



OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 12 al 18 de febrero de 2011 - Número 226

PSICOLOGÍA

La importancia del sueño

FARMACIAS

El retorno del fraile boticario

AMANDO DE MIGUEL

Reflexiones sobre España

PERITO MORENO

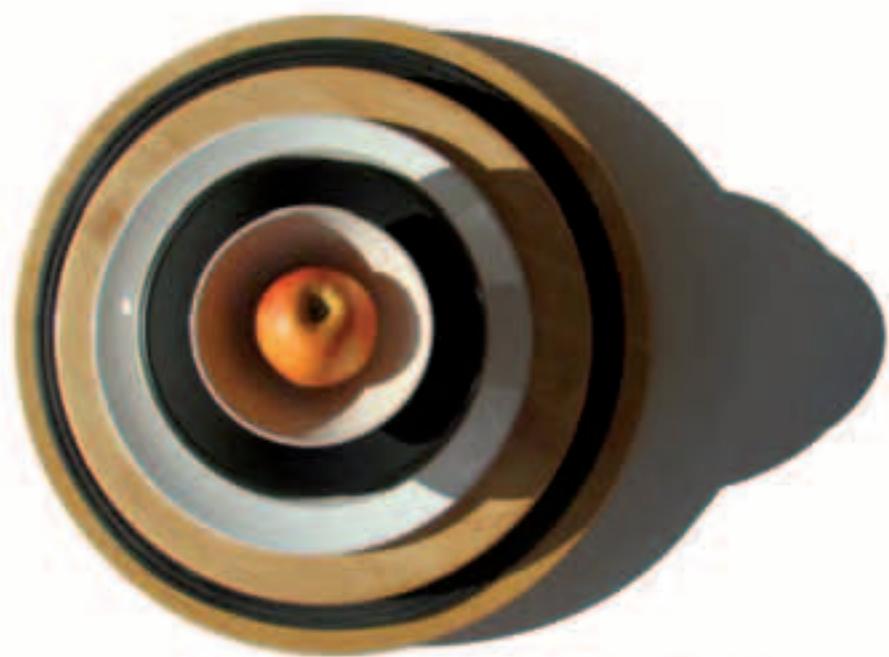
UNIVERSO DE HIELO



diciembre 2010 a abril 2011

LA DIETA QUE NOS HIZO HUMANOS

exposición temporal



MUSEO
DE LA
EVOLUCIÓN
HUMANA



MENÚ DEL TIEMPO

Menú de hace 3 millones de años

Virutas de mandioca
Ensalada de hojas de acacia
Gusanos en papillote
Caracoles de tierra en su jugo
Crujiente de termitas
Macedonia de frutas
Nueces en su cáscara al aire africano
Degustación de carroña de gacela al aroma de tres días

Menú de hace un millón de años

Sesos de vecino
Hígado de paisano con frutos de la tierra
Jamón de gamo macerado al sol
Patitas de rinoceronte al aroma de tomillo
Ensalada de avellanas y bellotas con salsa de escaramujo
Frescura de frutas del bosque
Tuétano de caballo sobre lecho de brotes tiernos
Carpaccio de Perretxico
Huevos estrellados de avutarda

Menú de hace 300.000 años

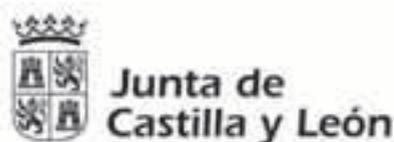
Compota de moras "achuchás"
Crudivés de hongos con aire de romero
Bocadito de sesos de cervatillo
Flanecitos de grasa de bisonce
Costillas de potro despeñado
Solomillo de bisonce fileteado al bifaz
Cecina de león de las cavernas
Espuma de castañas con flores silvestres

Menú de hace 40.000 años

Mejillones y tortuga a la plancha
Lengua de abuelo al Sidrón
Consomé de huesos de yegüa
Ahumado de bisonce al brezo
Entrecot de Rinoceronte lanudo
Ensalada templada de brotes verdes, nueces y arándanos
Gélido de reno al aroma de líquenes
Sorpresa de fresas

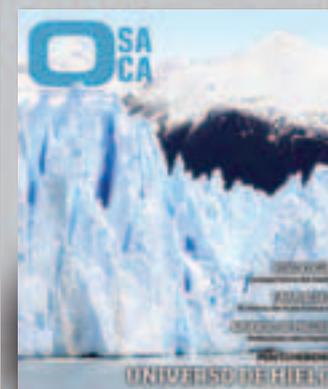
Información en:

- www.museoevolucionhumana.com
- actividades@museoevolucionhumana.com
- 902 024 246
- Paseo Sierra de Atapuerca s/n. Burgos





FARMACIAS MONACALES **_8**
Pociones para curar los males del hombre



NÚMERO 226
13 DE FEBRERO DE 2011

RECELOS

No tengo dudas de que estarán presentes en las próximas elecciones municipales de mayo. Ninguna. La izquierda *abertzale* sabe perfectamente lo que tiene que hacer para que sus papeletas sean una opción más en las urnas del País vasco y Navarra y, aunque muchos sigamos pensando que se trata del mismo perro con distinto collar, parece que en esta ocasión han preparado mucho mejor los temas para poder pasar su particular *oposición*. La nueva marca de Batasuna -Sortu- condena abiertamente en sus estatutos a ETA, se desmarca de la violencia y apuesta por el reconocimiento y la reparación de todas las víctimas. Una puesta en escena que sobre el papel podría suponer un gran paso, un enorme paso, pero que una vez analizada pormenorizadamente vuelve a generar muchas dudas.

