

O SA CA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 7 al 13 de mayo de 2011 - Número 298



SALUD

Las sombras de la
enfermedad mental

NURIA MARCH

Creativa y optimista

CÁNDIDO

La casa del cochinitillo

KAROL WOJTYLA

**UN SANTO
EN CIERNES**

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

 **Quédate
con lo bueno**

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





COCHINILLO DE SEGOVIA _7
La tradición y el sabor del Mesón de Cándido



NÚMERO 238
8 DE MAYO DE 2011

VILIPENDIAR

La primera vez que llegó a España fue con motivo de la clausura del cuarto centenario de la muerte de Santa Teresa de Jesús. Había pasado solo año y medio desde que su vida corriera peligro aquel todavía extraño 13 de mayo de 1981, cuando el tunecino Ali Agca le disparara en la plaza de San Pedro del Vaticano, pero el *Papa viajero* quiso demostrar al mundo que nada ni nadie iba a poner freno a su pontificado. Durante ese esperado periplo, que le llevó a visitar una decena de capitales, Juan Pablo II dejó una huella imborrable en nuestro país, que hoy, una semana después de que fuera beatificado y seis años más tarde de su muerte, permanece casi intacta.

La figura de Karol Wojtyła sigue suscitando un enorme interés. Son muchos los que en las últimas semanas se han dedicado exclusivamente a vilipendiar y a mostrar el lado más polémico de un Papa que, durante su vida, consiguió, entre otras muchas cosas, la admiración de musulmanes, judíos e hindúes. Para ello, además de remarcar hasta la saciedad su fuerte anticomunismo y su lucha contra la denominada *Teología de la Liberación*, no han tenido ningún reparo a la hora de falsear la controvertida relación de amistad que el polaco tuvo con el fundador de los Legionarios de Cristo -Marcial Maciel- durante muchos años. Se ha demostrado que Maciel tenía una doble vida. Todo apunta a que tuvo varios hijos, que también era pederasta y que estaba enganchado a los opiáceos. Un siniestro y oscuro currículum que está siendo investigado por la Iglesia desde hace varios meses, pero que no convierte ni por asomo, como algunos quieren hacer ver, a Juan Pablo II en un encubridor. ¿Hasta cuándo?

óscar del hoyo
director de OSACA



NURIA MARCH _12
Los nuevos proyectos de la exmodelo



CUIDADOS COMPARTIDOS _28
Para los primeros días de un bebé

SUMARIO

NÚMERO 238

HOY FIRMAN EN OSACA

carlos alsina_4



antonio pérez henares_6

El rosa y el negro

ramón sánchez-ocaña_26

bernabé tierno_28

maría jesús álava_30

JUAN PABLO II YA ES BEATO _16

Análisis de la vida, el legado y la ceremonia que subió a los altares al Papa Karol Wojtyła

LIBRO _22

Napoleón, el macroproyecto de Stanley Kubrick que se quedó en el cajón

CINE _23

La liberación de dos casados en 'Carta blanca'

TENDENCIAS _24

Sony intenta hacer sombra al iPad de Apple con dos nuevas 'tabletas'

SALUD _26

Una mirada a la enfermedad mental y la exclusión social en España

PLANTAS MEDICINALES _29

Remedios para los síntomas de la menopausia

PSICOLOGÍA _30

El creciente absentismo laboral

GASTRONOMÍA _31

Bacalao: una comida para todo el año

CRÓNICA SOCIAL _34

Las jóvenes promesas del cine español

MOTOR _37

Volvo presenta su prototipo Concept Universe

MODA _32

Un vestido, tres estilos

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

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

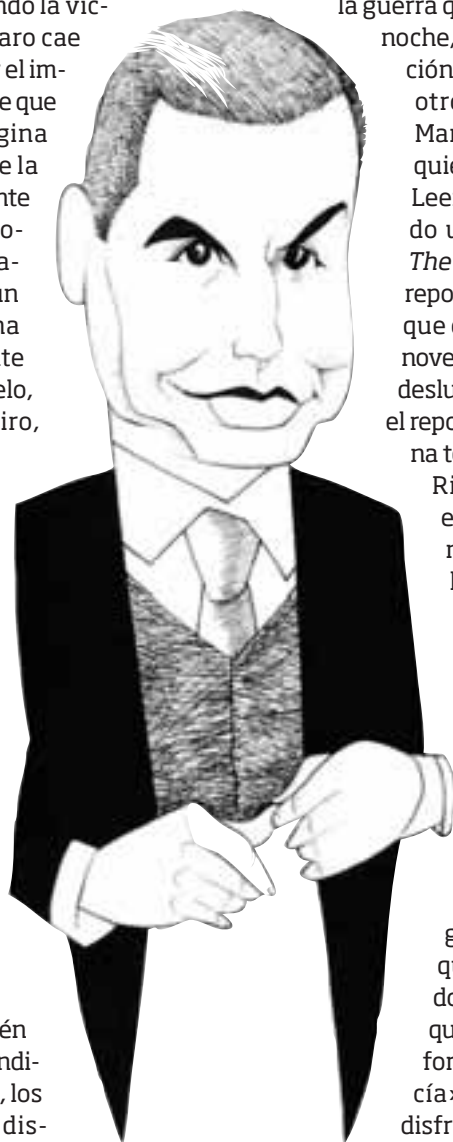
Comercializa: Gestión y Comercialización OSACA, S.L.
Dirección: Avda de Castilla y León 62-64. 09006 Burgos.
Teléfono: 947282904 (Redacción).
Fax: 947282906.
Departamento comercial: Alicia Serna.
Teléfono: 947252253 (Publicidad).
Correo electrónico: publicidad@revistaosaca.com



carlos alsina

'HOMICIDIO', DE DAVID SIMON

Ahora me pasa cada vez que veo un tiroteo en una serie de televisión. Cuando la víctima del disparo cae al suelo, yo me digo: no es por el impacto de la bala, es porque cree que debe hacerlo. Está en la página 448 de *Homicidio*: «Aunque la creencia popular de que la gente cae al recibir un disparo es correcta, los expertos han establecido que la caída no tiene un motivo físico, sino que es una conducta aprendida. La gente cree que tiene que caer al suelo, así que, cuando recibe un tiro, cae». Una página antes explica el autor que no hay lugar más evidente para comprobar la distorsión que la televisión ha producido en la cultura popular que la íntima relación entre las balas y los cadáveres. El autor de *Homicidio* es David Simon, un reportero de sucesos de Baltimore que acabó convertido en creador y guionista de la que probablemente sea la mejor serie de televisión de la historia, *The wire*, el relato descarnado de cómo funciona la unidad de homicidios de la ciudad, pero también los traficantes de droga, los sindicatos del puerto, las escuelas, los políticos y la prensa. Había disfrutado cada capítulo de esta serie -su última temporada sólo puede haberla escrito alguien que ama el periodismo de la vieja escuela, cuya alma es el reportero con buenas fuentes y mejor criterio- antes de que cayera en mis manos este libro que dio origen a todo y cuyo subtítulo desvela su esencia: *un año en las calles de la muerte*. David Simon fue lo que hoy llamaríamos un *embedded*, un periodista 'empotrado' en la unidad de homici-



dios de Baltimore, el cronista que acompaña al ejército de detectives no uniformados en la guerra que libran cada día (o cada noche, mejor) contra la eliminación violenta de la vida de los otros. Como me dijo Manu Marlasca, «el sueño de cualquier reportero de sucesos». Leer *Homicidio* es estar viendo una versión en bruto de *The wire*, empaparse del gran reportaje periodístico antes de que éste se convierta en una novela rusa televisada. No sólo deslumbra la precisión con que el reportero lo absorbe y lo ordena todo (lo que su prologuista, Richard Price, llama «la exaltación del matiz»), sino que abruma la calidad literaria de cada página, cada párrafo y cada frase. «He aquí la regla número uno de la guía de investigación de un asesinato -escribe-: todo el mundo miente. La regla tiene tres corolarios: el asesino miente porque tiene que hacerlo; los testigos mienten porque creen que tienen que hacerlo; todos los demás mienten porque disfrutan negándole información precisa a un policía». Después de haber disfrutado al guionista Simon, he descubierto ahora al escritor, y he de decir que es arrolladoramente bueno. Tiene frases de orfebre descreído que evocan al José Luis Alvite del Savoy. Describe, por ejemplo, al inspector que acorrala a un testigo adolescente en el interrogatorio haciéndole creer que lo procesarán por asesinato porque él es el único que conocía, a la vez, a dos víctimas; le dibuja en un papel la intersección de dos conjuntos («éste eres tú, la

parte común de los dos casos»), y abandona la sala dejando al adolescente dentro, «para que la geometría termine de hacer el trabajo». El libro es una descomunal crónica de 700 páginas y una obra maestra del periodismo. Leyéndolo, he terminado de entender por qué *The wire* es tan distinta de casi todas las demás series, de dónde saca esa veracidad extrema que hace que muchos espectadores se pregunten si los protagonistas son realmente actores. He aquí las dos características que definen, a mi entender, la serie: guiones espléndidos colmados de frases brillantes, y una interpretación irreprochable. Aún me sorprende que, habiendo hecho un trabajo tan redondo, haya recalado luego la mayoría de los actores en productos muy menores. *The wire* borda lo que tanto echo de menos en la ficción nacional: los silencios, las pausas, los gestos que hablan por sí solos. En las series españolas todos hablan todo el tiempo sin apenas decir nada. El guión muere de sobredosis de diálogo.



EL AUTOR DE 'HOMICIDIO', UNA DESCOMUNAL CRÓNICA DE 700 PÁGINAS Y UNA OBRA MAESTRA DEL PERIODISMO, ES DAVID SIMON, UN REPORTERO DE SUCEOS DE BALTIMORE QUE ACABÓ CONVERTIDO EN CREADOR Y GUIONISTA DE LA QUE PROBABLEMENTE SEA LA MEJOR SERIE DE TELEVISIÓN DE LA HISTORIA, 'THE WIRE'

XXI EDICIÓN PREMIOS GRAN SELECCIÓN 2010

VUELVE A EMOCIONARTE



Premio Gran Selección VINO DE CALIDAD DIFERENCIADA

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

CANFORRALES SELECCIÓN

Tempranillo

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



Premio Gran Selección QUESO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Quesos madurados: curados, untados

EL PESEBRE

QUESERA CAMPO RUS, S.L.

C/ Camino, 56
16621 SANTA MARÍA DEL CAMPO RUS (Cuenca)
Tel: 969 196 236 Fax: 969 196 311
www.queseracampoqus.com
campoqus@telefonica.es



Premio Gran Selección ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE CALIDAD DIFERENCIADA

Aceite de Oliva Virgen Extra ecológico

PAGO DE QUIRÓS

E.A. LA MONCLOA, S.A.

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



Premio Gran Selección MIEL DE LA ALCARRIA

Miel con D.O. La Alcarria

COLMENEROS ALCARREÑOS

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



Premio Gran Selección AZÚCAR DE LA MANCHA

Azúcar de la Mancha

LA ROSERA

BEALAR, S.L.

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



Premio Gran Selección JAMÓN SERRANO ESPECIALIDAD TRADICIONAL GARANTIZADA (ETG)

Jamón Serrano Reserva Especialidad Tradicional Garantizada

ESPAÑA E HIJOS

EMBUTIDOS Y JAMONES ESPAÑA E HIJOS, S.A.

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



Premio Gran Selección BERENJENA DE ALMAGRO

Berenjena de Almagro

ALMAGREÑA

VICENTE MALAGÓN, S.A.

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

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

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

Experiencias que despiertan tus sentidos.



www.jccm.es

antonio perez henares

EL ROSA Y EL NEGRO

Hay quienes tan solo hace unos días, aquellos del proceso de paz, decían que era imposible derrotar a ETA y, por tanto, no había otra que negociar con ellos. Hoy se les llena la boca diciendo que ya está derrotada. El cristal de color rosa a través del cual miran todo les lleva a esa conclusión por más que los hechos tozudamente indiquen lo contrario. Que, débiles y mucho, sí, siguen activos, organizados y sin intención alguna de dejar pistolas y explosivos.

Con el mismo color ven sus movimientos. De pronto, y por obra y gracias de algún sortilegio, se han hecho demócratas. Todo su entramado político según ellos mismos ha trasmutado en fervorosos creyentes de la democracia. De nada sirve que sigan jaleando a los asesinos en cuanto tienen la mínima ocasión. Están empeñados en ver a Sortu, Bildu o como se llamen en cada momento, como no son ni tienen intención alguna de serlo. Les vale un papel, aunque sea más falso que una dieta milagrosa, para suponerlos ética y estéticamente immaculados para llegar a las urnas.

No se oculta igualmente que hay quien lo mira todo desde el negro. Y tampoco. Forzados por la presión policial, judicial y social, al entramado *civil* del terror no le ha quedado más remedio que ir dando pasos ante su creciente asfixia. Intentando colar gato por liebre, pero dan

pasos. No es de los pequeños el anuncio (que habrá que poner en cuarentena y más cuando están las elecciones de por medio) de abandonar el chantaje y la extorsión. Ni tampoco que sensatamente, y aunque sea desde el propio prisma rosa, el Gobierno no sé si escaldado pero desde luego forzado por una opinión pública que lo condenaría, tome las debidas precauciones. Sería injusto no contemplar que desde la Fiscalía y la Abogacía del Estado se ha puesto ante los jueces la prueba y la posibilidad para impugnar sus listas.

Las puso ante el Supremo, que decidió la ilegalización, y ante el Constitucional, que a la hora de escribir estas líneas no sé si lo habrá hecho.

Entre los dos extremos, entre el rosa, el de quienes suponen que está todo listo para que los adláteres de ETA puedan presentarse a las elecciones, y ese negro que solo contempla un maquiavélico plan diseñado a medias entre los asesinos y el Gobierno, hay otras visiones y escenarios.

Como en terrorismo sucede en economía. De color rosa siguen viendo una crisis que no vieron y que cuando les cayó a plomo encima supusieron que ya no pesaba y que se multiplicaban por doquier los brotes verdes (abril de 2009). Siguen viendo espejismos de oasis a cada trecho y, mientras, la ciudadanía se arrastra por las ardientes arenas

del paro. Ni siquiera la terrorífica EPA les ha apeado de ese terco burro en el que llevan metidos desde 2007, cuando la negaron y siguieron negando contra toda evidencia hasta 2009, cuando la reconocieron solo para afirmar (Salgado, abril 2009) que lo peor ya había pasado, que había un pastizal de «brotes verdes» y que en 2010 volveríamos a Jauja. Ahora, en un

ejercicio alucinante y carente de toda *ética de la responsabilidad*, siguen con la salmodia de que nada tienen que ver con ella, que no es cosa suya (Zapatero *dixit* en Tenerife el pasado fin de semana) y que las culpas al *maestro armero*, o sea, a Aznar. Que siguiendo ese razonamiento y el que late en los sindicatos, la lógica sería convocarle una huelga general ¡al Gobierno de Aznar!

Aún en esto, y aunque la realidad en este caso se acerque mucho a la boca del lobo, tampoco es para irse de inmediato a la negrura y desesperación absoluta de quien nos da ya por quebrados. Una vez más habría que, sin delirios, atisbar algunos elementos positivos como el turismo, la industria o la exportación. El paro lo aplasta todo y diluye cualquier signo de esperanza, pero recuperada la confianza, y para ello es cada vez más obvia la urgente necesidad de cambiar de Gobierno y gobernantes, hoy parte del problema y rémora para cualquier solución, por algún lugar habrá que empezar a salir del hoyo.

Pero en esta España no hay lugar para matices ni para intentar reflexionar desde una cierta medida y algún equilibrio. Es, además, peligroso no meterse en una de las trincheras. El rosa y el negro no permiten que nadie asome la cabeza y pretenda ver sin colores las cosas. No toleran sino la obediencia debida y ciega a las consignas.



FORZADOS POR LA PRESIÓN POLICIAL, JUDICIAL Y SOCIAL, AL ENTRAMADO 'CIVIL' DEL TERROR NO LE HA QUEDADO MÁS REMEDIO QUE IR DANDO PASOS ANTE SU CRECIENTE ASFIXIA. INTENTANDO COLAR GATO POR LIEBRE, PERO DAN PASOS





COCHINILLO DE SEGOVIA

FAMA Y SABOR

EL OLOR A COCHINILLO ASADO MARCA EL CAMINO HACIA EL ENTORNO DEL ACUEDUCTO, DONDE SE JUNTAN DOS ICONOS DE LA CIUDAD. AL LADO DE LA EDIFICACIÓN ROMANA SE ENCUENTRA OTRA CON AIRES BASTANTE MÁS CASTELLANOS, UNA VIEJA CASA DE FACHADA DE ENTRAMADO DE LADRILLO Y CON SOPORTALES. ES EL MESÓN DE CÁNDIDO, UN RESTAURANTE CUYO NOMBRE ESTÁ LIGADO A LA CIUDAD DESDE LAS PRIMERAS DÉCADAS DEL SIGLO XIX Y QUE MANTIENE EL SABOR DE LA TRADICIÓN GASTRONÓMICA DE ESTA ZONA. TRES GENERACIONES DE LA MISMA FAMILIA HAN SEGUIDO LOS PASOS DEL ABUELO CÁNDIDO, UN HOMBRE PERSPICAZ QUE SUPO APROVECHAR HASTA SUS MÁS MÍNIMOS ERRORES PARA HACER FAMOSA SU CASA. AHORA, CONVERTIDOS EN ADALIDES DEL COCHINILLO DE LA TIERRA, CADA VEZ QUE SU HIJO LANZA UN PLATO AL SUELO DESPUÉS DE CORTAR LOS TIERNOS ANIMALES RECIÉN SALIDOS DEL HORNO, SONOROS APLAUSOS INTERRUMPEN EL YANTAR DE LOS COMENSALES DE DIVERSAS NACIONALIDADES QUE ACUDEN A ESTA CUNA DE LA GASTRONOMÍA REGIONAL.

maría
albilla
texto

valdivielso
fotos

El sabor de la tradición se paladea desde la misma puerta del Mesón de Cándido, un enclave tan típico de Segovia como lo es su cochinillo asado desde que el fundador de esta casa llegó al edificio de la plaza del Azoguejo allá por los años 30 del siglo XIX. Desde entonces, en su horno se han cocinado miles de cochinillos, a razón de 10.000 por año en la actualidad. Pero este peculiar restaurante es mucho más. Es tradición, es espectáculo, es parte de la historia de la ciudad e incluso del país.

