilado que, para ser francos, no es un palacio. Con que la casa de Eugenia sea la mitad de la mitad de espectacular que es la de Formentera, me hubiera conformado. Seguro que tenía persianas y que su nevera estaba llena y tenía velitas por toda la casa y quizás, pensé, si la contacto se apiade de este joven cronista al que en

buena hora se le ocurrió pasar el mes de agosto en Nueva York.

ran que está soberbia. Pero, ¿cómo fue el estreno más esperado de la temporada? ¿Qué alfombra roja han pisado en Madrid **Pedro Almodóvar**, **Jan Cornet**, **Antonio Banderas** o **Marisa Paredes**? ¿Qué fue esta vez de la mítica fiesta hasta las siete de la mañana que el manchego hacía, con cada película, desde hace 20 años? ¿Qué pasó con la *première* más esperada de la temporada? Nada. No pasó nada, en sentido

literal: no hubo alfombra roja, no hubo barra libre ni baile hasta la madrugada. No hubo Círculo de Bellas Artes cerrado, como la última vez. El director esta vez pasó de fiestas y por pasar, pasó hasta de rueda de prensa para presentar la película. Raro, raro, raro. Pero ya lo ha explicado el cineasta alguna vez: con los años, las ganas de fiesta van disminuyendo. La locuacidad, a veces, también. Y él no tiene lo que se dice muy buena relación con según qué sector de la prensa, de ahí que este año haya estrenado la película en Reino Unido y en Francia antes que en España. Qué cosas.

ESPAÑOLES EN NY Como decía, escribí esta crónica cuando el huracán *Irene* estaba a punto de llegar. Decían en el *New York Times* que no había pasado algo así en la ciudad desde hace 200 años. Eso no sonaba nada bien. Decían también que

haber sido más cautelosa (¿cómo se te ocurre, Elena, con lo reservada que tú eres, por todos los dioses?), pero, qué quieren que les diga, creo que es inmoral publicitar de esa forma la homosexualidad de una persona que no ha vendido nunca su vida privada. A su novia la conocemos muchos periodistas y no por ello hemos ido corriendo a contarlo. Me dicen que el disgusto que se ha llevado es importante, pero que, al fin y al cabo, en su entorno ya todo el mundo sabe lo que sabe. Y es que ella y su chica llevan mucho tiempo saliendo y eso no es un secreto para ninguno de sus íntimos. Tampoco para su familia. En fin... mejor será que se olvide del tema y que se centre en el que, sin duda, es su mejor año como actriz. Acaba de estrenar *La piel que habito* y quienes han visto la película asegu-

cionalista, muy sensacionalista y cañero (recuerden que aquí no existe el concepto de la revista *Hola*, hecha para contentar a los famosos), más incluso que las peores revistas de España, pero una cosa es inventar que Jennifer Aniston quiere tener un hijo o que Marc Anthony podría estar iniciando un romance con la ex de **Will Smith**, y otra muy distinta es sacar a una actriz del armario. Se han pasado. La revista *Cuore* ha ido demasiado lejos.

Lo pensé cuando me enteré que han publicado unas fotos de **Elena Anaya** desnuda en Menorca. Veo las fotos en las que aparece besando a su novia en la playa y pienso, vale, es cierto, la actriz debía



MERCEDES-BENZ SLK 55 AMG

MOTOR

La firma alemana se supera y lo hace ofreciendo la versión tope de gama del *roadster* deportivo creado por AMG. El SLK 55 AMG se convierte con su llegada en el más potente de la familia, con una fuerza de 422 caballos. Este descapotable lleva instalado el motor AMG V8 de 5,5 litros de nuevo desarrollo, que combina unas importantes prestaciones con un consumo muy reducido. Así, su demanda de combustible es de 8,4 litros a los 100 kilómetros. Mientras, las emisiones, que se sitúan en 195 gramos de CO2 por kilómetro, son un 30 por ciento menores que las de su predecesor. Sin embargo, este propulsor no es inédito en la firma, ya que está presente en modelos de la Clase E, CL y S.

Toda la descomunal fuerza del AMG es canalizada a través del cambio *Speedshift Plus 7G-Tronic* de siete velocidades, que cuenta con tres modos de conducción en función del uso que

queramos dar al bólido. Este SLK 55 encarna a la perfección el nuevo lema de la marca, *Driving Performance*. Su puesta en escena resalta la combinación de un gran dinamismo, una deportividad distinguida, la tecnología más exclusiva y un bajo consumo, sin rivales en el segmento de los *roadster* de altas prestaciones. Además, llega a los 100 en 4,6 segundos y alcanza una velocidad máxima, limitada electrónicamente, de 250 kilómetros por hora.

El nuevo modelo, en su tercera generación, muestra a primera vista su singularidad. Destacan las llamativas llantas de aleación, el *kit* estético específico para este vehículo con perfil aerodinámico y dos salidas dobles cromadas en la zaga. Detalles que, bajo las proporciones clásicas de un *roadster*, hacen gala de un porte atlético sin concesiones. Su expresivo diseño le convertirá en el centro de todas las miradas. Eso sí, todavía no hay precio para esta última joya de Mercedes, que llegará a los concesionarios en enero.

BELLEZA EN ESTADO PURO

Con 422 caballos de potencia, se convierte en la versión más poderosa de la gama. Llegará al mercado en enero.