Es evidente que nunca antes las múltiples marcas que Batasuna intentaba *colar* en el registro de partidos políticos del Ministerio del Interior para poder estar presente en los comicios -EH, ANV, D3M, PCTV...- habían condenado y se habían desligado de una manera tan clara y tan precisa de la banda. Jamás se había tratado de cortar ese imaginario cordón umbilical que unía la vía política con la terrorista, pero el movimiento se demuestra andando, ya que las palabras muchas veces se las acaba llevando el viento.

Lo que no se llega a entender de esta pantomima es por qué la izquierda *abertzale* no condena los atentados cometidos por ETA durante décadas. Utilizan un doble lenguaje inquietante que genera dudas y que no aclara cuáles son sus verdaderas intenciones. El poder Judicial es quien debe decidir sobre la legalidad de una formación, que ha cambiado parte de su discurso pero que a día de hoy es del todo insuficiente.

óscar del hoyo
director de OSACA



AMANDO DE MIGUEL **_12**
Memorias y desahogos de la vida



'CISNE NEGRO' **_23**
Natalie Portman lucha por el Oscar

SUMARIO

NÚMERO 226

HOY FIRMAN EN OSACA

carlos alsina **_4**



javier ares **_6**

Habla, memoria

antonio pérez henares **_7**

ramón sánchez ocaña **_26**

bernabé tierno **_28**

maría jesús álava **_30**

UN PARAÍSO DE HIELO **_16**

El glaciar Perito Moreno es una de las joyas naturales más visitadas de Argentina

CULTURA **_22**

El dúo sueco Roxette regresa con los mismos ritmos pegadizos que le dio fama en los 90

TENDENCIAS **_24**

Graba todas tus partidas de la videoconsola y compártelas en la red con la DarkCrystal HD

EL PODER DE UNALENTE **_26**

La invención del microscopio supuso un gran avance para las investigaciones científicas

CUIDADO CON LA FIEBRE **_28**

La temperatura alta después de un viaje es un indicio de una enfermedad extraña al medio

CRECEN LAS ADICCIONES **_29**

Más dependientes de las nuevas tecnologías

PSICOLOGÍA **_30**

Los efectos de la falta de sueño

GASTRONOMÍA **_31**

El 'maridaje' del yodo y el limón

CRÓNICA SOCIAL **_34**

Shakira y Piqué se consolidan como pareja

MOTOR **_37**

El nuevo deportivo de Ferrari

MODA **_32**

Cristales de Swarovsky para él



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

EL BIÓGRAFO DE PLÁCIDO

Cervantes de Sanabria, provincia de Zamora, es un pueblo en cuesta con un bar, una plaza y una poza. Hay allí una vivienda medio en ruinas que siempre se llamó *la casa del escritor*. Sus vecinos, no más de 30, sostienen que Miguel de Cervantes nació aquí, hijo de una familia que se ganaba el pan tejiendo mantas zamoranas. No es que sea impenable, pero sí resulta de ayuda para convertirse en leyenda, que no esté del todo claro ni dónde naciste ni en qué año. Colón y Carlos Gardel solo tienen en común su incierto gentilicio y la dudosa edad a la que palmaron. Cabe tomar, por tanto, como acto desmitificador la precisa referencia que hace el último biógrafo de Plácido Domingo al lugar y fecha exacta en que se produjo su alumbramiento: 21 de enero de 1941, calle Ibiza de Madrid. El acta de bautismo se conserva en el libro cuarto, folio 359, de la parroquia de Nuestra Señora de Covadonga. Es probable que, ni aún así, se extinga la leyenda (sobre su *falsa* edad) que acompaña a nuestro tenor más conocido. Como explica el autor, esa leyenda es fruto de la precocidad artística y reproductiva del retratado: nadie se casa con 16 años, nadie tiene su primer hijo con 17 y, sobre todo, nadie interpreta a don Álvaro en *La Fuerza del Destino* con solo 30.