Fue el primero de los tres *Cándidos* que ha conocido la ciudad quien supo aprovechar cada oportunidad que se le iba presentando para hacer del cochinillo su seña de identidad. Aunque nació en Coca, un pueblo de la provincia segoviana, aterrizó pronto en la capital para desarrollar su negocio en el sector hostelero. Desde bien pequeño, su hijo Alberto Cándido empezó a despachar las raciones de este animalillo entre los muros del mesón, actividad que aún hoy comparte con su hijo Cándido, quien conforma la tercera generación dedicada al negocio familiar.

En principio, la receta del cochinillo es sencilla. Todos los ejemplares que se asan en el horno de este restaurante tienen la marca de calidad de la tierra de Segovia, una característica de la que Cándido, el nieto que ahora se encarga de la cocina, está orgulloso. «Tiene que ser un cochinillo con la piel muy blanca y la carne rosada, asado en cazuela de barro sobre unas tablas para que la piel no se pegue. Antes de meterle al horno simplemente le ponemos un chorro de agua en la base, manteca de cerdo por la piel y sal gorda. No lleva nada más. Si la carne es buena, no necesita aderezo alguno», explica. Una hora a 180 grados *panza arriba* y al revés otros 45 minutos hacen que llegue a su punto. La clave: que al sacarlo del horno la piel esté hueca y crujiente de forma que con un solo golpecito con el dedo índice ésta se rompa. Por supuesto, la materia prima es vital, por eso han de ser lechales, es decir, que los cerditos no tengan más de tres semanas de vida -justo el tiempo que se alimentan de la madre- y su peso oscile entre los 4,5 y cinco kilos.

ILUSTRES VISITANTES Subir por las estrechas escalerillas del mesón para sentarse en una mesa con vistas al Acueducto y degustar una buena ración de lechón, entre otros manjares de la tierra, es toda una experiencia, y de ella dan buena cuenta la cantidad de visitantes extranjeros que recibe el restaurante cada día. Japoneses, alemanes, rusos, venezolanos y, por supuesto, españoles de todo el país, acuden a la casa de Cándido siguiendo los pasos de míticas actrices como Sofía Loren o Grace Kelly, cantantes como Lola Flores y políticos de toda talla, procedencia y condición. «Reyes, emperadores, presidentes del Gobierno... por aquí han pasado todos. La última que estuvo hace un par de días fue la presidenta de la Comunidad de Madrid, Esperanza Aguirre», se enorgullece Al-

**EL
COCHINILLO,
QUE SIEMPRE
ES DE LA
TIERRA,
DEBER SER
LECHAL Y NO
SUPERAR
LOS CINCO
KILOS PARA
QUE LA
CARNE ESTÉ
EN SU PUNTO**

**EN LOS
INICIOS DE LA
CASA,
CÁNDIDO
DESCUBRIÓ
EL 'SHOW
COOKING'
VISTIÉNDOSE
CON EL TRAJE
REGIONAL
PARA
RECIBIR A
LAS VISITAS**

berto Cándido. Y si alguien tiene la culpa de que continuar con el legado del conocido hostelero es precisamente su hijo, que ha heredado el talento del padre al frente de las relaciones públicas, pues si el primero se vestía hace 60 años con el traje regional para recibir a sus clientes, él aprende idiomas para sorprender a todo el que llegue.

«El *show cooking* no es nada nuevo para ellos», apostilla el actual encargado de los fogones. «Cuando en España se llevaba la moda del *restaurant*, de influencia francesa, ellos apostaron por lo tradicional, lo autóctono, el producto de la tierra al lado del cántaro de barro y se convirtieron en mediáticos, ya que fueron los primeros en salir en la televisión con sus platos», apunta.

Y es que A. Cándido vive intensamente cada jornada en el mesón. Es su vida, por eso no piensa en quedarse una sola mañana en casa. Ha aprendido a hablar con sus clientes en inglés, francés y alemán, aunque no duda en atreverse con el japonés para referirse a los de esta procedencia o en ruso si se presenta la ocasión. «Contra la voluntad de mi mujer y mis hijos ahora he preparado los folletos sobre el restaurante en distintos idiomas», cuenta y, al poco, demuestra su sobrado don de gentes con Tatiana, una rusa a la que se dirige en su idioma y la ofrece una mesa con espectáculo incluido: ver cortar con su clásico estilo el cochinillo.

Pero si hay algo con lo que disfruta, es sacando su *trofeo* más preciado para pasear entre las mesas. Así, luce con orgullo la medalla de Mesonero Mayor de Castilla, un título que heredó de su padre y que refrendó el rey Juan Carlos I en 1983.

Todos los *Cándidos* hacen gala de que su profesión es la de mesoneros. «El abuelo siempre decía que él era mesonero y creo que cumplía con todas las características que tiene que tener quien se dedica a esto. Era una persona agradable, campechana, socarrona, muy simpático y de trato muy agradable», dice su nieto.

ORIGEN HUMILDE Los comienzos no fueron fáciles para el primer Cándido y su esposa Patro, ya que a los pocos años de poner en marcha su proyecto les sorprendió la Guerra Civil y la posguerra, un tiempo tan complicado para ellos como para todos los españoles. Ahora su nieto rememora una anécdota de cómo en una ocasión, estando a la puerta del mesón, aparcó un coche de los pocos que entonces circulaban. De él se bajó un hombre bien *pin tao* que pidió para comer cordero. Cándido se asomó a las escalera y gritó: «¡Patro! ¡Dile al cocinero que me guarde ese cuarto de cordero que está en el horno para estos señores que van a venir luego a comer!». «Lo cierto es que ni tenía cocinero, que lo hacía mi abuela, ni horno, ni cuarto de cordero, pero se las ingenió para ir a un panadero y tener listo el plato para los clientes», detalla ahora uno de sus sucesores.

Este mesón segoviano guarda entre sus muros anécdotas que, como definiría Miguel de Unamuno, forman parte de la intrahistoria,





EL CEREMONIAL DEL CORTE DE L COCHINILLO





El cochinillo recién salido del horno es un sabroso manjar.

es decir, aquellos episodios de la vida cotidiana alejados de los titulares de los periódicos. Así, A. Cándido, recuerda cómo en una de las visitas del hijo de Adolfo Suárez, éste les contó que el que fuera presidente del Gobierno tuvo su primera charla con el futuro rey en uno de los comedores del Mesón de Cándido.

«El 7 de enero 1969 mi padre recibió una llamada diciendo que el entonces príncipe venía a comer ese día acompañado por sus padres. Él tenía la costumbre de avisar al gobernador civil de la provincia cada vez que se acercaba al mesón un ministro, embajador... Suárez se presentó en la puerta del res-



ADOLFO SUÁREZ Y EL REY
TUVIERON SU PRIMERA
CHARLA EN EL MESÓN, POR EL
QUE TAMBIÉN PASARON
GRACE KELLY O MACHADO

taurante para saludar aquel día a tan ilustres visitantes y presentarse ante el futuro monarca, aunque éste le dijo que ya había oído hablar de él. Le invitaron a comer en una de las mesas que mira al Acueducto y ahí despacharon sobre uno de los temas que más dominaba el político, la transición española, cómo sería el cambio de régimen. Él solía hablar de este tema con otros jóvenes políticos de su grupo y sabía lo que se decía. Entonces, don Juan Carlos pidió a uno de los camareros la libretilla que llevaba en el bolsillo y le dijo a Suárez: 'Escríbame aquí esas ideas', y se las llevó», cuenta con gran orgullo el mesonero.

Para dar cuenta de todos los personajes que han pasado por aquí, existe desde los inicios el libro de oro en el que firman los comensales más destacados, y ya van por el tomo 18. Este último lo inauguró, precisamente, el soberano español en una cita a la que acudió con la infanta Elena y su esposo Jaime de Marichalar, pero en él se puede encontrar la rúbrica de otros personajes como la diseñadora

de moda Carolina Herrera, el presidente del Gobierno José Luis Rodríguez Zapatero o el emperador de Japón Akihito. En los otros volúmenes figuran los poetas Antonio Machado y Pablo Neruda o el pintor Salvador Dalí y el filósofo José Ortega y Gasset entre los centenares de autógrafos y dedicatorias que abarrotan las páginas.

Entre coplillas y otros versos, Alberto Cándido desgrana la historia de su vida y la de su padre, ambos precursores de la implantada tradición gastronómica que supone el cochinillo. «Me pusieron la primera batilla a los 11 años y a los 14 me consagré. Entonces de padre tabernero salía hijo tabernero», apunta. Desde ese momento se levanta todos los días a las 8,30 de la mañana para vivir Cándido.

TODO UN ESPECTÁCULO A. Cándido es un segoviano con mucho arte, por eso ha sabido engrandecer el legado de su padre, quien supo sacar provecho de los imprevistos de la vida porque... ¿cuál es la razón para que

Las tres generaciones de 'Cándidos' que han estado y están al frente del mesón.



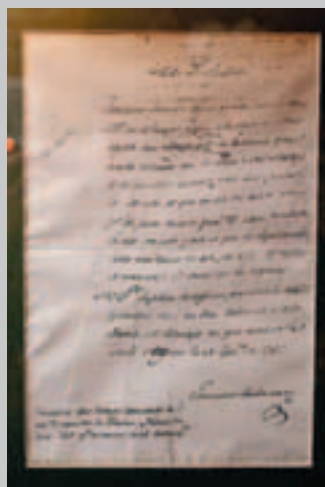
todo el mundo asocie que el cochinillo se corta con un plato que luego se lanza al *ruedo*? Casualidades de la vida. ¿Por qué no usar un cuchillo?. Cabe señalar que el cochinillo era un plato que, antes de popularizarse en el mesón, se pedía por piezas enteras y era típico de los grandes banquetes, pero Cándido fue de los primeros en servirlo en forma de ración. Un día cualquiera, cuando se olvidó de la herramienta en la cocina para cortarlo, le pidió a un camarero que le alcanzara una. Éste le contestó: «Jefe, use un plato, será suficiente». Dicho y hecho. La ternura de los lechales es tal que con tres golpes secos quedan perfectamente divididos en seis partes.

Cándido entonces sentenció ante aquel camarero: «Faustino, hoy hemos ganado mucha fama» y en aquel momento nació el mito que se completó «la jornada del 21 de abril de 1964, cuando se estaba celebrando un banquete de las Escuelas Superiores de Arquitectura con los 75 licenciados de aquella promoción. Tras decir unas palabras mi padre, fue a saludar con el plato en alto, pero con la grasililla se le escapó de la mano», rememora. Al romperse, los comensales se pusieron en pie y empezaron a aplaudir con tal intensidad que se convirtió en un espectáculo. Y él lo sabía porque se dirigió al mismo camarero de antaño sentenciando: 'Faustino, hoy hemos rematado la faena'».

El hijo del primer mesonero sigue a pies juntillas esta tradición y cuando uno de los comedores se llena, da paso a la ceremonia. Dos cocineros portan sobre unas andas una bandeja con tres o cuatro cochinillos recién sacados del horno. Entonces, todas las miradas se giran hacia Alberto Cándido quien, orgulloso y pertrechado con su medalla, entona un cantar previo al corte de los manjares. Con toda pompa inicia el protocolo, que suele ser aplaudido con entrega por los comensales que no tardan en sacar sus cámaras de fotos para inmortalizar el momento.

Como si de una estrella de Hollywood se tratara y animados por él mismo, todos acuden a retratarse junto al restaurador sin importarles la interrupción en el yantar. Es más, alguno de los visitantes no se conforma solo con la foto y recoge alguno de los fragmentos del plato roto, que llevará a su país como un *souvenir* más.

Cuenta el Mesonero Mayor de Castilla que en los años en los que su padre inició el negocio, el restaurante permanecía abierto las 24 horas del día porque debía dar servicio según llegaran los trenes y autobuses a la ciudad. «El caldito segoviano tenía que estar siempre a punto», comenta. ¿Y ahora? ¿También se puede comer en esta casa a cualquier hora? Su espíritu infatigable y el amor a su mesón y a su vida de *batilla* le delata: «En casa de los amigos se llega siempre a la hora en punto». Dicho queda.



LO QUE LA MEMORIA ALCANZA

A. Cándido está tan orgulloso de su medalla de Mesonero Mayor de Castilla como del documento fundacional de su taberna, cuya réplica luce a la entrada de los comedores. En este texto se relata cómo el 14 de septiembre de 1786 se abrió un establecimiento bajo los soportales del Azoguejo. Concretamente, el negocio se traspasó a quien deseaba establecerse en ella «por tener medio de acarrear vino con su yegua». Esto evidenciaba que desde años antes el local tenía el mismo uso. 225 años después los vinos y las comidas centran la actividad del mesón, cuyos dueños han adquirido además el edificio contiguo para seguir con su ampliación.



UNA RECETA PARA COCINAR EN CASA

INGREDIENTES: Un cochinillo de entre cuatro y cuatro kilos y medio (limpio). 100 gramos de manteca de cerdo. Agua. sal.

CÓMO SE HACE:

Disponer el cochinillo en una cazuela de barro encima de unos palos de laurel y añadir un dedo de agua. Precalear el horno a 180° y, una vez untado con la manteca, introducirlo en la bandeja durante una hora. Pasado este tiempo se saca y se da la vuelta. Se le añade de nuevo la manteca con un pincel y se vuelve a hornear otros 45 minutos. Tras este tiempo el cochinillo tendrá un bonito color dorado y la piel estará crujiente, condición indispensable para que el lechón se pueda trinchar con el borde de un plato.



>ENTREVISTA

NURIA MARCH ex modelo y empresaria

«LAS MUJERES SOMOS MÁS ACTIVAS Y SACRIFICADAS»

Es uno de los personajes más relevantes de la vida social española, ex mujer de Jaime Martínez Bordiú, nieto del exjefe del Estado Francisco Franco y perteneciente a una de las familias más distinguidas del país, tal y como indica su apellido. Ha sabido, por si misma, encontrar su puesto en el mundo de la comunicación y de la moda. Si las mujeres han conseguido algo en la sociedad actual, **NURIA MARCH** (Madrid, 1967) puede considerarse todo un ejemplo al haber logrado lo que muchas han deseado durante años. Su talante, el conocimiento del mundo que le rodea y una experiencia adquirida con la madurez, son virtudes que le permiten ser optimista y calibrar, en su justa medida, cada paso que da al frente en algún proyecto nuevo, diferente, que, sin duda, sobresale del resto. Acaba de crear su propia agencia de comunicación, después de haberse formado en empresas de prestigio y tras años de contacto con el mundo de la moda. Quienes tengan buena memoria, la recordarán en anuncios de televisión, siendo una niña adorable que conseguía que todo fuese bonito y maravilloso. Ahora no es necesario acudir a la pequeña pantalla, basta con darse cuenta de que cuando entra en una habitación, su mirada y la luz de su rostro, la iluminan por completo. Su optimismo y entusiasmo al hablar de este cambio en su vida son envidiables.

En estos momentos está inmersa en la creación de un nuevo gabinete de comunicación. ¿Qué motivos le han llevado a afrontar este reto?

He decidido montar mi propio gabinete de comunicación después de muchos años adquiriendo la experiencia necesaria como para tener el éxito que busco. Trabajar para otras empresas me ha permitido conocer a fondo todo lo que es imprescindible y provechoso, siempre buscando la excelencia empresarial. Han sido, sin duda, relaciones previas muy buenas que me han aportado un bagaje impresionante, que ahora voy a poner en práctica en mi propio negocio. Este es un viaje que comienza con la ilusión del momento y el pleno conocimiento del sector en el que se desarrolla. Además, estoy totalmente segura

de que puedo valerme por mí misma.

Viviendo momentos económicos tan delicados como los actuales, ¿qué puede aportar como novedad llevar a cabo un proyecto como éste?

En estos tiempos, lo que aporta emprender un negocio es, justamente, tener que resurgir gracias a la crisis, adaptándose al momento actual y ofreciendo al cliente ideas y proyectos nuevos que nacen de una forma de trabajar diferente a como se venía realizando con anterioridad. Ha cambiado el modo en el que se lleva a cabo la comunicación con el cliente. Ahora la estrategia es distinta. Ésta es la principal novedad que aportamos. Podría decirse que hemos nacido como producto de la crisis, por lo tanto desarrollamos mejores ideas y nos estrujamos el cerebro para

aprovechar lo que ha generado todo este cambio de coyuntura que estamos viviendo.

En el mundo de la comunicación, ¿cree que está todo inventado?

En absoluto. Miremos, sin ir más lejos, el auge que tiene internet y las redes sociales. La importancia que ahora poseen hace tan solo unos años era algo impensable. Seguramente, cada cierto período de tiempo surgirán nuevas tecnologías o plataformas que permitirán crear productos y servicios que hasta ahora son inexistentes.

La relación que, desde siempre, ha tenido con el mundo de la moda, el lujo y las grandes marcas habrá supuesto, sin duda, un bagaje que ahora podrá utilizar en este nuevo paso en su carrera profesional.