LAS VENTAJAS DE UNA MOTO MULTIUSOS

APRILIA RS MAX

El nuevo *scooter* de la firma Aprilia será del agrado de todos aquellos que no se conforman con una construcción de un único perfil. Por ello, reinterpreta en clave deportiva la filosofía de una *Gran Turismo*, ofreciendo la comodidad propia de este segmento en un envoltorio cargado de gran dinamismo, muy expresivo y que irradia agresividad.

El nuevo RS MAX estará disponible en dos cilindradas, de 125 y 300 centímetros cúbicos. Una mecánica italiana que ofrece al piloto tanto gran comodidad en su manejo como buenos momentos de diversión, gracias en parte a que las suspensiones cuentan con una horquilla hidráulica tradicional, realizada en acero de 35 milímetros.

Al mismo tiempo, el sistema de doble amortiguador es regulable en tres posiciones, lo que garantiza un rendimiento óptimo de la moto incrementando su versatilidad. Así, podremos disfrutar de un transitar pausado, propio de un *Gran Turismo* en el uso cotidiano, al igual que de la celeridad de su propuesta *Sport*, cuando queramos exprimir su lado más salvaje.

En el plano estético, las gráficas que adornan los plásticos del modelo y la toma de aire crean un efecto de contraste con la decoración de la moto, otorgando a esta variante una elegancia y un estilo inconfundibles. Mientras, el colín afilado resalta el perfil explosivo de la parte trasera.

El modelo de 125 cc cuesta 3.499 euros, mientras que el precio del de 300cc es de 3.999.



A 325 KILÓMETROS POR HORA

El Skoda Octavia RS Boneville es el vehículo más rápido que ofrece en la actualidad la firma checa.

Este bólido de 500 caballos se ha construido con motivo del décimo aniversario de los modelos RS, la gama de vehículos más potente de la marca checa. El Octavia RS *Bonneville Special* pasa por tanto a formar parte de la leyenda, convirtiéndose en el



Skoda más rápido de la historia. Con este propósito, se ha adaptado para mejorar su aerodinámica de serie, con una carrocería rebajada y un motor de dos litros de un combustible específico, de alto octanaje mezclado con etanol.

Siguiendo los requisitos de la organización en materia de seguridad, este singular modelo incluyó, para superar la marca de velocidad, un paracaídas, extintores y una jaula de seguridad. El próximo reto pasa por superar los 347 kilómetros por hora, el récord en un vehículo de serie de 2.0 litros.

APAGA Y VÁMONOS

SOFISTICADOS Y PRIMITIVOS

Con una simple hoja de loto, un vendedor de frutos de esta delicada planta acuática (producto habitual, cocido o tostado, en la dieta de países como India) se protege del sol en las calles de Srinagar. Como contraste, la sombrilla de un vehículo histórico: el Rolls-Royce Silver Ghost utilizado en la coronación de Jorge V y la reina María en 1911; una joya de la automoción que será subastado este mes con un precio de salida de unos 345.000 euros. Y como contrapunto, un muchacho pakistaní disfruta de un generoso baño de lodo.



FOTO: Danish Ismail / Reuters



FOTO: Bonhams / Efe



FOTO: M. Raza / Reuters

CON BUENA VISTA

La Fundación Alain Afflelou pone en marcha la XII Campaña para la Prevención del Fracaso Escolar. Se estima que entre el 15 y el 30% de los casos pueden tener su causa en deficiencias visuales.



PREVENCIÓN DEL FRACASO ESCOLAR

El 90 por ciento de la información nos llega a través de la visión, por lo que resulta imprescindible disponer de una correcta salud visual para evitar consecuencias negativas, como el fracaso escolar entre los más pequeños.

A día de hoy, al menos el 50 por ciento de los niños que necesitan gafas no las llevan, según diversos estudios. El equipo de ópticos-optometristas de la Fundación Alain Afflelou insiste en una serie de síntomas que ayudará a los adultos a detectar posibles problemas oculares entre los más pequeños, como son: el parpadeo excesivo, posturas anómalas de la cabeza al ver la televisión, frotamiento de ojos, dolores de cabeza o acercamiento o alejamiento en exceso de los objetos al jugar o leer. Un hábito tan sencillo

como es el chequeo de la visión del niño una vez al año, contribuiría a evitar los problemas de visión entre los más pequeños.

La visita más importante para un niño es la que se realiza a la edad de 5 años, pues es la primera vez que el niño ya colabora en la toma de agudeza visual de forma fiable. Por todo ello, y coincidiendo con la vuelta al cole, la Fundación Alain Afflelou ha puesto en marcha una nueva campaña para la Prevención del Fracaso Escolar por la cual, las más de 250 ópticas del grupo Alain Afflelou ofrecen revisiones gratuitas, con cita previa, a los niños de 5 a 7 años de edad y regalan un par de gafas a los que las necesiten.

+ Info: 900 811 170





IBERDROLA

El viento nos hace grandes.

El Iberdrola Team lidera el Circuito Audi MedCup de vela en la clase S40.



Medina
del Campo
Medina
de Rioseco

VALLADOLID
3 MAYO - 6 NOVIEMBRE
2011

LAS EDADES
DEL HOMBRE

Passio



CASTILLA Y LEÓN
ES VIDA



www.lasedades.es