El biógrafo de Plácido se llama Rubén Amón. Aunque Domingo tiene apellido -que es Domingo, precisamente- basta decir *Plácido* para que todo el mundo sepa de quién hablamos (con permiso de la película de Berlanga, que sigue siendo espléndida). Empezar la biografía

del tenor confesando la devoción del autor por Alfredo Kraus ya es arriesgado, pero seguir con una descripción del capítulo de

Los Simpson en el que se acredita que el cuerpo de Homer es el idóneo, anatómicamente, para cantar ópera, romperá los esquemas del lector menos avisado. Quien no haya frecuentado a Amón -su trabajo- se sentirá abrumado ante la habilidad que despliega para hilvanar historias de todos los tamaños sin abandonar la ruta primordial, que es la vida de Plácido. Se dolerá el lector de no haber descubierto antes el placer de la digresión que le enriquece a él más aún que al relato.

Entre datos y reflexiones sobre la talla colosal del tenor madrileño emergen otras pistas que seguir, tramas secundarias que hacen de esta biografía un espectáculo. Sabremos de un montaje de don Don Giovanni en la Ópera Nacional Hebrea que era como la ONU, pero cantando: un bajo negro de Mississippi, una grácil soprano japonesa, otra griega, un barítono inglés y la pareja hispano mexicana de Ornelas y Domingo. «El papel del director consistía en catalizar Babelia con paciencia», apunta el autor, «motivo por el cual el principal requisito no era la música, sino el conocimiento del esperanto».

Entre bromas y veras asoma la estirpe de los *castrati*, extinguida cuando Pío X decidió eliminar *la evisceración testicular* en 1903, o el tenor ruso Ivan Kozlovsky, recordman mundial de permanencia porque cantó hasta los 93 años. ¿El secreto de su longevidad?

Solo se esforzaba de veras cuando Stalin asistía al Bolshoi. El resto de las veces se limitaba a cubrir el expediente, sabiendo que sus empleadores no le pondrían en la calle puesto que era el tenor favorito del sátrapa. «En ocasiones», cuenta Amón, «Kozlovsky acompañaba a Stalin al piano. Cantaba Stalin y es de suponer que bastante mal, pero las crónicas de la época no podían cuestionar la línea canora del depredador».

Asistirá el lector, en fin, a la indisimulada pugna entre Plácido y Pavarotti por heredar a Enrico Caruso o a escenas tan singulares como aquélla que protagonizó Domingo el día que hubo de sofocar, en plena actuación en la Ópera de Viena, el fuego declarado en la peluca de la soprano rusa Vishnevskaya -ajena al incendio que le acechaba-. El libro es revelador, ingenioso y divertido. Se lo pasa uno tan bien que sale de su lectura ansioso por aficionarse a la ópera.



QUIEN NO HAYA FRECUENTADO A RUBÉN AMÓN -SU TRABAJO- SE SENTIRÁ ABRUMADO ANTE LA HABILIDAD QUE DESPLIEGA PARA HILVANAR HISTORIAS DE TODOS LOS TAMAÑOS SIN ABANDONAR LA RUTA PRIMORDIAL, QUE ES LA VIDA DE PLÁCIDO DOMINGO

Se buscan Quijotes



Albacete · Ciudad Real · Cuenca · Guadalajara · Toledo

www.turismocastillalamancha.com



Unión Europea

Fondo Europeo
de Desarrollo Regional
Una manera de hacer Europa



Castilla-La Mancha

Descubre y siente



Castilla-La Mancha

www.jccm.es

javier ares

HABLA, MEMORIA

Tomo prestado el título de la autobiografía del admirado Nabokov (el autor de *Lolita*) para reivindicar la fabulosa capacidad

que los humanos tenemos para activar determinados mecanismos de la memoria que nos permiten recordar mucho mejor aquellas cosas que nos ocurrieron cuando éramos niños que otras que nos han podido acaecer apenas unas semanas atrás. Supongo que dependerá tanto de la causalidad de los acontecimientos como de las excepcionales emociones que nos provocaron.

Así, cualquiera puede recordar, con enorme precisión, dónde estaba el día en que aquellos *illuminati* de Mahoma hicieron arder la simbología del mundo financiero occidental, derribando las Torres Gemelas de Nueva York, aquella fatídica fecha de la que se cumplirán 10 años el próximo 11 de septiembre. De la misma forma que los más mayores podríamos recordar cada uno de los pasos que dimos aquel 21 de julio de 1969, día en que el comandante Neil Armstrong pisaba la superficie lunar, horas después del alunizaje de la nave *Apolo XI*, impulsada cinco días antes desde Cabo Kennedy. De idéntica manera en la que nadie habrá olvidado dónde y con quién presencié aquel partido de fútbol en el que la Selección española lograba la proeza de endosarle 12 goles a la de Malta para poder disputar la Eurocopa del año 84, cuya final perdería frente a Francia. Aunque no todo

es como parece, porque tampoco las cosas fueron siempre como se recuerdan.