óscar
calleja
texto

fernando
villar
fotos



Desde luego. Todo en la vida es un aprendizaje, desde la moda, el lujo y la situación en la que cada uno se encuentre. Lógicamente, después de muchos años, las tablas son las que te permiten seguir tu carrera profesional. En las últimas décadas se han producido muchos cambios en el estilo de vida, el cuidado de la salud, el bienestar... todo eso es en estos momentos el auténtico lujo. Ya no lo es lucir marcas y aparentar, sino todo lo contrario. Las grandes firmas existen, pero ya no son tan visibles.

¿Qué objetivos a corto y medio plazo se ha marcado, y cuáles son los pilares en los que se basa su nueva agencia?

En estos momentos difícilísimos, de crisis absoluta, nuestro objetivo inmediato es despejar. Nos basamos, sobre todo, en la creatividad y en las nuevas formas de comunicación que se le ofrecen al cliente. Los medios que ahora se utilizan hacen posible que el desarrollo de la misma sea mucho más barata, en el buen sentido de la palabra. No tiene el coste que en otros momentos ha tenido, lo que ha de ser aprovechado desarrollando lo primordial, es decir, la propia creatividad.

En todos sus trabajos anteriores, que le han aportado la experiencia que con los años es necesaria para seguir adelante, ¿cuáles son, según usted, las claves para conseguir alcanzar el éxito que, en su caso, es una realidad?

¿Las claves para el éxito? Sinceramente, no las conozco. Si conociéramos las claves, sabríamos cuándo vamos a tener satisfacciones, lo que se produce únicamente con el esfuerzo y el tesón de cada día. Creo que no hay pautas para lograrlo. Es una cuestión de trabajo, mucho trabajo, empeño y sacrificio. Éstas, quizás, podrían ser las únicas pistas para lograr triunfar en cualquier proyecto que se emprenda.

El mundo de la fama ha estado siempre presente en su vida. Con tan solo 18 años fue modelo y protagonizó infinidad de anuncios que aún están en la memoria de muchos. ¿Cree que la notoriedad es un beneficio o algo que puede destruir el trabajo conseguido?

Depende de cómo se enfoque. En primer lugar, he de decir que la fama no es algo que yo haya buscado. Creo que, hoy en día, se me conoce más por mi trabajo que por el hecho de ser un personaje más o menos popular. La palabra *famoso* actualmente está desvirtuada y tiene ciertas connotaciones negativas. Llevo mucho tiempo trabajando como profesional en este medio. Sobre todo, en mi sector, todo el mundo conoce lo que hago y la trayectoria que llevo manteniendo desde hace muchos años. La fama puede ser un beneficio o no y, como he dicho muchas veces, más vale tenerle miedo, ya que puede ser un arma de doble filo que se puede llegar a volver en tu contra.

Ahora que la crisis llega a todos los sectores de la sociedad, ¿es el mundo del lujo uno de los más afectados?

No necesariamente. Creo que los gustos y el modo de vida han cambiado a todos los nive-



les, no solamente en el mundo del lujo. Hay sectores que se dedican a este mercado exclusivo que todavía subsisten. La crisis afecta a todos de un modo paulatino, pero el lujo sigue y seguirá existiendo porque es un sueño que todo el mundo desea alcanzar. De cualquier modo, no es el mismo para todos. Cada uno tiene una manera de entenderlo. Una persona puede considerar un lujo pernoctar en un hotel de cinco estrellas y para otra es poder ir a trabajar andando desde su casa evitando los atascos. Hoy, no se puede decir que el lujo sea uno de los sectores más afectados por la crisis, ya que todos lo están. **Es evidente que la pasión que tiene por su trabajo le lleva a buscar los argumentos adecuados para lograr los objetivos que se marca. Además, otros puntos fuertes de su personalidad contribuyen a ello. Dentro de los valores que actualmente predominan en la sociedad en la que vivimos, ¿cuál destacaría y por qué motivos?**

Con todo lo que está ocurriendo últimamente, creo que las personas estamos volviendo un poco a los valores principales y con los que nos han educado. Existe un retorno a lo esencial, a lo sencillo y a los valores de verdad. De todos modos, varían según cada persona. Puedo hablar de mí, pero no de los principios que, en general, tiene la gente. Personalmente, si tuviera que destacar algunos, serían la valentía y la constancia. Pero, tal y como es la situación en la que nos encontramos, en mi sector percibo cierto optimismo, la verdad. No es todo tan catastrófico, lo es quizás por los números, pero hay motivos para creer que hay indicios de evolución que ayudan a querer seguir adelante, creando entornos y un estilo de vida nuevos. Todo lo que está pasando supone un cambio fundamental que debemos saber aprovecharlo. Para ello, es totalmente necesario reinventarse y, todos, debemos trabajar el doble. Esa es la única manera de crear novedad, siendo siempre optimistas y aprovechando todas las oportunidades.

A veces es imposible diferenciar entre lo privado y lo profesional. Teniendo en cuenta que su pareja está, como usted, vinculada al mundo de la moda, ¿es difícil compaginar la vida personal con su trabajo actual?

No, para nada, lo hago como todo el mundo. No me siento distinta a los demás. Todos compaginamos nuestra vida laboral con la personal. Por otro lado, en estos momentos, puedo dedicarle más tiempo a mi trabajo que en otras épocas de mi vida.

¿Esta el trabajo fagocitando parte de su vida personal?

La verdad es que no. Creo que estoy muy bien organizada y le dedico el tiempo que es necesario a cada cosa.

Es usted una de las mujeres que mayor notoriedad ha alcanzado en el mundo de la moda y ha creado su propia imagen. ¿Cree que la mujer actual está donde debe o aún faltan metas por alcanzar?

No, no. Creo que la mujer ya ha demostrado

todo lo que significa como persona y lo que puede aportar a esta sociedad. ¿Metas por lograr? Siempre hay metas que se marcan para ser alcanzadas, pero creo que en estos momentos, la mujer tiene una situación buenísima, tanto en el entorno laboral como en el personal. Por supuesto que, siempre, hay excepciones, sobre todo, en sectores en los que no lo tienen tan fácil, pero eso es algo que va a seguir existiendo siempre.

¿Se rodea de más hombres o de más mujeres en su trabajo?

Hay más mujeres porque, en general, a la hora de formar un equipo creo que somos más creativas, más activas y sacrificadas. De todos modos, se debe, sobre todo, al sector en el que trabajo, en el que hay más féminas que varones.

¿Son las joyas tan imprescindibles?

Las joyas no son imprescindibles, pero forman parte de un determinado estilo de vida, que es muy respetable y resulta muy bonito para muchos.

Desde los años 70 hemos vivido una evolución impresionante del diseño y se ha democratizado la moda hasta el punto de tener un poco la sensación de que se viste casi de manera uniforme.

¿Está de acuerdo o cree que la imaginación amortigua esta realidad?

No estoy de acuerdo con la afirmación de que se viste de una manera uniforme. Precisamente, en estos momentos, hay una diversidad impresionante en el diseño y nos encontramos muchísimo más avanzados en nuestro entendimiento y creo que cada día se respetan y se valoran más las nuevas ideas en este campo.

La irrupción en el mercado de cadenas de moda populares y con un sistema de trabajo totalmente industrializado, ¿es beneficioso, según su criterio, para el desarrollo de la actividad en la que está inmersa?

Claro que es beneficioso. Todos nos complementamos y nos ayudamos. Es normal que nos fijemos en lo que hacen otros y no tiene nada que ver que haya cadenas populares, con un desarrollo industrial, para que existan también los pequeños talleres de alta costura y tiendas de modistos o con una atención más personalizada. Gracias, precisamente, a la diversidad que ahora se encuentra, y que cada vez es mayor, permite a cada persona escoger lo que realmente quiere. Me parece muy bien que el diseño se haya democratizado, lo que no quiere decir que vayan a dejar de existir las *boutiques* de diseñadores emergentes y que buscan la exclusividad de los clientes. La competencia es muy beneficiosa, ya que permite que se desarrollen más los proyectos. Siempre ha sido buena para cualquier mercado.

¿Qué cambiaría para mejorar el entorno en el que trabaja?

La verdad es que no cambiaría nada, lo mantendría tal y como está. Ofrece muchas oportunidades y hay espacio para todo y para todos. Quizás cambiaría el hecho de que la publicidad, ahora mismo, no tenga tanto peso,

«HAY QUE INTENTAR DEDICARSE ALGO DE TIEMPO A UNO MISMO CADA DÍA, AL MENOS UNA HORA»

«SER MADRE Y TRABAJAR NO CREO QUE SEA ALGO EXTRAORDINARIO, ES UNA ABSOLUTA NECESIDAD»

«EL AUTÉNTICO LUJO YA NO ES LUCIR MARCAS Y APARENTAR, SINO TODO LO CONTRARIO»

«LA FAMA PUEDE SER UN BENEFICIO O NO, Y MÁS VALE TENERLE MIEDO, YA QUE ES UN ARMA DE DOBLE FILO»

lo que, económicamente, es muy difícil que se produzca. Luchamos contra las grandes marcas que pueden permitirse el lujo de hacer grandes campañas, quedándose en el tintero otras que, en estos momentos, no pueden competir con ellas y que, a lo mejor, son igual de buenas. Es comprensible que las revistas vivan de la inversión en publicidad de las firmas, pero sería positivo que no dependieran tanto de ella. Evidentemente, es la pescadilla que se muerde la cola.

Usted es una mujer que, sin ninguna duda, cuida mucho su aspecto físico y el psíquico. ¿Algún truco para estar mejor en la vida, en ambos aspectos?

Hay que intentar dedicarse algo de tiempo a uno mismo cada día, al menos una hora. Es necesario pararse a pensar cada una de las cosas en las que está involucrada cada persona en su vida. Creo que es la mejor manera de lograr que el resto de los condicionantes que tenemos en nuestro día a día salgan adelante positivamente. Es fundamental analizar con el tiempo necesario cada decisión que tomas, ya que, en caso contrario, la posibilidad de equivocarse o de no tomar la postura más adecuada, se pierde, siendo muy difícil enderezarlo con posterioridad.

¿Qué es más importante, el detalle, el complemento o un vestido de firma?

Para mí, si tuviera que elegir entre estas tres opciones, me decanto por el complemento. Aunque dependiendo de las ocasiones, a veces, es mejor destacar el vestido y dejar los detalles y complementos en segundo plano. **Además de ser una mujer moderna y establecida en el mundo empresarial, es madre. ¿Se siente identificada con las mujeres de su generación?**

Sí, totalmente. Soy una mujer de mi generación. Respecto a ser madre y trabajadora, como la gran mayoría de mujeres de este país, no creo que sea algo extraordinario, creo que es una absoluta necesidad.

Es usted una mujer sensibilizada con los problemas sociales y está comprometida con causas justas, como su ayuda constante a un hospital en Sierra Leona. Sabemos que hace partícipe a sus amigos y conocidos para que se involucren en ésta y otras iniciativas similares. ¿Recibe tanta satisfacción como cabe suponer?

Por supuesto. Es más, cada día se incrementa esa sensación. Me gustaría poder hacer muchas más cosas de las que hago, pero lo cierto es que el tiempo no me lo permite. Si algún día me tocara la lotería, me dedicaría de pleno a estas ayudas sociales. Aunque prefiero mantener en silencio los detalles de las instituciones con las que colaboro, sí puedo indicar que procuro ayudar en todo lo que me piden. Recibo muchas alegrías cuando compruebo que, ayudar a otras personas, es el mejor modo de crear el optimismo necesario que permita salir de la crisis que se está viviendo en estos tiempos. Esta actitud positiva es la manera más fácil de lograr objetivos que, por las circunstancias actuales, son algo más complicados de alcanzar.



CAMINO A LA SANTIDAD

VENERABLE SIERVO DE DIOS, BEATO Y, EN BREVE, SANTO. LA IGLESIA CATÓLICA HA ACORTADO LOS TIEMPOS PARA

QUE JUAN PABLO II SUBA A LOS ALTARES LO MÁS PRONTO POSIBLE, SATISFACIENDO ASÍ LAS EXIGENCIAS DE LOS MILLONES DE SEGUIDORES DE 'EL GRANDE', SEGÚN LA CURIA ROMANA, Y

p. garcía
texto

agencias
fotos

'EL BUENO' SEGÚN EL PUEBLO. TRAS LA MULTITUDINARIA BEATIFICACIÓN DEL PASADO 1 DE MAYO, LOS RESPONSABLES DEL VATICANO HAN RECIBIDO YA CUANTIOSAS INDICACIONES SOBRE UN POSIBLE SEGUNDO MILAGRO QUE ABRIRÍA EL PROCESO DE CANONIZACIÓN DE KAROL WOJTYLA Y QUE SE UNIRÍA AL QUE OBRÓ SOLO UN PAR DE MESES DESPUÉS DE SU MUERTE AL SANAR DEL PARKINSON A LA RELIGIOSA FRANCESA MARIE SIMON PIERRE. A PARTIR DE AHORA, SE INICIA EL ÚLTIMO VIAJE DE JUAN PABLO II, ESTA VEZ HACIA LA SANTIDAD.





El 2 de junio de 2005 se obró el milagro. El Mal de Parkinson llevaba tiempo causando estragos en la movilidad de la hermana Marie Simon Pierre, que sentía cómo los temblores que afectaban sobre todo a la parte izquierda de su cuerpo no le permitían realizar con solvencia su labor en el servicio de maternidad de la Sainte Félicité de París. Ese mismo día decidió presentarle la dimisión a su superiora, Sor Marie, pero ésta la instó a rogar por la gracia de su curación a través de la intercesión de Juan Pablo II, quien solo hacía dos meses había fallecido. «Cuando lo hice, ambas sentimos durante un buen rato un gran cambio, diría que una gran paz, una paz

muy grande y una gran serenidad, me sentía muy apacible, ella también», aseguraba a principios de este año Marie Simon en una entrevista a la RAI Vaticana.

A continuación, la superiora le solicitó que escribiera el nombre del Papa en un papel, pero los temblores de la enferma hicieron que de su mano solo surgieran unos garabatos ininteligibles. La religiosa, de 45 años por entonces, continuó con su jornada laboral habitual hasta que llegó por la noche a su celda y decidió volver a intentar escribir el nombre de Juan Pablo II. Cual fue su sorpresa al observar que las líneas que salían del bolígrafo componían la misma caligrafía que tenía cuando estaba sana. Aturdida, se durmió y al despertar supo que «ya no era la misma. Había una alegría in-

terior y una gran paz; y luego me sorprendí mucho por los gestos de mi cuerpo». La hermana Marie había recuperado la movilidad y se había curado del Parkinson, precisamente la misma enfermedad que hizo penosos los últimos años de vida de Karol Wojtyła, que gracias a este milagro ya es beato, el paso previo para alcanzar la santidad.

Una vez que fue conocido y aprobado el caso de la religiosa francesa por la Curia Romana, el proceso de beatificación de Juan Pablo II ha sido uno de los más rápidos de la historia de la Iglesia Católica, al iniciarse solo dos meses después de su muerte. El colofón se produjo el pasado domingo 1 de mayo, cuando, en loor de multitudes, tuvo lugar en la Plaza de San Pedro la ceremonia presidida por Benedicto XVI

> JUAN PABLO II 'EL GRANDE'

> 18 DE MAYO DE 1920

Ve la luz Karol Jozef Wojtyla en Wadowice, cerca de la ciudad de Cracovia (Polonia), pero es con la muerte de su madre en 1929, cuando nace su culto a la Virgen María, a quien el que luego sería llamado *El Grande* entregó por completo su vida y que tiempo después inspirará su lema episcopal, *Totus Tuus (todo tuyo)*.

Al terminar sus estudios de enseñanza media, Wojtyla pasó a la Universidad Jagellónica de Cracovia, donde se matriculó en Filosofía e ingresó en una escuela de teatro. No obstante, solo estaría un año en la Facultad, ya que las



fuerzas de ocupación nazi la cerraron en 1939, lo que obligó al joven alumno a abandonar sus estudios y ponerse a trabajar en una cantera y poco después, en la fábrica química Solvay, para evitar ser deportado a los campos de concentración de Alemania.

En la fábrica, Wojtyla entró en contacto con el mundo obrero, lo que reforzó su interés por la cuestión social, que años después reflejaría en sus encíclicas *Laborem Excersens*, *Sollicitudo Rei Socialis* y *Centessimus Annus*.

En 1942 sintió la vocación al sacerdocio y siguió las clases de formación en el seminario



clandestino de Cracovia, dirigido por el arzobispo de la ciudad, el cardenal Adam Sapieha. Karol Wojtyla promovió también el grupo Teatro Rapsódico para proteger las obras polacas, que las fuerzas alemanas



que consagra como beata la figura del que fue llamado el *Papa viajero* y uno de los Obispos de Roma más influyentes del siglo XX.

Karol Wojtyla, nacido en Wadowice (Polonia) el 18 de mayo de 1920, falleció el 2 de abril de 2005 en Roma y el 28 de junio arrancó el proceso que le elevará a los altares. La causa se abrió por expreso deseo del actual Sumo Pontífice, Benedicto XVI, sin esperar a que transcurrieran cinco años de su fallecimiento, como establece el Código de Derecho Canónico, tal y como ocurrió con la Madre Teresa, la monja de los pobres, a la que beatificó Juan Pablo II seis años y dos meses después de su muerte.

Desde un principio el anuncio de la beatificación de Juan Pablo II fue acogido con gran alegría en el mundo católico, donde aún sigue vivo el grito «santo súbito» (santo ya) que decenas de miles de personas corearon aquel 8 de abril de 2005 durante el funeral. Y es que Karol Wojtyla cautivó a millones de personas durante su largo Pontificado por su mensaje de paz y a favor del diálogo entre las diferentes culturas para solucionar sus conflictos. Es esa multitud de fieles la misma que pide ahora que se den los pasos necesarios para canonizar al *Papa Magno*.

LAS TRES FASES Y es que el camino hacia la santidad tiene tres peldaños: venerable siervo de Dios, beato -estos dos ya alcanzados por Wojtyla- y santo, y para ser proclamado esto último es obligatorio que la Iglesia reconozca oficialmente dos milagros, de épocas diferentes, por intercesión de esa persona.