Por ejemplo, uno cree acordarse de todos y cada uno de los detalles vividos cuando esos

acontecimientos tuvieron lugar, pero se sorprendería no conociendo algunos de los más relevantes. Así, muchos serían los que errarían al indicar la hora en que se produjo la tragedia del 11-S (eran las 8:46 de la mañana neoyorquina) y pocos los que recordasen que era Ricardo Ortega (el periodista asesinado dos años después en Haití) quien le contaba a Matías Prats aquella tragedia desde el mismo corazón de Manhattan. De la misma forma en que casi todos recuerdan el gol de Juan Señor, pero no tantos que el partido se disputó en el campo del Betis, en Sevilla.

Quiere decirse que recordamos mucho mejor lo que hacíamos o dónde nos encontrábamos en aquellos momentos que cómo fueron las cosas que vivimos con tanta atención. Me lo recuerda, ahora, el espléndido trabajo que Javier Cercas llevó a cabo en su libro *Anatomía de un instante* que, con gran interés, releo en estas fechas previas al día en que

el coronel Tejero irrumpió en el Congreso de los Diputados. Todos recordamos cada detalle de aquella jornada y creemos saber lo que hacíamos cuando aquel engreído imbécil la emprendía a tiros con el techo del inmueble y cuando, cobardemente, trataba de derribar al general

Gutiérrez Mellado, cuyo coraje y valor - erguida la figura y firme el ademán- simbolizará para siempre el triunfo de la democracia ante la choricera y cuartelaria expresión del ¡se sienten coño! que dejó retratados para siempre a aquellos perillanes salvadores de la patria.

Asociamos los hechos al momento como si los hubiéramos vivido en directo, pero no fue así. Algunos sí los imaginamos, desde la radio, orgullosos de que la pericia de nuestros compañeros nos permitieran escuchar lo que allí sucedía; sin embargo, la inmensa mayoría de los españoles no lo vivió hasta el mediodía de la mañana siguiente, cuando, ya con el Congreso liberado, Televisión Española transmitió, en diferido, lo que en la tarde anterior había sucedido dentro del hemiciclo.

Si dejáramos hablar a nuestra memoria nos traicionaría con harta frecuencia, pero si es el corazón quien lo hace, aún es el día en que, 30 años después, hemos de seguir celebrando que aquel atropello no se consumase.



LOS MÁS MAYORES
PODRÍAMOS RECORDAR
CADA UNO DE LOS PASOS
QUE DIMOS AQUEL 21 DE
JULIO DE 1969, DÍA EN QUE
EL COMANDANTE NEIL
ARMSTRONG PISABA LA
SUPERFICIE LUNAR, HORAS
DESPUÉS DEL ALUNIZAJE
DE LA NAVE 'APOLO XI'

antonio pérez henares

HACIA DONDE DEBE MIRARSE AL ATARDECER

Es hacia all  hacia donde hay que mirar. Hacia donde él, el gran ojo luminoso, dirige su última mirada. Hacia donde el sol que se pone envía la postrera caricia de su luz, que ahora ya no hiere a la tierra sino que se despidе con dulzura de amante somnoliento y satisfecho.

Solemos, sin embargo, mirarlo a él y quedarnos estremecidos por su rojo ocaso y su sangrienta agonía. Y no. El sol nos indica que hay una belleza aún mayor que es a la que él mira, a la que en ese instante viste con colores mágicos y las luces más sutiles, embrujando el horizonte, haciendo brotar de bosques, montañas, alzados labrant os y sementeras nacientes tonalidades y reflejos que nunca parecieron estar en ese otro verde de los árboles o ese otro ocre de las tierras. Y en verdad que no estará nunca excepto cuando esa última y efímera mirada del sol poniente pose su mano de luz amable y ahora tierna sobre su piel.

Donde mira el sol, es por ello, donde debemos mirar también nosotros. No solo a su muerte, sino a su despedida de la tierra a la que ama y que le esperar  en la mañana.

Esa mirada, les aseguro, les descubrir  muchas cosas y esa nueva forma de mirar todavía otras diferentes. Si lo piensan caerán en la cuenta de que muchas veces en nuestras vidas esos resplandores no nos dejan percibir otras bellezas. He tomado como ejemplo el atardecer pero muy bien podía haber elegido la amanecida. Miramos al astro que sube y no nos fijamos en las cosas que ilumina,

en el espacio que comienza a despertar con su luz. Y es allí donde est  la verdadera magia del alba, lo mismo que en el lado puesto al ocaso es donde est  el embrujo de su retirada.

Pero no quisiera yo con estas líneas alejarles a ustedes de los crepúsculos sino sugerirles humildemente una alternativa de su contemplación y pedirles perdón por mi soberbia al contr rselo pues bien seguro estoy que muchos ya lo han descubierto antes que yo. Pero quizás alguno todavía no lo sepa o haya tardado el tiempo que he tardado yo en caer en la cuenta. Escribir es en ocasiones compartir una emoción y en el fondo de estas líneas est  ella y mi anhelo de compartirla. Siempre he

pensando que el fin último de la palabra es ese antes que ninguno. Aunque sea como hoy para decir que deber verse el atardecer al revés. Que ya son ganas de enredar. Lo s .



P.D. Estas noches de atrás donde van altas *las cabrillas* ha ido rebajada la luna, en creciente, y su primer gajo de luz aparecía acostado, tendido. Un viejo labrador me dijo que eso es que iba a traer agua. Por el momento no ha sido así, pero aún queda mucha luna.



MIRAMOS AL ASTRO QUE SUBE Y NO NOS FIJAMOS EN LAS COSAS QUE ILUMINA, EN EL ESPACIO QUE COMIENZA A DESPERTAR CON SU LUZ. Y ES ALLÍ DONDE ESTÁ LA VERDADERA MAGIA DEL ALBA, LO MISMO QUE EN EL LADO PUESTO AL OCASO ES DONDE ESTÁ EL EMBRUJO DE SU RETIRADA

RESUCITA EL FRAILE BOTICARIO

NACIDAS EN LA EDAD MEDIA AL ABRIGO DEL ESPÍRITU DE SAN BENITO, DEL CUIDADO AL DESAMPARADO, LAS FARMACIAS MONACALES ESPAÑOLAS SE HAN CONVERTIDO AHORA, TRAS SIGLOS DE OLVIDO, EN PACIENTES DE UN GRUPO DE EXPERTOS EMPEÑADO EN RECUPERARLAS. ESTE PROYECTO, QUE YA HA REHABILITADO LAS BOTICAS DE LAS ABADÍAS GALLEGAS DE OSEIRA Y SAMOS, AMBICIONA EXTENDERSE POR EL RESTO DE LA PENÍNSULA CON UN OBJETIVO: QUE LOS MONJES VUELVAN A PREPARAR POCIONES Y ELIXIRES CON LOS QUE SANAR LOS MALES DEL HOMBRE.

daniel huerta **texto** ángel ayala **fotos**

Hombres discretos y meticolosos, que aplicaban con esmero toda su sabiduría adquirida a través del estudio y la observación para tratar de aliviar los males de sus semejantes. Así eran los monjes boticarios que, al amparo de los fríos claustros monacales, elaboraban pócimas y fórmulas magistrales con las plantas medicinales de sus propios huertos, inaugurando, sin ellos saberlo, la historia de la Farmacia. Durante los siglos XVI, XVII y XVIII, el territorio español disfrutaba de incontables centros asistenciales vinculados a abadías, prioratos, cartujas o conventos que fueron desapareciendo debido al expolio de la invasión napoleónica, las desamortizaciones de los bienes de la Iglesia en la segunda mitad del siglo XIX y el olvido posterior. Con la intención de recuperar todo ese patrimonio perdido, un grupo de románticos y apasionados farmacéuticos, aliados con las comunidades de religiosos, se ha puesto manos a la obra para que las boticas monacales vuelvan a lucir como antaño y den servicio al enfermo.

«Yo tuve un sueño», asegura parafraseando a Martín Luther King con su gracejo cordobés el farmacéutico, biólogo y veterinario José de Vicente, al recordar los inicios del proyecto que ha llevado a la recuperación de las boticas de las bellas abadías gallegas de Santa María de Oseira (Pontevedra) y de San Xulián de Samos (Lugo). En ambas se puede visitar desde el año pasado la sala en la que se expone el botamen de cerámica y vidrio, las farmacopeas, las balanzas, los morteros o los almoreces, con los

que el fraile encargado de la botica elaboraba sus elixires milagrosos. Pero la intención es que la iniciativa no se quede en una mera recreación museística y, tras una labor de asesoramiento a cargo de botánicos y farmacéuticos, sean los propios monjes quienes vuelvan a cultivar sus huertos medicinales para producir y comercializar bálsamos elaborados por las congregaciones religiosas.

El proyecto tiene su origen en una reunión en la que De Vicente, coleccionista de botamen farmacéutico desde hace 40 años y académico de la Real Academia Nacional de Farmacia, ofreció al abad de Oseira donar todo su material, que conforman piezas de la última mitad del siglo XIX y primera del XX, para que fuera expuesto permanentemente en el monasterio. Tras meditar su propia propuesta, De Vicente llegó a la conclusión de que había que arbitrar



Fray Alberto ojea textos farmacológicos en la botica de San Xulián de Samos. Abajo, la huerta de plantas medicinales de esta abadía.



18 PLANTAS ESENCIALES

Maria Jesús Oya, vicepresidenta del Colegio de Farmacéuticos de Jaén, rememora en su tesis las 18 plantas medicinales que los monjes herbolarios cuidaban para que no faltaran en el jardín botánico del monasterio. Aquí están algunas de las propiedades y usos farmacéuticos de todas ellas.



MENTA

Mentha viridis

Tiene efectos calmantes sobre las muelas y es refrescante. Está indicada para diarreas, náuseas y cólicos.



LIRIO BLANCO

Iris florentina

Es bueno para asma, bronquitis o cefaleas. Su rizoma seco -nunca fresco- estimula la secreción gástrica y salival.