Para abrir un proceso de canonización es necesario que se dé en la persona fallecida la *fama de santidad*. El proceso se abre en la diócesis donde vivió o murió esa persona -en este caso Roma- y, una vez concluida la fase diocesana, en la que se recoge información y declaraciones sobre la vida del que se pretende canonizar y se certifica que todo ha sido regular, la causa pasa al Vaticano, donde se le declara *venerable siervo de Dios*, título que se da a una persona muerta que ha vivido las virtudes de manera heroica.

En la fase vaticana, la información sobre la vida y obra de esa persona es examinada por un grupo de expertos -teólogos, historiado-

pretendían destruir.

Tras la II Guerra Mundial, Wojtyla continuó sus estudios en el seminario mayor de Cracovia y en la Universidad Jagellónica. Wojtyla fue ordenado sacerdote el 1 de noviembre de 1946 por el arzobispo Sapieha, quien posteriormente le envió a Roma para realizar el doctorado en la Universidad Angelicum de Roma, que finalizaría con una tesis sobre el tema de la fe en las obras del santo español San Juan de la Cruz. Wojtyla volvió a Polonia en 1948 para trabajar

en algunas parroquias y como capellán de los universitarios de Cracovia hasta 1951, cuando reanudó sus estudios en Teología y Filosofía y pasó a ser profesor de Teología Moral y Ética en el seminario mayor de Cracovia y en la



facultad de Teología de Lublin. Diez años después de su vuelta a Polonia, en 1958, Pío XII le nombró obispo auxiliar de Cracovia y en 1964 Pablo VI le nombró arzobispo de Cracovia, y le hizo cardenal en 1967 (imagen de la izquierda).

Karol Wojtyla participó en el Concilio Vaticano II y contribuyó a la elaboración de la constitución *Gaudium et Spes*. Como cardenal de Cracovia, tomó parte en las cinco asambleas del Sínodo de los obispos anteriores a su Pontificado.



Tras la muerte repentina de Juan Pablo I, los cardenales reunidos en Cónclave eligieron a Karol Wojtyla como Sumo Pontífice el 16 de octubre de 1978, siendo el primer Papa no italiano desde 1523. El 22 de octubre comenzó

> JUAN PABLO II EN ESPAÑA

En una clara muestra de su dogma, Juan Pablo II viajó a España en cinco ocasiones durante su Pontificado, visitas en las que aprovechó para pedir la paz, animar a enfrentarse a la secularización y encontrarse con los jóvenes, además de para canonizar a cinco beatos españoles.

La primera vez que Karol Wojtyla arribó a territorio nacional fue en octubre de 1982, en una visita pastoral, que le permitió recorrer durante 10 días Madrid, Ávila, Salamanca, Toledo, Sevilla, Granada, Loyola, Zaragoza, Barcelona, Valencia y Santiago de Compostela.

Su viaje coincidió con la clausura del IV centenario de la muerte de Santa Teresa de Jesús, a la que definió como «esa gran santa española y universal».

En aquel momento aseguró sentirse atraído por España por su «fidelidad a la Iglesia y servicio a la misma, escrita en empresas apostólicas y en tantas grandes figuras que «la defendieron en momentos difíciles». «La porción más numerosa de la Iglesia de Cristo habla hoy y reza a Dios en castellano», añadió dando gracias.

«No ignoro, por otra parte -señaló- las conocidas tensiones, a veces desembocadas en choques abiertos, que se han producido en el seno de vuestra sociedad». Por ello, animó a recobrar el «vigor pleno del espíritu» y pidió respeto «con las otras legítimas opciones». Para despedirse, lanzó una llamada al Viejo Continente: «¡Europa, vuelve a encontrarte. Sé tú misma. Aviva tus raíces! y un ¡Hasta siempre España!».

Un año después, en 1984, el Santo Padre hizo escala en Zaragoza, en vísperas de la Festividad de la Virgen del Pilar, mientras viajaba camino de la República Dominicana y Puerto Rico, en el marco de las celebraciones del V Centenario de la Evangelización de América.

Concretamente, explicó que su parada se

debía a que España es la tierra que «abrió la comunicación entre Occidente y el continente americano y la que, en gran parte, llevó al mismo la luz de la fe en Cristo, junto con Portugal» y recordó las carabelas.

Además, en 1989 llegó como peregrino a Santiago de Compostela en el Año Santo, coincidiendo con la IV Jornada Mundial de la Juventud que se celebró bajo el lema *Jesucristo, camino, verdad y vida*.

Juan Pablo II advirtió a los jóvenes de los peligros de los caminos «errados, de las propuestas fáciles y las ambigüedades» y les invitó a ser «apóstoles valientes» ante el «gran desafío del neopaganismo y el proceso de secularización» para construir una civilización de «amor, justicia y paz».

Habría que esperar cuatro años para que los españoles volvieran a recibir al Pontífice que, esta vez, concentró su viaje en Sevilla, Huelva y Madrid, y se prolongó desde el 12 al 17 de junio con motivo del XLV Congreso Eucarístico Internacional.

En esta ocasión, el Pontífice animó a los obispos nacionales en su esfuerzo por conseguir una «nueva evangelización» y se mostró consciente de «la grave crisis de valores morales, presente de modo preocupante en diversos campos de la vida individual y social que afecta de manera particular a la familia, a la juventud, y que tiene también repercusiones en la gestión de la cosa pública».

Su quinto y último viaje a España tuvo lugar del 3 al 4 de mayo de 2003 para canonizar a cinco españoles: Sor Ángela de la Cruz, Sor Genoveva Torres, la Madre Maravillas, el Padre Poveda y el Padre Rubio. A su llegada, el Pontífice pidió la paz para España y el Rey Juan Carlos I le agradeció sus «reiteradas condenas del terrorismo perverso e injustificable que padecen los españoles» así como su «aliento y solidaridad hacia las personas que sufren el dolor que genera».



» LOS ÚLTIMOS AÑOS

solemnemente su Pontificado, uno de los más largos de la historia de la Iglesia, que duró casi 27 años. Inmediatamente se ganó a los fieles, al romper el protocolo de la primera bendición papal y presentarse ante los romanos con la frase: «*Se mi sbaglio, mi corrigerete*» (*corregidme si me equivoco*). Juan Pablo II criticó duramente la globalización y pidió a los países ricos que perdonaran la deuda externa de los en vías de desarrollo. Este Papa conservador fue el primero del siglo XX víctima de un cisma por la derecha: le tocó excomulgar al arzobispo ultraconservador

Marcel Lefebvre. Se opuso frontalmente a la *teología de la liberación*, surgida en Latinoamérica, en la que vio el riesgo de que los intentos de los teólogos de profundizar en la liberación de los pobres se sintieran



inspirados por ideas marxistas ajenas al mensaje cristiano.

En su largo Pontificado realizó 104 viajes por el mundo, comenzó en 1979 en México y la República Dominicana; y visitó a los más importantes líderes políticos de su tiempo (en la foto de la izquierda posa junto a Yaser Arafat). Juan Pablo II fue uno de los Papas más amenazados de la historia. El 13 de mayo de 1981 estuvo a punto de morir tiroteado en la plaza de San Pedro del Vaticano por el terrorista turco Mehmet Alí Agca. El atentado fue el día de la Virgen de Fátima y él siempre



mantuvo que «una mano (la de Agca) disparó y otra (la de la Virgen) desvió la bala». Viajó en tres ocasiones a Fátima (Portugal) y en la última, en el año 2000, se desveló el famoso *Tercer secreto de Fátima*, que se refería,

res y médicos, entre otros- que deben aprobarla antes de que la Congregación para la Causa de los Santos dé el visto bueno.

Para que un venerable sea beatificado es necesario que se haya producido un milagro debido a su intercesión y para que sea canonizado (santo) es preciso un segundo milagro ocurrido después de ser proclamado beato. En este sentido, y según informó recientemente el diario italiano *La Repubblica*, el Vaticano ha recibido ya muchas indicaciones de todas las partes del mundo de nuevos milagros atribuidos a la intercesión de Juan Pablo II. El prefecto de la Congregación para la Causa de los Santos, Angelo Amato, asegura que ahora se debe elegir una entre ellas «y ver, con la ayuda de los especialistas, científicos y médicos cuál tomamos en consideración para proceder al examen jurídico del milagro». En el momento que eso se produzca se iniciará la última etapa hacia la canonización de Karol Wojtyła.

En casos de martirio de aquellos que murieron por no renunciar a la fe católica, no es necesario milagro para ser beatificados, pero sí es obligatorio para la canonización. Para la Iglesia Católica es mártir quien da la vida por Cristo y quien es testimonio de fe. No se considera como tal a quien la haya dado por un ideal, aunque sea noble.

La proclamación de un santo es diferente a la de un beato y uno de los actos más importantes que preside un Papa, ya que en él se acepta la infalibilidad del Pontífice, pues la persona que presenta como santo es un cúmulo de virtudes, ejemplo a seguir para todos. El Vaticano admite para el beato el «culto privado», es decir, en la zona donde nació o ejerció su labor, mientras que al santo se le reconoce el culto universal y es modelo público para todos los creyentes.

La beatificación del Papa Wojtyła ha sido un evento histórico sin precedentes, ya que en los últimos 10 siglos ningún Santo Padre proclamó beato a su predecesor. Hay que remontarse a la Edad Media para encontrar casos más o menos similares, como el de Pietro de Morrone, el eremita elegido Papa con el nombre de Celestino V en 1294 y que renunció al Solio Pontificio varios meses después. Fue proclamado santo en 1313, 20 años después de la

«LA PAZ EXIGE CUATRO CONDICIONES: VERDAD, JUSTICIA, AMOR Y LIBERTAD»



Arriba, Juan Pablo II en los últimos tiempos de su Papado. A la derecha, la religiosa Marie Simon entrega a Benedicto XVI el relicario de plata con sangre de Karol Wojtyła. A la derecha, una monja observa una fotografía del Papa beato pos-trado en la cama tras el atentado de Ali Agca. Abajo, Juan Pablo II durante su visita a Madrid de 2003.



según el Vaticano, a ese atentado. Fue muy prolífico en escritos, publicó 14 encíclicas, y convocó nueve consistorios en los que nombró 232 cardenales, de ellos uno *in pectore*, cuyo nombre no reveló nunca.



Karol Wojtyla fue el primer Papa que visitó una iglesia luterana, el primero que pisó una sinagoga y el primero que entró en una mezquita. Se reunió con los grandes líderes de otras religiones como el Dalai Lama. Sus últimos años estuvieron marcados por la enfermedad del Parkinson, que imposibilitaron sus movimientos en gran medida y le obligaron a utilizar casi constantemente una silla de ruedas en todos los actos. En el mes de enero de 2005 fue ingresado en el hospital Gemelli de Roma aquejado de una gripe que afectó a las cuerdas vocales y le dejó sin habla



en sus últimos meses, pues le tuvieron que realizar una traqueotomía. La última imagen del antecesor de Benedicto XVI fue la de la bendición *Urbi et Orbi* con motivo de la Pascua de Resurrección el 27 de

marzo de 2005, en la que no pudo pronunciar las palabras de bendición. Juan Pablo II falleció una semana después, el 2 de abril de 2005, y sus últimos momentos fueron seguidos por millones de ciudadanos en todo el mundo. Su féretro fue visitado por más de 21.000 personas cada hora, que esperaron una cola de casi un día, en un homenaje sin precedentes en la historia. Sus exequias fueron concelebradas por 157 cardenales y asistieron más de un millón de peregrinos que confluieron en Roma para asistir al funeral, junto con 159 delegaciones extranjeras.

muerte, pero por su tercer sucesor. La santidad de León IX (1002-1045) y de Gregorio VII (1020-1085) sí fue reconocida inmediatamente después de sus fallecimientos.

Juan Pablo II se ha convertido en el décimo Sumo Pontífice beato que proclama la Iglesia de los 265 papas que han gobernado la Cristianidad en sus 2011 años de historia. Los ocho papas beatos precedentes son Víctor III (cuyo papado duró de 1086 a 1087), Urbano II (1088-1099), Eugenio III (1145-1153), Gregorio X (1271-1276), Inocencio V (1276), Benedicto XI (1303-1304), Urbano V (1362-1370), Inocencio XI (1676-1689) y Juan XXIII (1958-1973) que fue beatificado precisamente por Juan Pablo II en la Plaza de San Pedro en el año 2000.

En total, la Iglesia católica ha canonizado a 79 papas. Los primeros 49 pontífices, incluido el Apóstol San Pedro, fueron todos santificados. Según explica el profesor de Historia de la Iglesia de la Universidad Pontificia de la Santa Cruz, Carlo Pioppi, «es normal que en los primeros siglos haya tantos papas santos» porque «el proceso de canonización no se había establecido» y por lo tanto la proclamación de un santo «se realizaba por el pueblo de forma espontánea».

UN DÍA PARA LA HISTORIA El hecho es que seis años y un mes después de su muerte, el pasado 1 de mayo el Papa Juan Pablo II fue beatificado por su sucesor Benedicto XVI en una solemne ceremonia que duró cerca de tres horas y que quedará en los anales del Vaticano como una jornada para la historia. Alrededor de un millón de peregrinos abarrotaron la Plaza de San Pedro e incluso las calles adyacentes para poder seguir de cerca el emotivo evento.

La ceremonia comenzó con una procesión encabezada por Ratzinger desde la derecha de la Basílica y, posteriormente, el vicario para la diócesis de Roma, el cardenal Agostino Vallini, fue el encargado de pedir oficialmente a Benedicto XVI incluir a Juan Pablo II en la lista de los beatos de la Iglesia Católica, a lo que el Obispo de Roma accedió mientras se descubría un tapiz con la imagen del Pontífice en la fachada del Vaticano, y se cantaba el himno del beato, inspirado en las palabras de Karol Wojtyla *Abrid*



las puertas a Cristo, pronunciadas el 22 de octubre de 1978 en la ceremonia de inicio de su Pontificado. La hermana Marie Simon Pierre, junto con la religiosa polaca Sor Tobiana, superiora de la comunidad que cuidó durante 27 años el apartamento papal, llevaron al altar el relicario de plata que contiene una muestra de sangre del Papa polaco.

BENEDICTO XVI ES EL PRIMER PAPA QUE CONVIERTE EN BEATO A SU PREDECESOR, AL QUE YA SE LE PUEDE RENDIR EL LLAMADO CULTO PRIVADO

«El día esperado ha llegado pronto porque así lo ha querido el Señor. Juan Pablo II es beato». Con estas palabras comenzó Benedicto XVI su homilía, en la que recordó la «humildad» que caracterizaba a Juan Pablo II. Además, el Pontífice, que fue colaborador de Juan Pablo II como Prefecto de la Congregación para la Doctrina de la Fe, subrayó que «con su testimonio de fe, de amor y valor apostólico» el Papa polaco «ayudó a los cristianos de todo el mundo a no tener miedo de llamarse cristianos». Ahora serán estos los que le rendirán tributo a él.

PONTIFICADO EN DATOS

El mandato de Juan Pablo II (1920-2005) es hasta el momento el tercero más largo de la historia de la Iglesia, al haber durado casi 27 años. En esos casi tres decenios, el primer Papa polaco de la historia visitó 129 países, escribió 14 encíclicas y proclamó 482 santos y 1.330 beatos.

De los 265 papas que han existido, el Pontificado más largo fue el de San Pedro que, según los escritos, dirigió el colegio apostólico entre 34 y 37 años, seguido del beato Pío IX (1846-1878), con 31 años y siete meses.

Karol Wojtyla tomó el nombre de Juan Pablo II en honor de sus antecesores Juan XIII, Pablo VI y Juan Pablo I, y se convirtió en el Santo Padre más joven del siglo y el primero no italiano desde el holandés Adriano VI (1552).



INNOVADORES

Hoy buscamos la energía en el viento como ayer la buscamos en el agua. Hoy somos líderes en energía eólica en todo el mundo y líderes en energía hidroeléctrica en España. Desde hace más de 150 años, el compromiso de Iberdrola con la innovación nos permite adelantar las soluciones energéticas del mañana. ¿Innovadores? Sí. Y pensamos seguir siéndolo.

LÍDER MUNDIAL EN ENERGÍA EÓLICA
130 MILLONES DE EUROS INVERTIDOS EN I+D+i en 2010

Cuando encuentras tu camino,

NO HAY VUELTA ATRÁS



PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

No, no, no te equivoques, que la señora que sale en la imagen no es una imitadora de Alaska en su etapa de **La bola de cristal**, sino Hellen Mirren, que ganó un Oscar por ser -que no interpretar, ojo, que es distinto- **La reina**. Hemos rescatado esta curiosa foto del baúl de los recuerdos, totalmente remasterizada y con una calidad de imagen bestial, gracias al lanzamiento en Blu Ray de **Excalibur**, de John Boorman. Una maravilla de película...

javier m. faya
coordinación

CARTA BLANCA



COMO EN CASA, NADA

Rick y Fred son dos amigos que llevan mucho tiempo casados, aman a sus esposas pero tontean mucho. Éstas deciden darles una semana 'libres'.