RUDA

Ruta graveolens

En pequeñas cantidades previene el vértigo y los dolores de estómago. Facilita la menstruación.



POLEO MENTA

Mentha pulegium

Es digestivo y previene la alitosis -es usado en las pastas de dientes-. No deben tomarlo los enfermos del hígado.



ESCARAMUJO

Rosa canina

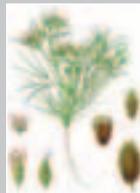
El fruto del rosal silvestre es digestivo, afrodisíaco, astringente, cicatrizante y actúa como laxante y tónico.



BERRO

Rabanus sativus

Se dice que es preventivo del cáncer. Se recomienda para problemas renales, anemia, bocio o diabetes.



COMINO

Cuminum cyminum

Su aceite esencial se utiliza como relajante muscular. En infusiones ayuda a aumentar la producción de leche.



ATANASIA

Tanacetum vulgare

Es sudorífica, abortiva, vermífuga -mata las lombrices intestinales-, parasitocida, antiinflamatoria y antigotosa.



FRÉJOL

Phaseolus vulgaris

Posee un alto contenido en proteínas, minerales, fibra, vitaminas y aminoácidos. Es hipoglucemiante.



ROMERO

Rosmarinus officinalis

Posee propiedades antisépticas, antiespasmódicas y diuréticas. También se utiliza como estimulante.



SALVIA

Salvia officinalis

En gárgaras funciona como desinfectante bucal y en infusión como calmante del dolor de cabeza y la tensión.



GLADIOLLO

Gladiolus spp

Las flores de esta planta son ornamentales, por lo que se usaban para adornar la iglesia en días solemnes.



HENO GRIEGO

Trigonella foenum-graecum

La harina de sus semillas es reconstituyente y su pasta, antihemorroidal. Se emplea también en artrosis y artritis.



MAJUELO

Crataegus monogyna

Se puede usar en hipertensión arterial y arritmias. Sedante para casos de insomnio y relajante muscular.



RÁBANO

Rabanus sativus

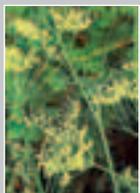
Su alto contenido en vitamina C, potasio, magnesio y en compuestos de azufre le otorga muchas propiedades.



APIO MONTANO

Levisticum officinale

Sus aceites actúan como desintoxicantes hepáticos por su alto contenido en ftalidos. Es digestivo y diurético.



HINOJO

Foeniculum vulgare

Se usa en conjuntivitis. Es diurética, pero al contener estrógenos, antes de tomarla debe saberlo el ginecólogo.



SARRIETTE

Satureja montana

Entre sus bondades farmacológicas destaca que es tónica, aperitiva, astringente y anti-diarreica.

JOSÉ DE VICENTE, PROMOTOR DE LA INICIATIVA, PRETENDE QUE LOS BENEFICIOS DE LA MISMA SE EMPLEEN EN CREAR UN CENTRO PARA RECUPERAR A NIÑOS CON PATOLOGÍAS RARAS



EL MUSEO de San Xulián de Samos ha recuperado su farmacopea original.

otra fórmula que permitiera recuperar los utensilios originales de la botica. Y gracias a la colaboración de sus colegas, los doctores Miguel Álvarez Soage y Floro de Andrés, tomó forma la recreación tras un proceso de restauración de los instrumentos farmacéuticos que componían la original a partir de los restos conservados por el último monje boticario de Oseira, fray Antonio Benito Pérez. Fruto de estas tareas y de la unión al grupo de restauradores del presidente de la Academia de Farmacia de Galicia, Isaac Gabriel Arias, se decidió acometer la recuperación de las instalaciones de Samos y surgió la idea de crear una ruta de las boticas monásticas gallegas que incluyera entre 12 y 15 centros religiosos, la gran parte de ellos vinculados al Camino de Santiago.

Sin embargo, el éxito del proyecto ha hecho que las agrupaciones gremiales de toda España se hayan interesado por la iniciativa, que ya ha tomado una dimensión nacional, ya que se tiene en perspectiva la rehabilitación de numerosos centros medicinales de congregaciones de Castilla y León, La Rioja o Cataluña, y se espera que se extienda por Madrid y Andalucía. Además de las de Oseira y Samos, el territorio nacional cuenta en la actualidad con las farmacias de los monasterios de San Martín Pinarío (Santiago de Compostela), Santo Domingo de Silos (Burgos), Santa María de Valbuena (Valladolid) y la Cartuja de Valldemosa (Mallorca). Según De Vicente, uno de los mayores expertos en la materia y autor del libro *Boticas monásticas, cartujanas y conventuales en España*, cuando se hayan recuperado otra decena de centros, el país será el que tenga mayor número de boticas monacales del mundo.

TRES FASES DEL PROYECTO

Pero, la implantación de réplicas de las antiguas instalaciones medicinales es tan solo la primera fase de este proyecto, que pretende generar en las propias abadías gabinetes para el estudio de

plantas autóctonas con propiedades farmacológicas, que se abastezcan de las especies que se cultiven dentro de los límites del cenobio. Gracias al asesoramiento de profesionales, el resultado final será una botica viva, en la que se elaboren medicinas y remedios naturales.

Toda esta labor implica directamente a los monjes, que podrían aprovechar los cultivos para otras de sus labores olvidadas, la destilación. «Las propias comunidades tienen interés en recuperar el cultivo de plantas aromáticas para elaborar sus tradicionales bebidas espirituosas como el Eucaliptine o el Pax, que como dice el padre Feijoo en su *Teatro crítico*: 'El mejor medicamento son dos sorbas de buen vino generoso'. Además de esto, las patologías que produce *el Camino* en los peregrinos son muy típicas y muy adecuadas para ser tratadas con diversos bálsamos, pomadas o soluciones antisépticas, que muy bien pueden ser de nuevo elaboradas en las modernas boticas, como lo fueron en las antiguas de los siglos XVI, XVII y XVIII», augura Gabriel Arias en referencia a las instalaciones que se pretenden rehabilitar en toda la zona de influencia de la Ruta Jacobea.

Previsiblemente, la explotación de las huertas monacales y la posterior elaboración de productos farmacológicos generará a medio plazo un beneficio económico, que se está estudiando a qué fines dedicar. «Vamos a tener una reunión en marzo», informa De Vicente, que muestra su deseo de que con lo recaudado «se haga un centro para la recuperación de niños con enfermedades raras o difíciles. Ver la forma de rehabilitar a esos pequeños para que el día de mañana, si Dios quiere, sean hombres sanos y puedan constituir una familia». Siguiendo el espíritu del pensamiento de San Francisco, que reza: 'Nada tengo, nada necesito, todo me sobra', el farmacéutico cordobés trasladará sus deseos a las comunidades religiosas y farmacéuticas



LAS RÉPLICAS DE BOTICAS muestran los instrumentos usados por los monjes en la Edad Media.



BOTAMEN DE CERÁMICA expuesto en la botica recuperada de San Xulián de Samos.



La botica del Monasterio de Santo Domingo de Silos es una de las seis que se conservan en España.

para que el sueño que una vez tuvo tenga un final inmejorable.

Porque ese espíritu desprendido de dedicación a la fe y al prójimo -poco estimulado en esta época de amor a la posesión- está intrínsecamente ligado a la historia de las congregaciones religiosas, las primeras en dedicar un espacio para el tratamiento de los enfermos. De hecho, la regla de San Benito, aceptada por el Vaticano desde el año 580, prescribe que uno de los fines de su Orden debe ser el estudio de la medicina y, concretamente, la preparación de medicamentos, actividad que debe tener en

los monasterios un lugar destinado especialmente para ese propósito. La curación de los enfermos ha sido siempre una prioridad para los monjes benedictinos, cuya sabiduría curativa provenía de las traducciones que hacían

LOS RELIGIOSOS VOLVERÁN A CULTIVAR PLANTAS AROMÁTICAS Y MEDICINALES EN SUS HUERTOS PARA ELABORAR SUS PRODUCTOS

de los textos grecorromanos sobre tratamientos terapéuticos.

El monasterio suizo de Sankt Gallen fue el primero en instalar en el año 820 la primera farmacia religiosa, en

la que había pabellones para realizar sangrías o purgas a los enfermos, además de unos huertos para el cultivo de plantas medicinales y aromáticas. A partir de ahí, las boticas más antiguas de Europa nacen al amparo de las órdenes religiosas que regentaban hospitales benéficos.

En España, estas instalaciones monásticas, cartujanas y conventuales llevadas por frailes benedictinos, cistercienses, jerónimos, franciscanos, agustinos, cartujanos, carmelitas, dominicos, jesuitas o trinitarios -según recuerda De Vicente en su obra *Antiguas boticas españolas y sus recipientes*- empiezan a abundar a lo largo del Camino de Santiago, no solo para producir los fármacos necesarios para atender a los monjes, sino también con fines humanitarios hacia las personas más necesitadas de los alrededores del cenobio o los peregrinos castigados por su larga travesía.

Durante la Edad Media, el monje boticario elaboraba sus pócimas, la mayor parte de ellas introducidas en la Península Ibérica por los árabes, a partir de una serie de vegetales medicinales y aromáticos que no podían faltar en sus huertos, y que combinaba o no con minerales como el mercurio, el azufre o el orín de hierro, así como con claras y yemas de huevo, bilis de buey o ámbar gris. La plantas y los productos finales eran almacenados en el botamen de cerámica compuesto por orzas, cántaros, pildoreros, albarelos o jarrones, procedentes la mayor parte de ellos de los artesanos de Talavera de la Reina, Haro o Sevilla y que estaban decorados con escudos heráldicos de color azul.