Cuando te presentas ante una película de los hermanos Farrelly ya sabes de antemano que te enfrentas a una auténtica marca registrada de la comedia descacharrante. El humor de estos irreverentes directores alcanzó su máximo apogeo con sus dos primeros trabajos, auténticas obras de arte de la bufonada más chusca y chabacana. Tanto **Algo pasa con Mary** (1998) como **Yo, yo mismo e Irene** (2000) supusieron una bocanada de aire fresco para un género que en EEUU llevaba años estancado en el costumbrismo más bostezante. Luego la cosa fue decayendo y perdiendo mordacidad con **Amor ciego** (2001), **Pegado a ti** (2003), **Amor en juego** (2005) o la más reciente **Matrimonio compulsivo** (2007).

franc
nieto
texto

En **Carta blanca** siguen en sus 13 de hablar de las relaciones pre y post matrimoniales. Los personajes masculinos de sus películas son más niños que hombres, y como tales actúan. Las mujeres, por su parte, ponen la parte sesuda y madura, intentando comprender a unos seres informales y desastrosos que sólo se mueven al ritmo que le marcan sus hormonas. Aquí partimos de un planteamiento rompedor: unas esposas hartas de que sus cónyuges babeen con cualquier *teenager* que lleve faldas, deciden darles vía libre para que durante una semana puedan disponer de absoluta impunidad. El alboro-

zo inicial con el que los maridos perciben tal propuesta se convertirá en un *vía crucis*. Sus parejas, mientras tanto, tampoco perderán el tiempo, y vivirán sendas aventuras con integrantes de un equipo de béisbol local. Todo acabará en un relativo final feliz, donde la normalidad y la calma a la que nos tiene acostumbrado el apelmazado cine yanqui se impondrá a cualquier atisbo de rebeldía; aunque con los Farrelly siempre hay que andarse con ojo.

El *buenrollismo* que destila cada fotograma se ve puntualmente emborronado con situaciones escatológicas que escandalizarán a más de uno: los hechos bochornosos en los que se ven envueltos los héroes de la función no conocen respeto ni por las clases sociales ni por la edad. Parece que, gradualmente, vuelven a encontrar su sitio como pioneros que fueron de un tipo de comedias de las que han bebido los Apatow y compañía. Pero a pesar de todo lo dicho hasta ahora, **Carta blanca** es demasiado irregular para poder hablar de ella como un clásico instantáneo de la comedia desmadrada. No se puede entender cómo un guión escrito a ocho manos (Bob y Peter Farrelly, Pete Jones y Kevin Barnett) da como resultado momentos tan insulsos tras algunos *gags*. El final también pierde fuelle, sobre todo cuando se insiste en insertar persecuciones y demás escenas de acción que nada aportan. Pero, en fin, se pasa un buen rato, y eso es algo que últimamente está muy caro de ver en el cine.

✓ LO MEJOR

La propuesta es **original** y hay momentos **muy gamberros** que parecen evocar a los mejores Farrelly, los de **Algo pasa con Mary**. El espectador se va a entretener seguro, y más de cinco risas caen...

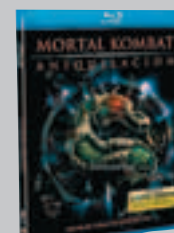
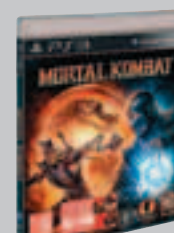
✗ LO PEOR

No es de las mejores producciones de los hermanitos. El **final** pierde fuelle y **sobran escenas de acción**, sobre todo, **persecuciones**. Hay *gags* brillantes que van seguidos de minutos **insulsos**.

¡CON SORPRESA!

Hoy estás de suerte, pequeño (o pequeña) porque sorteamos cinco Blu Rays de **Mortal Kombat: Aniquilación**, que llevan una copia digital desde la que puede descargarse una promo vinculada a la compra del videojuego (que salió el 26 de abril). Así que si ganas, encontrarás inserto un código alfanumérico que te permite descargar un traje del personaje clásico de Jade que podrás usar con el videojuego. Escribe pero ya a: cine@serviciosdeprensa.com.

EL CONCURSO



TENDENCIAS

LAS NUEVAS TABLETAS DE SONY YA SON UNA REALIDAD

La S1 y la S2 prometen hacer las delicias de sus usuarios con un concepto diferente y Android 3.0 de Google.



SONY TABLET S1 Y S2

Se han hecho esperar más de la cuenta, pero por fin ya hemos visto cómo serán las tabletas de Sony, las primeras de la compañía nipona con las que la empresa intentará hacer sombra al hasta ahora todopoderoso iPad de Apple.

Así que, para resarcirnos un poco de esa *tardanza*, lo que llega al mercado son dos dispositivos bastante atractivos y con unas funciones muy bien diferenciadas. Ambas, dentro de la gama que se llama Sony Tablet, usan un sistema operativo basado en el Android 3.0 de Google, diseñado para los aparatos con grandes pantallas, serán compatibles con WiFi y 3G/4G y permitirán a los usuarios acceder a contenidos digitales a través de los servicios de la red Premium de Sony.

La S1 cuenta con un exterior muy pareci-

do a las tabletas que hay ahora mismo en el mercado. Viene con una pantalla táctil de 9,4 pulgadas y está pensada, principalmente, para el entretenimiento multimedia, ya que podrás disfrutar de la alta definición en un monitor más grande de lo habitual. Por su parte, el S2 está diseñado para las comunicaciones móviles y el entretenimiento. Viene que dos pantallas de 5,5 pulgadas que pueden plegarse para transportarlo con facilidad.

A diferencia de los tablets existentes, su innovador diseño de dos monitores permite dos usos diferentes simultáneos, como puede ser ver un vídeo en una pantalla y desplegar los botones de control en la otra, o también se pueden juntar las dos y disfrutar de una sola grande.

Por el momento no conocemos fecha de lanzamiento ni precio, aunque se dice que llegarán a Europa en otoño.

ASUS TRAE SU DEPORTIVO MÁS POTENTE

ASUS Y LAMBORGHINI VX7

Asus ya había trabajado anteriormente con Lamborghini. Y parece que la alianza entre ambas compañías ha resultado buena, porque las dos han vuelto a unir sus fuerzas en un nuevo portátil, el VX7, el ordenador más potente hasta la fecha de la firma.

Este dispositivo incorpora un procesador Intel Core i7 de segunda generación cuatro núcleos y, por primera vez en un equipo portátil, incluye una gráfica dedicada Nvidia GeForce GTX 460M con 3 Gb de memoria vídeo.

También te podrás beneficiar de una capacidad de almacenamiento de estado sólido híbrida que puede llegar hasta los 1,25 Tb a una velocidad aproximada de 10.000 revoluciones por minuto para un acceso inmediato a datos.

Además, los fabricantes han cuidado todos los detalles y cada pieza ha sido diseñada pensando en los entusiastas del rendimiento más avanzado y amantes de la agresividad aerodinámica propia de los deportivos italianos. Con este propósito, el VX7 incluye numerosos detalles que sirven tanto a un propósito funcional como estético. Un claro ejemplo son los respiraderos posteriores, que facilitan una perfecta disipación de temperatura al tiempo que hacen un claro guiño al diseño de los deportivos Lamborghini, diseño que también está presente en el botón de encendido, los reposamuñecas en piel y su construcción en aluminio.

Disponible en naranja, estará disponible desde junio a un precio de 2.499 euros.



LAS MIGAS LAS RECOGE UN ROBOT



ROBOT ASPIRADOR

Continuamos dedicando un apartado de esta sección a dispositivos que te ayuden en casa. Si hace algunas semanas te traíamos una freidora de Philips que cocinaba sin aceite, hoy le toca el turno a este robot

que nos ha hecho revivir nuestros tiempos más jóvenes en casa de nuestros padres. Entonces, cuando nos levantábamos de la mesa, nuestra madre nos decía: «Te voy a comprar un pollo para que se coma las migas que vas dejando».

Bien, no es un pollo, sino un aparato eléctrico, pero la función viene a ser parecida, porque este microrrobot aspira todo lo que haya en la mesa.

Sin un nombre concreto, aunque ya suena en la red la denominación Crumb Robot, se ha empezado a comercializar en EEUU a un precio de 15 dólares, poco más de 10 euros, y cuenta con un tamaño muy práctico para dejarlo corretear por la cocina y un diseño bastante interesante para que pueda adornar la estancia.



TECNOLOGÍA Y DISEÑO SE UNEN EN LA GALET DE LACIE

EMPORIA TELEKOM EMPORIA ELEGANCE

Que un teléfono se llame Elegante dice mucho de lo que nos vamos a encontrar. Y es, precisamente, en eso en lo que destaca este móvil: su atractivo diseño.

El emporiaElegance es un terminal estiloso, que ha recibido varios premios por su atractivo físico, y que tiene una amplia pantalla

LACIE Y CHRISTOFFLE GALET

Si te gustan las joyas y la tecnología, hoy estás de enhorabuena, ya que te proponemos un aparato que aúna esas dos

facetas.

Se trata de la Galet de LaCie y Christofle, una llave USB bañada en plata que combina a la perfección forma y función para ofrecer una solución sofisticada a quien necesite acceder a sus archivos en cualquier parte.

La alianza entre la firma de gadgets y el artista francés se refleja en una preciosa gema que puede contener todos tus recuerdos guardados.

Además, rompe todos los moldes con una hermosa forma de canto rodado y su esplendoroso brillo.

Con unas dimensiones de 39x9 milímetros y un peso de 38 gramos, esta memoria te ofrece 4 Gb de capacidad. Además, te permite conectarte a un puerto USB 3.0, aunque también utiliza el estándar de velocidad 2.0.

Su forma redondeada lo convierte en un dispositivo muy cómodo de transportar en cualquier bolsillo e, incluso, se puede llevar en el cuello para usarlo a modo de colgante.

Cuesta 109 euros. talla y grandes teclas (de un centímetro de ancho).

Muy fácil de utilizar, cuenta con un potente motor vibratorio, elevado nivel de luminosidad y un altavoz compatible con auriculares.

Disponible en blanco y negro, no esperes muchas más prestaciones, ya que se trata de un móvil sencillo para aquellos que quieren usar el teléfono para llamar y recibir mensajes. Aún así, incluye linterna, conexión Bluetooth y despertador.

Mide 106x50x17 milímetros y su pantalla de 1,8 pulgadas es OLED.

Eso sí, lo puedes personalizar grabando tu nombre en su parte trasera.

Su fabricante es la empresa sueca Emporia Telekom y lo puedes encontrar en blanco o negro a un precio de 130 euros.

LLEGA EL FRIGORÍFICO INTELIGENTE

LG DIOS SMART FRIDGE

Hoy queremos dedicar la página a unos cuantos amigos que están a las puertas de que les den las llaves del que será su primer piso. Por eso, hemos decidido darles ideas para amueblar su casa con lo más sofisticado.

Para ellos, y para quien quiera meter en su cocina una auténtica joya de la tecnología, presentamos el LG DIOS Smart Fridge, un frigorífico que, además de enfriar y conservar la comida, incorpora funciones inteligentes. Por eso, está dotado de una pantalla táctil y conexión WiFi.

Esta nevera cuenta con una aplicación propia de la compañía que se llama Smart Access. A través de ella, el aparato nos envía mensajes sobre qué alimentos están a punto de caducar o qué es lo que tienes que comprar para rellenar el espacio. Obviamente, por muy inteligente que sea el aparato, los datos sobre las cantidades de productos o las fechas de consumo las tiene que introducir el propio propietario. Por el momento, porque no se descarta una mejora de este frigorífico en un futuro.

Además, el LG DIOS te ofrece la posibilidad de ser tu Arguiñano particular, sugiriéndote recetas en función de la comida que tengas en su interior.

Asimismo, cuenta con varias funciones de ahorro de energía, entre la que destaca la compatibilidad con Smart Grid. Smart Gris, que ajusta automáticamente el consumo para lograr el mínimo gasto. Cuesta 3.300 dólares (unos 2.300 euros), pero aún no se sabe cuándo llegará al mercado europeo.



La enfermedad mental no solo es una de las más complicadas de tratar, sino también de las que menos se dejan ver o, dicho de otro modo, de las que más se esconden. La frase «está loco», que tanto se ha banalizado, puede herir más sensibilidades de las que creemos.

EL DESAFÍO DE CONOCER LA MENTE

EN ESPAÑA

9%

De la población nacional padece en la actualidad una enfermedad mental. Además, algo más del 19% de la ciudadanía sufrirá un trastorno de este tipo a lo largo de su vida, cifra que se incrementará en el futuro.

400.000

Personas tienen esquizofrenia, aunque se cree que aún hay muchos pacientes sin diagnosticar. La tasa de suicidios entre los que tienen esta alteración es nueve veces mayor que la de la población general.

SOBRE LA ENFERMEDAD MENTAL EN ESPAÑA

- En nuestro país más de un millón de personas tiene un trastorno mental grave.
- Una parte importante de los pacientes con estas alteraciones no recibe ningún tipo de tratamiento ni apoyo social.
- El 85 por ciento de los afectados convive con algún miembro de su entorno cercano.

Padeecer una enfermedad mental está todavía socialmente estigmatizado. El hecho de haber estado ingresado en un centro psiquiátrico alguna vez supone una lacra de la que resulta hartos complicado desprenderse, e ir al psiquiatra sigue teniendo sus connotaciones negativas, como ya explicábamos en estas páginas hace unas semanas.

En 1986 se aprobó en España la Ley General de Sanidad que abrió el camino a la reforma psiquiátrica, lo que supuso a su vez el cierre de la práctica totalidad de los hospitales de esta especialidad que se mantenían en funcionamiento. Sin embargo, parece que no todos los aspectos de la normativa se han puesto en práctica y, de este modo, las asociaciones de personas con enfermedad mental y familiares todavía reclaman el cumplimiento integral de la misma y demandan mejoras en la atención que reciben. Estas personas, familiares y afectados, se agrupan desde 1983 en la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (Feafes).

Hace unos días se celebró en Valladolid el congreso nacional de esta asociación y en él se puso de manifiesto la necesidad, ya reivindicada en anteriores ocasiones, de una coordinación sociosanitaria en la atención a los problemas de salud mental. De hecho, desde Feafes se propone una mejora de las unidades específicas para estos trastornos y el desarrollo de una adecuada «atención comunitaria», tal y como establece la Ley General de Sanidad, con especial énfasis en los programas de atención en los domicilios. De este modo, explican, «se impedirían la mayoría de los ingresos involuntarios y muchas de las vulneraciones de la Convención de Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU que aún sufre nuestro colectivo». El programa de esta cita, incluyó, entre otras actividades, la exposición de la colección permanente del concurso nacional de pintura *Puro Arte*, dirigido a estimular la creatividad e integración de las personas con enfermedad mental a través de estos talleres artísticos.

julia
martínez
texto



EN EUROPA 18,4

Millones de personas con edades comprendidas entre los 18 y los 65 años padecen cada año una depresión importante. Este dato la sitúa justo detrás de la isquemia coronaria y de los accidentes cerebrovasculares.

182.000

Millones de euros es lo que cuestan al año estas alteraciones, una cifra que supone en torno al 4% del PNB de la Unión Europea. Un 20% del presupuesto sanitario de los países miembros se dedica a su curación.



La exposición 'Puro Arte' exhibe la creatividad de los enfermos mentales. FOTO: PATRICIA

Sin embargo, desde la entidad se lamentan de que aún sigan en pie los «muros del estigma y los prejuicios» a los que se enfrentan las personas con una enfermedad mental. Su presidente, José María Sánchez Monge, confía en que «en los próximos años, con el trabajo de las administraciones públicas y la comprensión del conjunto de la sociedad, también podamos derribar esas barreras».

Según datos de esta organización, en España más de un millón de personas tiene una alteración de este tipo de carácter grave y, al mismo tiempo, una parte importante de ellas no recibe clase alguna de tratamiento ni apoyo social. Asimismo, el 88 por ciento de los afectados convive con sus familias.

En esta línea, el artículo 20 de la Ley General de Sanidad de 1986 establece que «sobre la base de la total equiparación de la persona con enfermedad mental a los demás ciudadanos que requieren servicios sanitarios y sociales, se desarrollarán, en el ámbito comunitario, los servicios de rehabilitación y reinserción necesarios para su adecuada atención integral». Con esta legislación se reconoció, pues, el derecho de las personas con un trastorno mental a recibir un tratamiento para sanar su enfermedad sin que eso supusiera separarlas de su entorno.

Desde Feafes, y con motivo del 25 aniversario de esta importante ley, han celebrado este «aniversario de la reforma psiquiátrica, como una apuesta clara» de la inclusión de la persona con esta clase de enfermedad en la sociedad y para adoptar «un modelo de atención comunitaria». El colectivo argumenta que en estos años las mejoras en la atención «son innegables». Según Sánchez Monge, entre estos avances se encuentran la consolidación de una estrategia en salud mental de ámbito estatal y el desarrollo de la Ley de Autonomía Personal. Sin embargo, el presidente también señaló «la insuficiencia de recursos, tanto en número como en calidad», que según él, provoca que muchas personas afectadas no accedan a ningún tipo de tratamiento ni de apoyo en forma de ayuda de la Administración.

EXCLUSIÓN SOCIAL Por otro lado, no se puede olvidar la realidad a la que se enfrentan las personas con problemas de salud mental como su situación de exclusión. Y ello porque se ha comprobado que todavía muchos siguen sufriendo «situaciones similares» a las que se producían en los «antiguos hospitales psiquiátricos», por ejemplo aquellos que permanecen en centros penitenciarios, los que están sin hogar o los que viven en sus casas, pero sin recibir atención alguna.

En el congreso se puso de manifiesto el apoyo de Feafes al desarrollo de una red que integre la atención sanitaria con las prestaciones y los programas de carácter social que garanticen una atención integral adecuada, comunitaria y enfocada a la factible recuperación de la persona con enfermedad mental. Y del mismo modo existe el propósito de convertir a estos pacientes en protagonistas de esa coordinación.



UN PROBLEMA DE TODOS

¿Dónde está la línea divisoria entre lo que es normal y lo que no lo es? Muchos nos creemos normales y proyectamos nuestra mirada sobre otros, que quizá con algún rasgo anormal más visible, los consideramos enfermos. Y partimos del error de creernos permanentemente sanos sin ser conscientes de que todos, en un determinado momento, podemos tener una alteración química o eléctrica del cerebro y, por tanto, entrar a formar parte del catálogo de la salud mental...

El problema más grave es que se dispone de medios para tratar muchos de estos trastornos y lograr que las personas con estos problemas se desenvuelvan con normalidad dentro de su entorno social. Sin embargo -dice la OMS- las sociedades siguen levantando barreras tanto a la asistencia que requieren estos pacientes como a su reintegración.

No es difícil prever que los problemas mentales van a ir en aumento. Y, sin embargo, los retrasos en buscar soluciones son notables. Sin tratamiento, las enfermedades ligadas a la ansiedad, pueden convertirse en crónicas. Son más frecuentes en la mujer que en el varón, igual que las que se refieren al estado de ánimo. Sin embargo, los hombres llevan ventaja en cuanto a los trastornos derivados de las toxicomanías. Y no se puede olvidar que las enfermedades mentales tienen también su efecto en los momentos más críticos de la existencia. En la adolescencia, por ejemplo, afecta a los estudios, a los embarazos no deseados, a la violencia, a la inestabilidad emocional...

Y, por si fuera poco, -y es aquí en donde la OMS quiere poner el acento- la salud mental sigue teniendo sobre sí el estigma social que lleva a que los enfermos no soliciten cuidados específicos e incluso que quienes tienen que prestarlos se retraigan por el temor de los propios afectados o de sus familias.

Según las autoridades sanitarias, el estigma y la discriminación figuran entre los principales obstáculos con que se enfrentan en la actualidad las personas con estas alteraciones. Como dice la OMS: «La salud mental depende de un cierto nivel de justicia social y las enfermedades de este tipo, vista su amplitud, deben ser tratadas de manera eficaz en Atención Primaria siempre que sea posible. Si existe un tratamiento, debe proponerse. De manera consciente o no, todos somos responsables de esta situación. Los gobiernos han mostrado su negligencia al no poner a disposición de sus ciudadanos los medios habidos».

Y hay otro aspecto crucial: la necesidad de que el enfermo pueda disponer de unas condiciones para que su calidad de vida y la de sus familiares o los que con ellos conviven tengan un mínimo aceptable. El paciente y su entorno cercano se enfrentan cada día y de manera heroica muchas veces a la falta de recursos. La sociedad debería proclamar que las personas discapacitadas por enfermedad mental también tengan derecho al trabajo. La tasa de desempleo global entre la población psiquiátrica crónica alcanza cotas del 70 por ciento. Es verdad que también el trabajo en condiciones inadecuadas es un riesgo para la salud física (accidentes, condiciones insalubres) y psíquica (estrés, depresión). Sin embargo, con un tratamiento en condiciones favorables de formación e inserción hay personas con enfermedades psiquiátricas graves que pueden trabajar de manera regular y eficiente. Pero hay muchas barreras que lo impiden.

**ramón
sánchez-
ocaña
experto en
salud**

PADRES NO HAY MÁS QUE DOS

Cuidar de los bebés prematuros con necesidades específicas era hasta hace poco una labor exclusiva de los profesionales hospitalarios, pero cada vez se hace más evidente que los progenitores pueden ayudar de una manera muy positiva.



De la fragilidad de los más pequeños quienes más saben, además de los propios padres, son los profesionales que los atienden desde el momento de su nacimiento. Y es en las unidades de neonatos de los centros hospitalarios, donde cada vez se innova más en las técnicas de tratamiento y ayuda a los recién nacidos más necesitados de cuidados. Siguiendo esta tendencia se creó hace unos años el *Programa de Cuidados Individualizados y Evaluación del Desarrollo del Recién Nacido* (Nidcap, según sus siglas en inglés), de la mano de una psicóloga de Harvard, Heidelise Als, que propone una verdadera revolución en la terapia intensiva neonatal. En realidad, diseña la atención al prematuro de acuerdo a sus necesidades individuales, partiendo de la observación de los signos más sutiles: si frunce el ceño, respira con dificultad o arquea la espalda. Al mismo tiempo disminuyen drásticamente los estímulos a los que está sometido el bebé y administra las intervenciones médicas solo después de haber analizado cuidadosamente en qué momento conviene hacerlo. Al mismo tiempo, propone la adaptación de la temperatura y el ruido de la sala para evitar la sobrecarga de estímulos difíciles de manejar por el cerebro infantil, el uso de luces regulables y el empleo de *nidos* que permitan ubicar a los bebés en posición de flexión para que se sientan contenidos y no se angustien. Asimismo, propone la disminución de las manipulaciones del cuerpo del pequeño.

Pero quizá lo más novedoso de este método de cuidado es que sitúa a los padres como los cuidadores principales de su bebé. Según el doctor

Josep Perapoch, jefe de sección del Servicio de Neonatología del Hospital Valle Hebrón de Barcelona, este programa «refuerza el vínculo padre-hijo y mejora el pronóstico a corto y largo plazo del niño ingresado en una unidad de cuidados intensivos neonatales, especialmente el de los más inmaduros que presentan mayor gravedad al nacer». Y añade que «sitúa al bebé y a su familia en el centro de toda la actividad y consigue mejorar la ganancia de peso, así como reducir los días de alimentación parenteral, de oxigenoterapia y de ventilación mecánica». Todo ello, permite, a la postre, reducir los días de ingreso del recién nacido y mejorar el rendimiento mental y psicomotor a los nueve y 24 meses de edad, al mismo tiempo que requiere de menor necesidad de intervención rehabilitadora después del alta médica.

ENTORNO FAMILIAR Por otro lado, y analizando sus posibles inconvenientes, la pediatra Isabel de las Cuevas, del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, de Santander, afirma que «aún se necesitan estudios a largo plazo y con un diseño centrado en objetivos concretos». En la misma línea, el doctor Perapoch asevera que «a menudo el nuevo papel de las familias se convierte en un factor estresante, ya que la participación de los padres y también de otros miembros del entorno cercano, impacta en un sistema donde muchos de sus profesionales estaban acostumbrados a trabajar solos con los recién nacidos». Por ello, este experto admite que la implementación de un sistema de cuidados como Nidcap no está libre de complicaciones, «especialmente las derivadas de las dificultades de los miembros del equipo médico para aceptar un sistema basado en la relación con los padres».



CONÓCETE A TI MISMO

Todos tenemos en alguna ocasión esa especie de intuición, corazonada y sensación visceral de que algo puede ir bien o puede ir mal. Los presentimientos se asientan en las regiones cerebrales más antiguas de nuestro neocórtex, como son los centros emocionales que rodean el tallo cerebral y, particularmente, las ramificaciones de la amígdala. Toda esa red de conexiones que suelen llamar los científicos *amígdala extendida*, llega hasta el centro ejecutivo del cerebro que está situado en los lóbulos pre frontales. Pues bien, cualquier experiencia que despierte en nosotros una reacción emocional del tipo que sea, la codifica la amígdala, que no cesa de bombardearnos con este tipo de información.

Desde ahora, debes recordar que siempre que tengas esa especie de intuición, corazonada y necesidad inminente de algo como pedir un postre o dejarlo; conocer más íntimamente a esa persona o dejarlo pasar, participar o no en un negocio, etc. lo que te sucede es que estás recibiendo un *mensaje* de esta zona que deberías escuchar. Nuestros pensamientos y sentimientos están completamente unidos y, en consecuencia, albergamos sensaciones sobre todo lo que pensamos, recordamos y hacemos.

Ahora sabemos que entre nuestros sentimientos, pensamientos, palabras y acciones, existen estrechos vínculos. El rendimiento personal, la actitud más o menos positiva con que nos enfrentamos a las situaciones críticas, reconocer nuestros recursos, capacidades y limitaciones... Todo ello tiene que ver con el conocimiento de nosotros mismos. En la medida en que sepamos cómo somos, estaremos más capacitados para acercarnos a los demás.

Por ejemplo, se puede hacer un auto examen como el propuesto por Robert E. Kaplan, en el que se tomaron como referencia a 42 ejecutivos que habían fracasado personalmente después de alcanzar el éxito profesional. El amable lector puede puntuarse de 1 a 10 en las cuestiones que describen a directivos y ejecutivos nefastos. Ahí van:

- Ambición desmedida, arrogancia y juicio dicotómico (blanco-negro).
- Objetivos por y para el trabajo compulsivo, estrés crónico.
- Intromisión, dirección asfixiante, no sabe delegar.
- Sed de poder y que solo piensa en sus intereses.
- Adicción a la gloria, necesidad insaciable de reconocimiento.
- Preocupación excesiva por la imagen, por las apariencias.
- Gran inmadurez emocional; incapacidad para admitir los propios errores.
- Falta de autocontrol, incontinencia verbal, mal carácter.
- Carecer de buen humor.

¿Serías un directivo de éxito? Todavía podrías serlo mucho más averiguando qué tipo de emociones positivas y tónicas puedes activar cada día.

clara
guzmán
texto

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

SE REGISTRAN MÁS CASOS EN LOS AMBIENTES URBANOS

Las alergias oculares afectan más a la población urbana que a la rural en una relación aproximada de dos a uno; es decir, el doble, según el doctor Fernando Llovet, director médico de la Clínica Baviera. El cambio climático y la polución parecen estar favoreciendo el incremento de este tipo de afecciones, que actualmente son más prevalentes entre las nuevas generaciones que, por razones sociológicas, en la mayoría de los casos desarrollan su vida en la ciudad. Hay que tener en cuenta que los altos niveles de contaminación de las grandes urbes y el humo de los motores diesel provocan que «las partículas se mantengan más en el aire», por lo que también «aumenta la concentración de polen», añade.



EXCELENTE MEDIDOR DE NUESTRA SALUD

Según la doctora Mónica de la Fuente, catedrática de Fisiología de la Universidad Complutense de Madrid, «el estado funcional de nuestro sistema inmunitario es el mejor indicador de nuestra salud y el que marca nuestra edad biológica, que es la que determina la velocidad a la que estamos envejeciendo y, por tanto, nuestra longevidad». Esta especialista señala que la edad biológica está en un 75 por ciento condicionada por la calidad de vida y el 25 por ciento restante por la genética. Por ello, considera fundamental reforzar el sistema defensivo con hábitos de vida saludables.

REMEDIOS PARA LA MENOPAUSIA

Sofocos, insomnio, cambios de humor e irritabilidad o disminución del deseo sexual son algunos de los síntomas más frecuentes que sufre la mujer durante este período de su vida. Algunos tratamientos basados en plantas medicinales pueden colaborar en el alivio de estos procesos.

Afrontar un período de la vida como la menopausia no suele resultar fácil para muchas mujeres por los síntomas que conlleva, por eso, éstos se intentan combatir a través de diversos medios. Hasta la fecha, se ha seguido la medicina convencional como única vía de tratamiento. Sin embargo, desde hace unos años la mujer busca cada vez más en los remedios naturales un complemento a la anterior, no solo para el cuidado de su salud sino también para mejorar su bienestar.

Según el doctor Pedro Abad, ginecólogo del Complejo Hospitalario de Torrecárdenas, en Almería, «aunque no cabe duda de que la terapia hormonal sustitutiva es el tratamiento más eficaz contra los síntomas moderados y severos de la menopausia, la fitoterapia es otra importante opción terapéutica frente a las manifestaciones climatéricas, y cada vez se publican más trabajos científicos en revistas de prestigio que avalan la utilización y la seguridad de estos preparados en la prevención y tratamiento de esta sintomatología.

Un aspecto importante del tratamiento fitoterápico es la disminución del riesgo cardiovascular. En palabras del doctor Gabriel Fiol, jefe del Servicio de Ginecología del citado centro almeriense, «los fitoestrógenos han evidenciado mejoras en los niveles de colesterol con descensos de las lipoproteínas de baja densidad, beneficiando así el perfil lipídico. Además, disminuyen los procesos tromboembólicos e implementan la circulación, por lo que los riesgos de accidentes cerebrovasculares e infarto disminuyen en estas pacientes respecto a su situación sin tratamiento».

clara guzmán texto

En el marco de una sesión sobre estos aspectos de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia, los especialistas explicaron, además, que entre los diferentes tipos de fitoestrógenos

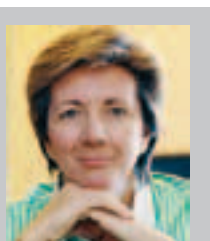


que se conocen, las isoflavonas son el tratamiento natural más empleado para prevenir las alteraciones y trastornos asociados a la menopausia, sobre todo a partir de la última década.

Ahora bien, como indica el doctor Rafael Sánchez Borrego, presidente de la AEEM, «las plantas medicinales, a pesar de su seguridad, no son inocuas. Son fármacos y, como tales, deben respetarse las indicaciones del prospecto y asegurarse de que tienen el reconocimiento del Ministerio de Sanidad». Y, naturalmente, la pa-

ciente debe consultar siempre a su ginecólogo, médico de Atención Primaria o farmacéutico antes de utilizar una planta como si de un medicamento se tratase.

Estos procedimientos se enfrentan a varios retos, entre ellos, la difusión de su conocimiento entre los profesionales sanitarios y una mayor investigación, así como el desarrollo de estudios comparativos entre los diferentes preparados fitoterápicos y los productos que están establecidos como estándar.



maría
jesús
álava
psicóloga

HOY NO ME APETECE TRABAJAR

El absentismo laboral es en la actualidad uno de los mayores problemas de las empresas. El tiempo que los empleados ocupan en navegar por internet, hacer llamadas particulares o alargar el tiempo del café para hacer la compra, no solo repercute en el balance de cuentas sino en la carga de trabajo de los compañeros.

Estas últimas semanas se ha hablado mucho del absentismo laboral. Según *El Periódico de Cataluña*⁽¹⁾ «el absentismo laboral en España alcanza el millón de trabajadores diarios, de los que más del 30 por ciento son profesionales de no acudir al trabajo».

Para las empresas, esta falta de asistencia injustificada al puesto de trabajo es uno de los principales causantes de la pérdida de competitividad, pues tiene un impacto importante en su cuenta de resultados.

Son muchos los factores que influyen en este aspecto, pero conviene que tengamos clara la definición. El absentismo laboral hace referencia a los períodos de tiempo en que un empleado se ausenta de su puesto dentro del horario de trabajo por causas justificadas, reconocidas legalmente (incapacidad temporal o baja por enfermedad-, permisos relacionados con la actividad sindical...) o injustificadas (retrasos, aprovechar la excusa de fumar para salir varias veces mientras sus compañeros continúan trabajando, hacer recados, ir a la compra...).

No obstante a lo anterior, todos sabemos que hay otro tipo de absentismo que tiene un impacto más importante, es el presencial, que consiste en acudir al trabajo, pero dedicando una parte de la jornada a actividades que no guardan relación con las tareas propias del puesto. Aquí tendríamos todo el tiempo que *gastamos* haciendo consultas en las páginas web, navegando por internet, realizando llamadas particulares, usando el correo electrónico con fines personales, alargando el tiempo de los desayunos, comidas...

Pero estos tiempos de *ocio* en el trabajo no solo influyen en los resultados de la empresa, también repercuten en la plantilla. A muchas compañías les resulta imposible sustituir a los empleados ausentes, por lo que el trabajo y la presión caen sobre el resto de los compañeros.

En 2002 el estrés era ya el causante del 50 por ciento del absentismo laboral en la Unión Europea. Actualmente, la situación parece haber empeorado y según un estudio elaborado este año, un 60 por ciento de las bajas se deben a patologías causadas por los estados de nerviosismo⁽²⁾.

Ante estos datos, podemos plantearnos qué podemos hacer desde la Psicología para reducir el absentismo.

PRINCIPALES MEDIDAS PARA REDUCIR EL ABSENTISMO

- Conseguir un buen clima laboral, en el que se valore tanto el compromiso de la empresa con sus trabajadores, como el de éstos con la compañía.
- Realizar un análisis exhaustivo de la firma que permita integrar las medidas de conciliación y flexibilidad de horario con la estrategia de la organización.
- Reforzar y valorar el trabajo bien hecho de tal forma que quienes no se limitan a *cubrir el expediente*, sientan y vean que se les reconoce su esfuerzo.
- Preparar a los jefes y mandos intermedios para que sean auténticos líderes que sepan motivar, incentivar y estimular a sus empleados.
- Hacer una distribución equitativa de las cargas de trabajo y establecer unos objetivos perfectamente cuantificables en cada puesto, de forma que la no consecución de los mismos resulte muy visible al resto de la organización y tenga una repercusión directa sobre los empleados menos comprometidos.
- Establecer unas *consecuencias* claras ante la actitud de los absentistas, en el sentido de que no disfruten de la misma consideración y de los beneficios que se otorguen a los trabajadores que demuestran compromiso y lealtad con la empresa. El principio psicológico que subyace aquí es no reforzar conductas inadecuadas y, por el contrario, discriminar positivamente el trabajo bien hecho.

⁽¹⁾ El Periódico de Cataluña, en su edición de 13 de abril de 2011.

⁽²⁾ Fátima del Hoyo, responsable de Prevención de Riesgos Laborales de Randstad. El País, 17 de abril de 2011.



GASTRONOMÍA



BACALAO, UN LUJO PARA TODO EL AÑO

La alta cocina se ha fijado en este pescado vinculado tradicionalmente a la Cuaresma. En fresco, pero sobre todo en salazón, protagoniza platos de primer nivel gastronómico.

Aunque la Cuaresma haya pasado, no hay por qué renunciar al bacalao. Su consumo ha estado vinculado a esa época previa a la Semana Santa por la tradición católica de no comer carne, pero desde hace tiempo este pescado ha saltado de la tasca al restaurante, convirtiéndose en un auténtico lujo gastronómico por su precio y por su versatilidad.

«Más demócrata que la patata, más útil que el cerdo y casi tan influyente como el cacique». Así definía al bacalao en 1901 Manuel María Puga, *Picadillo*, el prestigioso gastrónomo que escribió el libro *36 maneras de guisar el bacalao*. Más de un siglo después, sigue siendo un alimento muy dúctil en la cocina, que se consume tanto en fresco como en salazón en toda la geografía nacional y en todas las épocas del año.

España importa anualmente unas 23.000 toneladas de bacalao en salazón, el más consumido, según los datos de Aduanas. En las últimas décadas han aumentado las compras exteriores de este producto porque su utilización se ha generalizado y ha pasado en pocos años a protagonizar todo tipo de platos, como bien sabe el presidente de la Cofradía del Bacalao, Jaime Font Martí, que dedica buena parte de su tiempo a probar las exquisiteces bacaladeras de los establecimientos.

Esta asociación, de ámbito catalán y cuyo origen se remonta a 1496, tiene por objeto proteger el consumo de buen bacalao en la hostelería, algo que cada vez es más difícil porque la materia prima que llega a nuestros mercados ya no es como la de hace años. Font advierte de que las nuevas tecnologías permiten congelar el bacalao en alta mar y que ahora es frecuente que el producto llegue al mercado solo con un «punto de sal», no como una «momia seca» como ocurría antes. También hace

años Noruega era *el campeón* de las ventas mundiales de bacalao en salazón, pero actualmente venden más *skrei* (en fresco), mientras que otros países como Islandia han incrementado su cuota de mercado.

ZONAS BACALADERAS En cuanto a la *ruta del bacalao* en España, Jaime Font señala que el País Vasco «tiene la fama» pero Cataluña consume más a lo largo del año y las zonas de interior (Castilla y León, Castilla-La Mancha o Madrid) han desarrollado una cocina muy creativa en torno a este pescado. En cualquier caso, de una u otra forma el bacalao está presente en las mesas de todo el territorio nacional e incluso se organizan jornadas gastronómicas en torno a él.

Tal es el caso de Gaztelubide (Madrid), que desde hace 10 años ofrece a sus clientes un menú con «todas las versiones» de este singular pescado, como asegura Darío Prada, propietario del restaurante. Como buenos representantes de la cocina vasca, en su carta no falta la *porrusalda* o el bacalao al *pil pil* y a la vizcaína, pero también hay platos más modernos como el *carpaccio* de bacalao con pulpa de tomate fresco, el asado con verduras o el bacalao con muselina de ajetes en fondo de crema fina de espinacas, que es la presentación con el nombre más largo de toda su carta.

Para que el bacalao en salazón esté en su punto es necesario tenerlo en agua al menos 36 horas, asegura González, si bien muchos restaurantes lo mantienen sumergido más de 48. Otro de los *secretos* de este singular pescado es que sus partes más sabrosas no son los lomos, sino la cola, que es donde se concentra toda la energía del pez y donde la carne es más gelatinosa. También son muy apreciadas las orejas y las cocochas (la barbilla), con las que se elaboran exquisitos guisos. En definitiva, del bacalao se aprovecha todo y, como ocurre con el cerdo, este pescado tiene bonito *hasta los nadares*.

EL VINO

PURA SANGRE
D.O. VALDEPEÑAS

Bodegas Arúspide lleva más de una década mostrando su apuesta por la calidad y la diferenciación, sumadas a la tradición de los vinos de Valdepeñas. La empresa nació de una apuesta, en 1999, entre amigos amantes del vino y de su cultura. La crianza de sus vinos se realiza en una cueva centenaria excavada a mano y ubicada a 15 metros bajo tierra. Esta cavidad se encuentra durante todo el año a una temperatura constante de 14 grados y una humedad del 80%, una condiciones ideales para la crianza de vinos.

Cata:

Pura Sangre fue el primer vino español en salir al mercado sin sulfitos. De color picota, en nariz se notan tonos a compota de frutas, mantequillas, lácteos. En boca es amplio, sabroso, y con un toque a golosinas.

Recomendación:

A unos 15 euros la botella, se dice que la ausencia de sulfitos evita la siempre desagradable resaca.





Pañuelo de **Trucco** (21,90 euros)

UN VESTIDO PARA TRES ESTILOS

Objetivo: amortizar el guardarropa sacando el máximo partido a cada prenda. Con un vestido y los accesorios oportunos, es posible crear distintos estilismos aptos para cualquier situación y adecuados para todas las horas del día.



Conjunto de tres pulseras, de los esenciales de **El Corte Inglés** (6,95 euros)

Vestido de **Mango** (69 euros)



Cinturón de **Trucco** (21,90 euros)



ESTILO 'LADY'. La prenda elegida es un vestido sin mangas de color naranja vitamina, uno de los tonos protagonistas de una temporada que viene teñida de colores animados que se alternan con el blanco y los pastel. Para las mañanas de trabajo se combina con complementos de ligero aire retro, como un bolso tipo maletín y unos salones bicolor, para lograr una imagen *lady*, femenina y elegante. Un cinturón estrecho y un pañuelo de seda completan el conjunto, y si es necesario una prenda de abrigo lo recomendable para un *look* de oficina en tonos vitamina es que sea del mismo color que el resto de la ropa.



Pañuelos de seda de **Gloria Ortiz** para El Corte Inglés (45 euros)

Chaqueta naranja de **Yera**, de venta en El Corte Inglés (59,90 euros)

Zapatos de salón de **Cuplé** (89 euros)

Bolso en piel blanca de **Furla**



+ INFORMACIÓN **Aïta** www.aita.es **Almatrichi** www.almatrichi.es **Barbarella** www.barbarella.es

Cuplé www.cuple.es **El Corte Inglés** 901122122 **Furla** www.furla.com **H&M** 901120084 www.hm.com

Imperial 91 523 70 78 **Levi's** 91 521 50 28 **Mango** 900150543 www.mango.com **Roberto Botticelli**

www.robortobotticelli.it **Tantred** 91 723 03 00 www.tantrend.com **Trucco** www.trucco.es **Venca** www.venca.es



Sombrero de rafia con cinta, de **H&M**

Bandolera con abalorios de **Tantred** (36,95 euros)

Sandalias planas de **Aïta** (58 euros)

'LOOK' URBANO. Para una tarde de compras en la ciudad o para un paseo de fin de semana se busca una imagen muy actual pero sobre todo cómoda, en la que las sandalias sin tacón y un bolso bandolera que deja las manos libres son los principales complementos. Una de las imágenes de la temporada tiene aire campestre, que se consigue completando este estilismo con un sombrero tipo borsalino, uno de los accesorios imprescindibles de esta primavera-verano, y un pañuelo al cuello tipo palestino por si refresca.



Anillo en forma de flor de **Barbarella**

Fajín con flecos de **Imperial** (46 euros)

Cartera de mano con cadenita de la firma **Imperial** (68,00 euros)

PROPUESTA ROCKERA. Cuando cae el sol se impone un estilo nocturno más rockero de toques sofisticados que marca estilo y tendencia con complementos imprescindibles esta temporada. Entre ellos, un fajín que se ciñe al vestido para acortarlo y marcar cintura y unos botines de verano con plataforma, ambos adornados con flecos. Una cartera de mano con cadenita y un gran anillo completan los accesorios. Para abrigarse, una chaqueta vaquera o una de lentejuelas, e incluso una cazadora de cuero negro si la temperatura lo requiere.

Sandalia de flecos con plataforma, de **Roberto Botticelli** (480 euros)

Cazadora vaquera de **Levi's** (115 euros)

miriam
erviti
coordinación

en buenas manos en buenas manos en

EL CONSEJO DEL PELUQUERO

¿Cómo lucir el peinado de una princesa?



UN PEINADO REAL. La imponente Abadía de Westminster acogía a los invitados al enlace más esperado del año entre el Príncipe Guillermo de Inglaterra y Kate Middleton. Absortos, concentrados y emocionados, millones de ciudadanos observaron la entrada en la iglesia de una Kate resplandeciente. Su look, marcado por un semi-recogido estilo romántico, dejaba la melena suelta con amplios bucles que no hicieron sino acentuar los rasgos sencillos y clásicos de una belleza natural. La propia Middleton manifestaba a su peluquero Richard Ward sus productos fetiche de L'Oréal Professionnel. «Quiero que el Príncipe Guillermo me reconozca cuando llegue al altar», exponía a los medios. El propio Ward añadía que «ocasionalmente aplica a su cabello un poco de color para darle un poco más de viveza y profundidad, pero siempre con un acabado natural». El look lo adornaba con una tiara prestada por la Reina Isabel II para la ocasión y un discreto velo de capas de tul y seda. La preparación del cabello, siguiendo las formalidades reales, respondía a un claro protocolo: el tono natural de cabello que le sirve a Kate

para conquistar a medio mundo es uno de los básicos de INOA, de L'Oréal. El castaño que confiere personalidad a su estilo se consigue con un 5.31. Con el fin de obtener la máxima naturalidad y nutrición en el cabello, la novia recurre a Bain Satin 1 de Kérastase como instrumento clave. Este champú de la gama Nutritive aporta brillo y suavidad dejando el cabello flexible con una soltura excepcional. Para conseguir un acabado duradero se apostó por Volume Architect de Tecni.Art, una loción corporizante de peinado de L'Oréal Professionnel que logra un volumen y ligereza naturales. Ideal para un cabello fino y delicado como el de Kate que, además, no deja residuos visibles en una ocasión tan importante.

Bain Satin 1 de **Kérastase** (17,90€)

Volume Architect de **Tecni.Art** (14,75€)



INOA oxidant riche de L'Oréal



CRÓNICA SOCIAL



MANUELA VELLÉS.



ANA FERNÁNDEZ.

JÓVENES, ACTRICES Y VIAJERAS

Lo mejor es no preguntarle nunca por **Miguel Ángel Muñoz**, su pareja desde hace bastante tiempo, pues **Manuela Vellés**, como la mayoría de las actrices más jóvenes (que siguen el ejemplo de la ahora hermética Penélope), tienen un temor irracional a hablar de su vida. Confunden lo íntimo con lo privado y a veces no comprenden que hablar de cosas tan naturales como «sí, es mi pareja, y estamos muy a gusto juntos» o «me gusta lo divertido que es y los dos compartimos el gusto por los viajes», por ejemplo, es algo que se ha hecho toda la vida. Pero no, nuestra protagonista no está dispuesta a ceder al colorín ni un solo centímetro de su parcela amorosa. Sabemos, eso sí, que los dos montan a caballo (hay fotos) y que están muy pero que muy enamorados. De esto, puede dar fe servidor: en la *première* de la última película de ella, *Secuestrados*, él no dejó de hacerle fotos con su cámara digital, y luego, cuando ella se sentó en su butaca privilegiada (al lado de él, por supuesto) y pensaban que ya nadie les miraba, no dejaron de hacer manitas. Sin embargo, era una excepción. A ese evento fueron juntos porque, sin duda, era muy importante para ella. Pero se prodigan muy poco en público. El otro día, por ejemplo, Manuela Vellés

no acudió con Miguel Ángel Muñoz a la entrega de los Premios Traveler. La actriz, guapísima con un vestido de tirantes por encima de la rodilla, cenaba en los Jardines de Cecilio Rodríguez del Parque del Retiro con una amiga y no con su pareja.

Pero, ¿qué decir de esta actriz? **Julio Medem** fue el primero que, hace ya cuatro años, apostó por ella en serio. «*Caótica Ana* fue muy importante para mí. Fue una etapa muy intensa de mi vida. Hubo quien dijo que yo había dicho que esa película supuso un fracaso para mí, pero no es verdad. Lo pensé por un momento cuando no tuvo nominaciones, pero, por lo demás, solo me dio alegrías», dice la actriz. Y ahora, después del superéxito de *Hispania* (Antena 3), su representante está desbordada con propuestas de trabajo, proyectos, invitaciones para actos sociales, peticiones de entrevistas... «Con *Hispania* tuve que hacer un *casting* en el que se presentaron muchísimas, muchísimas chicas. Estaba convencida de que no me iban a coger. Para mí fue una sorpresa cuando me llamaron a las semanas y me dijeron que me daban el papel. Me llevé una alegría enorme». Tiene 24 años, nació en Madrid y en su familia hay escritores y guionistas, pues es sobrina de Martín y Antón Casa-



FERNANDO ANDINA, la actriz **FANNY GAUTIER**, la novia de Andina, **ELISA**, y **ANA MILLÁN**.

riego. De muy niña, quería ser cantante (de hecho, ella interpretó con la guitarra parte de la película *Camino*, ha compuesto canciones y ha llegado a cantar en directo en *El Hormiguero*), pero pronto descubrió que lo que de verdad le gustaba era convertirse en otras personas, vivir otras vidas... y se apuntó al grupo del teatro del colegio. A los 10 años ya lo tenía claro. «Y a los 14 hice mi primer curso de interpretación. Ya soñaba con ser actriz», explica.

Su secreto de belleza «es estar contenta» y se considera una chica con suerte que tiene una gran virtud (o un gran defecto, según se mire): la autodisciplina. Le gusta mucho Kate Winslet, pero a quien más admira es a su madre y a su hermana mayor, Juana, que es su cómplice más directa. Además de lo evidente (es guapa y simpática), parece ser inteligente. Al menos, a diferencia de otras actrices de su edad, que parecen haber vivido siempre alejadas de una biblioteca, ella es una chica leída (estudió Filosofía). ¿Lo que más detesta? La gente que disfruta llamando la atención.

Manuela Vellés no fue la actriz más joven en acudir al evento. **Ana Fernández** (21 años), conocidísima por la serie *Los Protegidos*, se escapaba de los últimos premios para salir a fumar al exterior con Marta (amiga suya

desde el colegio), que fue su acompañante. ¿Dónde se dejó a su novio, **Luis Fernández**, *El Culebra* en *Los Protegidos*? Ni idea. Lo que sí sabemos, porque nos lo contó ella, es que ahora está de vacaciones y que vive un momento muy feliz. Y como para no vivirlo: tiene más dinero que cualquier chica de su edad, está enamorada y, al fin, se ha independizado de sus padres, una decisión que no fue fácil para ella, teniendo en cuenta que en la casa familiar, un adosado de tres plantas a la fueras de Madrid, vivían sus hermanos pequeños, su perro, sus padres... El que sí acudió con su novia (y qué novia) fue el actor **Fernando Andina**, director del instituto de la serie *Física o Química*, que hay que reconocer, tiene unos kilos de más respecto a hace algún tiempo pero que, aún así, sigue teniendo legión de seguidoras. La primera, su novia, Elisa, con la que lleva siete años saliendo. Elisa era modelo (de hecho, se conocieron después de una pasarela) y podría seguir siéndolo (tiene 27 años, es altísima, delgada, espectacularmente guapa) pero ha preferido dejar las pasarelas y desde hace algún tiempo es profesora en una escuela infantil. «¡Me encantan los niños y quiero tener muchos!», decía, mientras Fernando la miraba y sonreía irónicamente.

LA OTRA 'PRINCESA' DE INGLATERRA

Poco después de una semana del acontecimiento social del año y una vez que la Corona británica ha demostrado de sobra su salud, los ya Duques de Cambridge tienen en el bolsillo a medio mundo. La sencillez, dulzura y elegancia de ella y la amable cercanía de él (recordad que la noche de la víspera de la boda, Guillermo no fue a la famosa cena previa pero sí se saltó el protocolo y acudió a saludar a la gente que dormía a la intemperie para verles al día siguiente desde un lugar privilegiado) han hecho que despierten simpatías incluso entre convencidos republicanos y que sean muchos lo que les afirmen que **Guillermo de Inglaterra** y **Catalina Middleton** serán los reyes del siglo XXI. Pero, ¿quién fue la segunda protagonista de la boda del año para los medios británicos? La dama de honor, **Philippa Middleton**, más conocida como Pippa. La hermana de la novia. Su vestido era, como el de su hermana, un elegante diseño de Sarah Burton para Alexander McQueen. Mucho se ha escrito en los tabloides británicos sobre ella. Se dice y se comenta, por ejemplo, que es más ambiciosa que su hermana y las malas lenguas aseguran que, de haber sido Pippa la que hubiera cursado estudios en Sant Andrews, quizás, habría sido ella la que hubiera comenzado una historia de amor con el príncipe Guillermo. Se ha dicho que si a los Middleton les hubieran dicho que una de sus hijas se iba a casar con el príncipe Guillermo, lo hubieran tenido claro: Pippa. Tiene un año menos que su hermana y, dicen, es más extrovertida y pizpireta. Desde que eran niñas, Pippa siempre ha llamado más la atención que Kate. En el colegio, en las reuniones familiares, con los amigos. Le gusta cazar faisanes y montar a caballo y adora las fiestas. De hecho, Pippa va de evento en evento. Se dedica a eso precisamente: es organizadora de eventos. Desde luego, no tendrán problemas en lo que a contactos de gente importante se refiere...

Dicen que es tremendamente ambiciosa (¿hay algo de malo en ello?) y que mientras estudiaba la carrera (cursó Literatura inglesa en la ciudad de Edimburgo), se codeó con las clases más altas de la universidad. Sin embargo, todos los que afirmaban que hay una rivalidad soterrada entre las dos hermanas, se equivocan. Lo cierto es que Kate y Pippa se adoran desde siempre y que son como esas hermanas que comparten secretos y confidencias. De hecho, cuando los Duques de Cambridge no eran Duques de Cambridge y dejaron de salir por un tiempo, Pippa fue el primer paño de lágrimas de su hermana, y quien la animó luego a salir con ella y sus amigas y divertirse. Así que de rivalidad, nada de nada. Pero sí hay algo seguro: Philippa Charlotte Middleton seguirá dando mucho que hablar.



SUDOKU MANÍA

FÁCIL

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

X

	6							
					1			
	4							
	2			5	3			

EL SUDOKU

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

SOPA DE CINE

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

Debe buscar al director y a los actores de la película "EL COLOSO EN LLAMAS" (1974): John Guillermin, Paul Newman, Steve McQueen, William Holden, Faye Dunaway, Jennifer Jones, Fred Astaire y Richard Chamberlain.

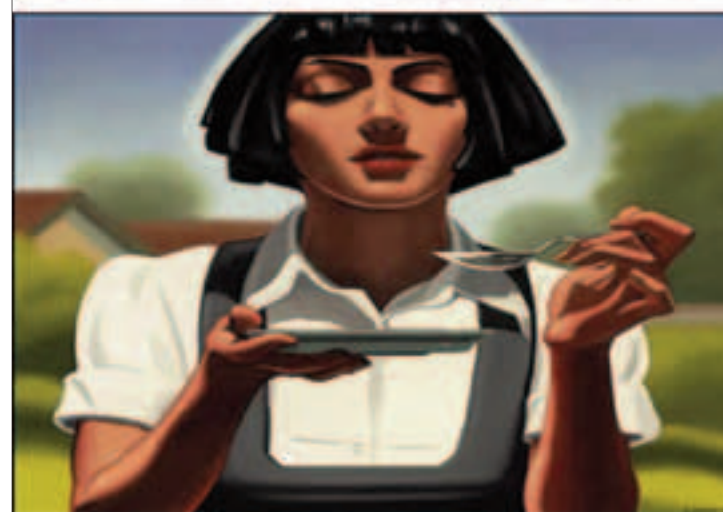
DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

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

LOS OCHO ERRORES



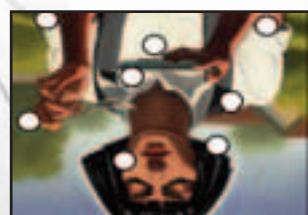
CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES: 1. Del quirófano. Taco cortado. 2. La tienen las estrellas. Mula de carga. 3. Inútil. Salir a ver qué pasa. 4. Una gota de miel. Recuperan la salud por oriente. Caballo. 5. Casi aparece. Momento histórico. Tronco de una seta. 6. Escenario levantado. Patria de un famoso caviar. 7. Media diosa egipcia. Cubrir de chocolate un bizcocho. Entregad. 8. Se toma caliente, con o sin azúcar. Actuar de buena fe, en principio. Final de la escena. 9. Dejará la tierra lista. Tesoro incompleto por el este. 10. Tan grande como el Himalaya. Lo mismo de antes. 11. Plomo, tirando a paliza. Sangre fría ante la adversidad. 12. Es blanca y puede quemar. La crema, dicen ellos. Terminación verbal.

VERTICALES: 1. En ésta todos estamos puestos. Para usar la anterior. 2. Lo tengamos todos los días. Donde desfilan las delgaditas o casi transparentes. 3. Brotar luz o energía. Proporciona luz. 4. A veces las personas salen así. Primeros indígenas peninsulares. 5. Abierta. Inyección sin pinchar. Cualidad con gracia y estilo. 6. Media dama. Arreglo temporal. No está bien. 7. Poniente. Destapa lo que está cerrado. Viene con risa. 8. Vaca o toro. Alta formación nubosa. Indica fuertes temporales. 9. Regar las plantas. De protección. 10. Engaña con la estampita. Con toda la intención. 11. Armario de cocina. Asunto a tratar. 12. La que lleva la sangre al cerebro. Báltico, por ejemplo.

SOLUCIONES



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

MUY DIFÍCIL

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

DIFÍCIL

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

X

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

FÁCIL

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

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

VOLVO CONCEPT UNIVERSE

MOTOR



LUJO CONTEMPORÁNEO

A examen. La firma escandinava muestra este espectacular prototipo con las dimensiones de una berlina y el espíritu de un 'coupé' con la intención de recabar todas las opiniones posibles para satisfacer las necesidades de sus clientes.



La marca escandinava Volvo acaba de presentar en el Salón de Shanghai un prototipo que basa su principal atractivo en un diseño esculpido que podría fijar la tendencia de los futuros modelos de la compañía sueca.

El Concept Universe es un sedán grande y lujoso con un nuevo lenguaje, de formas esbeltas, que rinde tributo a las líneas amplias de los modelos clásicos de Volvo. La aspiración de la marca europea es consolidarse como una firma capaz de colmar las necesidades de un público global. Para alcanzar este fin, escuchará las reacciones que despierte la presentación del *concept*. Su configuración está en consonancia con berlinas que triunfan en la actualidad en el mercado, como el Audi A7. Exhibe una línea de techo deportiva con una parte trasera sólida y moderna. Combina la funcionalidad de un vehículo de representación pero con los rasgos y el espíritu de un *coupé*.

La parte delantera es la más atrevida del Concept Universe. El capó va acompañado de una nueva interpreta-

ción más osada de la tradicional parrilla de Volvo. Transmite una profundidad que se ve enfatizada por un sistema de luces perfectamente integrado en el conjunto. El diseño de la parte trasera muestra el refinamiento de los nuevos modelos de la familia Volvo S60.

En lo relativo al interior, destaca su exhibición del lujo más clásico con detalles artesanales. Se ha creado para los amantes de la estética un entorno cómodo y sofisticado que piensa en los usuarios. De esta forma, no resulta complicada la manipulación de ninguno de sus elementos. Cada detalle se ha elegido pensando en la experiencia del cliente. Así, la disposición del habitáculo está orientada a satisfacer al conductor en la parte delantera y a ofrecer un cómodo relax en la trasera.

El panel de instrumentos cuenta con controles intuitivos y una pantalla táctil que se acerca a la mano cuando se va a tocar. Los pasajeros sentirán la comodidad de unos asientos integrados como una segunda piel en el habitáculo, que exhibe unas formas clásicas reinventadas para crear una experiencia de lujo contemporáneo.

LA EDUCACIÓN VIAL A ESCENA

Cerca de 8.000 niños participarán en el curso impulsado por la iniciativa 'Attitudes' de Audi



iyán Juárez
coordinación

Éste será el undécimo curso de la escuela itinerante *Attitudes* que viaja cada año por diferentes ciudades de la geografía española y que, en sus 10 años de funcionamiento, ha acogido a más de 58.000 niños nacionales. Su objetivo es promover la cultura vial para contribuir a reducir los índices de siniestralidad en peque-

ños de entre ocho y 12 años de edad.

El programa llega más centrado en la adquisición y formación de actitudes y conductas viales que en el aprendizaje de normas y señales de tráfico. Los alumnos podrán poner en práctica lo aprendido en las clases teóricas en diferentes talleres lúdicos así como en el circuito de prácticas, con la conducción de karts eléctricos.

La participación en la escuela de *Attitudes* es gratuita y se dirige tanto a centros docentes como a colectivos y asociaciones interesados en recibir una formación óptima en materia de educación vial.

MENOS RUIDO PERO MUCHAS NUECES

HONDA CRF450R

Es una de las grandes novedades de la gama *off road* de la japonesa Honda para este 2011. La moto de *cross* incluye notables mejoras en esta actualización, como una necesaria adaptación a la normativa europea sobre ruidos. Así, Honda ha desarrollado la CRF450R y también la 250R para que cumplan con la nueva legislación, más exigente pero también más silenciosa. De forma paralela, se han desarrollado otros ámbitos de la moto que favorecen la entrega de potencia a medio régimen con una nueva programación de la ECU y un cuerpo de inyección más estrecho.

La moto es más silenciosa pero no es menos capaz. A través de una construcción con su doble viga de aluminio atesora una gran rigidez que aporta una notable estabilidad al conjunto en cada uno de los saltos, caídas y en el resto de las maniobras. A su vez, las suspensiones delanteras y traseras han sido calibradas con nuevos reglajes para ofrecer mejoras en el equilibrio de la *dos ruedas*.

En lo relativo a su mecánica, instala un motor monocilíndrico de cuatro tiempos, cuatro válvulas, con refrigeración líquida e inyección electrónica. El propulsor genera una potencia máxima de 55 caballos que favorecen su respuesta enérgica. Mientras, el sistema de arranque mejora en todo momento su perfil explosivo.

Con el fin de garantizar una gran calidad de frenado, incluye frenos de discos de 240 milímetros con pinza de doble pistón. El precio ronda los 7.600 euros.



APAGA Y VÁMONOS

SENSUALIDAD Y ARMONÍA



FOTO: M. Brindicci / Reuters

Un desfile de moda encabezado por la supermodelo argentina Jelinek; un ejercicio de patinaje artístico sobre hielo en el que la deportista austriaca Stina Martini vuela literalmente sobre la pista, y un paseo tranquilo a través de un esplendoroso campo de tulipanes. Tres escenarios bien diferentes aunque con varios elementos en común, además de un protagonismo total de la mujer: el color, la sensualidad, el lucimiento, el esfuerzo y la armonía.

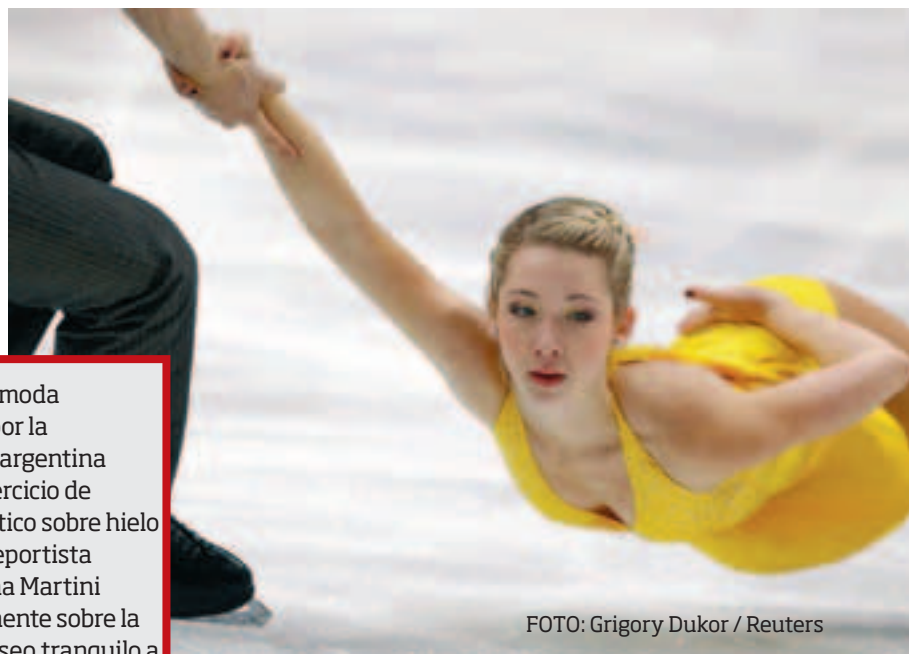


FOTO: Grigory Dukor / Reuters



FOTO: Y. Nakao / Reuters

CON PULSO

SESIONES GRATUITAS DE INICIACIÓN AL GOLF

La Real Federación Española de Golf pone en marcha una iniciativa de alcance nacional encaminada a popularizar este deporte a través de una sesión de aprendizaje de una hora de duración.

A través de la página web www.bautismodegolf.com, todo aquel que nunca haya probado este deporte, o tenga nociones mínimas del mismo, puede apuntarse en cualquiera de los clubes adheridos al programa, repartidos por todo el territorio nacional, que aparecen en el *microsite*. Para inscribirse, tan sólo se deberá indicar la fecha, elegir la hora deseada y señalar si irá acompañado, ya que en cada sesión puede invitar hasta a cuatro personas.

Durante la jornada de iniciación podrán practicar golpes como el *putt* o el *approach* e incluso alguna noción básica de juego largo, contando en todo

momento con la supervisión de un profesional de golf y con el material que aporta el club en el que tenga lugar la sesión.

'Bautismo de Golf' es, sin duda, la mayor y más importante campaña de promoción de este deporte emprendida en nuestro país. Desarrollada



por la agencia de publicidad madrileña Sra. Rushmore y dirigida a todos los públicos, su propósito es acercar este deporte a la sociedad, resaltando, además, los beneficios para la salud que supone practicarlos.

«Nuestro objetivo es acercar el golf a la sociedad española, dar a conocer sus múltiples beneficios deportivos, sociales y medioambientales mediante una acción, el 'Bautismo de Golf', que contribuirá además a despojar de los viejos tópicos que, por desconocimiento, han servido para criticarlo en el pasado. El golf es un deporte de todos y para todos, y esta iniciativa constituye una magnífica oportunidad para demostrar que lo puede practicar cualquiera», manifiesta Gonzaga Escarriaza, presidente de la Real Federación Española de Golf.

> LIBRO

LA QUIMERA DE KUBRICK

Durante toda su vida, Stanley Kubrick persiguió un sueño: rodar su propia adaptación de la historia de Napoleón. La muerte se lo llevó sin verlo cumplido, pero Taschen rescata en un monumental libro toda la documentación y trabajos preparatorios que el obsesivo británico realizó en torno al proyecto.



Un coloso cinematográfico. Así hubiera sido el Napoleón de Stanley Kubrick si el cineasta británico hubiera encontrado financiación para el proyecto. Ambicioso hasta la extenuación, perfeccionista hasta el delirio, el director de *Senderos de gloria* o *Lolita* acababa de cautivar al mundo con *2001: una odisea en el espacio* cuando comenzó a librar su batalla más cruenta contra la industria. Una pelea de la que no saldría victorioso.

Tras una década de preparativos y complejas tareas de documentación, en noviembre de 1968 Kubrick presentaba a los posibles inversores su proyecto de rodaje de un *biopic* mastodóntico sobre Napoleón Bonaparte. Las cifras daban vértigo. El coste del

filme, superior a los cinco millones de dólares, lo convertiría en el más caro de la historia hasta el momento. Serían precisos cinco meses de rodaje en la antigua Yugoslavia e Italia para completar las 15 secuencias que integrarían una película de tres horas de duración, rodada con lentes de 70mm, que podría contar con hasta 15.000 extras y algunas de las estrellas de Hollywood del momento para encarnar los personajes principales. Audrey Hepburn y Charlotte Rampling fueron las primeras opciones para hacer de Josefina, y Peter O'Toole, Alec Guinness, Jean-Paul Belmondo y Jack Nicholson sonaron para dar vida a «la infatigable energía, la crueldad y la voluntad inflexible de Bonaparte, además de incor-

porar el tremendo encanto que todos los investigadores en torno a su figura le atribuyen», en palabras de Kubrick.

El laberíntico proceso creativo que el autor de *El resplandor* siguió para concebir la que hubiera sido su obra maestra definitiva sale ahora a la luz gracias a Taschen, que acaba de publicar *Stanley Kubrick's Napoleon: The Greatest Movie Never Made* (49,99 euros), un volumen con 1.112 páginas donde se desgrana la rigurosa documentación que, hasta su muerte y durante décadas, el cineasta fue almacenando con el frustrado anhelo de ver su sueño hecho celuloide algún día.

CAUSAS DEL FRACASO Las renuncias consecutivas de MGM y United Artists echaron por tierra el proyecto, que acompañaría a Kubrick hasta la tumba. Este libro recupera los trabajos preliminares, e incluye el acceso exclusivo a casi 17.000 imágenes napoleónicas que conformaban la base visual creada por el cineasta para contar con referencias en la confección del vestuario, maquillaje, peluquería o localizaciones. El trabajo del diseñador David Walker (en la imagen principal, un actor luce sus diseños), los prototipos de los uniformes militares que habrían de utilizarse en las multitudinarias escenas de guerra, las localizaciones de interiores y exteriores por toda Europa, una selección de correspondencia del director, la contratación del experto Felix Markhan como asesor en torno a la figura del emperador y referencias a medio millar de biografías y ensayos sobre Napoleón son algunas de las sorpresas que se encontrarán quienes se asomen a sus páginas, todo ello junto a diversos borradores de guión y el definitivo, a modo de facsímil, con el que

estaba previsto comenzar el rodaje durante el verano de 1969.

Una extraordinaria ocasión para conocer cómo pudo haber sido una enorme historia de amor, traición, guerra y sexo, que arranca y se cierra con un pequeño oso de peluche que perteneció a uno de los personajes más fascinantes de la historia.



> MÚSICA

DELICADA DELICIA

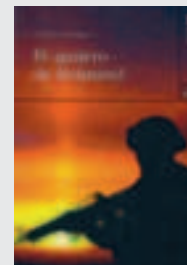
En 1984, cuando contaba con 14 años, Alison Krauss debutaba en el mundo de la música con *Different strokes*. Desde entonces han pasado 17 años más, ha publicado 14 discos, ha vendido 12 millones de copias y ha ganado la friolera de 26 Premios Grammy, que la convierten en la mujer más laureada de la historia de la música. Tras cuatro años de silencio discográfico, acaba de publicar *Paper airplane*, una nueva delicia de la maestra del *bluegrass* (subgénero del *country*) que reúne 11 canciones exquisitas y devastadoras donde la música de la banda Union Station se convierte en la mejor escudera para su maravillosa voz.



> LIBRO

POLVO Y VIENTO

El periodista leonés Carlos Fidalgo ha debutado con excelente pie en la novela gracias a *El agujero de Helmand* (Menoscuarto, 11 euros), una historia circular de la que es imposible escapar; un relato sobre el tiempo que se nos escapa, ambientado a comienzos de siglo durante la guerra de Estados Unidos contra los talibanes en Afganistán. Galardonado con el Premio Tristana de novela fantástica 2010, que organiza el Ayuntamiento de Santander, el libro evoca a Conrad para desgranar la historia de soledad y miedo que vive un marine perdido en uno de los rincones más oscuros y siniestros del planeta.



> ARTE

LA MIRADA DEL SAMURÁI

El Museo ABC de Dibujo e Ilustración presenta, por primera vez en España, dibujos originales de Akira Kurosawa en la muestra *La mirada del samurái*. La exposición reúne carteles, diseños, piezas de vestuario y fragmentos de algunas de las películas del prestigioso director japonés, un genio que inspiró filmes como *La Guerra de las Galaxias*, *Taxi Driver* o *El bueno, el feo y el malo*. Las influencias que sobre él pesaron y el eco de su legado son algunos de los descubrimientos que se verán en el número 29 de la calle Amanuel de Madrid antes del 12 de junio.





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