El monasterio riojano de Santa María la Real de Nájera, el leonés de San Miguel de las Dueñas o los gallegos de Ferreira de Pantón y San Clodio son solo algunos de los que verán renacer sus antiguas boticas. Unos lugares llenos de misterio, que resucitan ahora para mantener viva la misma filosofía que los vio nacer: calmar el dolor ajeno.



>ENTREVISTA

AMANDO DE MIGUEL

escritor, sociólogo y ex profesor

«UNA SOCIEDAD CONSERVADORA ES LO QUE MÁS LE VA A UN PAÍS DESARROLLADO COMO ESPAÑA»

AMANDO DE MIGUEL (Pereruela, Zamora, 1937) nunca se había planteado su jubilación como docente, pero ese día llegó y, aunque le

maría albilla
texto

juan lázaro
fotos

rompió su rutina vital, este parón le sirvió también para echar la vista atrás, reflexionar y plasmar todos aquellos recuerdos de una vida en forma de libro «antes de perder la memoria». Y, precisamente, 'Memorias y desahogos' es la herencia que les quiere dejar a sus nietos, pero también es parte de la Historia de España, ya que por sus páginas discurre la evolución de la sociedad del entorno rural al urbano, la incorporación de la mujer al trabajo y, cómo no, el salto del régimen dictatorial al democrático.

¿Cómo decide uno que ha llegado el momento de echar la vista atrás para escribir una autobiografía?

Pues el momento crítico fue cuando mi vida laboral activa empezó a declinar, que, en mi caso, es cuando dejé de ser catedrático en activo por la jubilación el invierno pasado. Creí que ese era el momento ideal para escribir mis memorias. Además, si lo dejo más tiempo podría empezar a perder, precisamente, la memoria. He tenido una vida muy ajetreada, muy intensa, y creo que poseo el deber moral de contarla.

Ha tenido hijos, escrito libros y, seguro, plantado árboles. ¿Cuáles son ahora sus objetivos?

Más que plantar árboles me gusta cuidar los pinos y enebros que van saliendo en un terreno de la sierra... pero lo que yo quiero es seguir trabajando. Es lo que he hecho durante toda mi vida adulta, e incluso cuando era mozo durante los fines de semana. A mi no me duele nada porque mi trabajo es leer y escribir y eso es todo un placer.

El libro se lo dedica a sus cuatro nietos, así que supongo que también ejercerá de abuelo...

Se lo he dedicado a ellos porque creo que tienen derecho a saber quién es su abuelo aunque aún son pequeños. La verdad es que no tengo mucho tiempo para ejercer de abuelo... ahora estoy escribiendo una novela, un libro de ensayo, artículos para colaboraciones, voy a televisiones, radios... ¡esa es mi vida!

Aunque no coincida con el rol que en la actualidad juega esta figura, habría que hacer una mención a cómo está cambiando sociológicamente el papel del abuelo en la familia.

Hace un siglo convivían dos generaciones: padres e hijos. Ahora se ha ampliado a abuelos y empieza a haber también bisabuelos que viven más y más sanos.

¿Por qué considera que ha tenido una vida digna de libro?

Porque he vivido la gran transformación de la sociedad rural española en la que nací a la moderna que conocemos hoy. Yo he pasado de vivir sin agua corriente a estar en un país con empresas punteras con presencia en el mundo. Esto refleja que España es muy dinámica desde el punto de vista económico. Desde el punto de vista social, el gran avance ha sido el de la mujer, que ha pasado de estar encerrada en casa a hacer no solo las tareas del hogar, sino que se ha incorporado al mundo laboral, lo que nos ha llevado a tener una tasa de natalidad bajísima.

¿Qué partes de esa trayectoria entran en las memorias y cuáles en los desahogos?

Pues en las memorias, mi primera infancia en un pueblo de Zamora, la segunda en San Sebastián, luego Madrid, Florida, Texas... es que he viajado mucho. En la de los desahogos, pues están todos los sufrimientos; las adversidades, que han sido muchas también. Los divorcios, la cárcel, la censura... situaciones duras de la vida.

¿Qué pesa más en la vida, los fracasos o los aciertos?

Los aciertos, sin duda, porque los fracasos se superan fácilmente y de lo bueno uno se puede regodear. Este libro es también para dar envidia por todos esos aciertos; para decir aquí estoy yo y he salido delante de todos los batches que he tenido.

¿Cuál es la razón por la que dicen que un escritor no debe hablar de sí mismo?

Esta es una costumbre muy española, como la de quemar los papeles en el pasado cuando moría un político o un escritor. ¡Qué error! Por eso hay muy poca autobiografía en España. Dicen que es porque este género es autojustificativo, pero no lo creo. Yo no tengo que justificar nada. Esto es algo muy en la línea de Pío Baroja, a quien conocí de pequeño. Él era muy pesimista, pero, aunque a mi me ha influido mucho, mis memorias no tienen este estilo. Las memorias tienen que reconocer también la inteligencia que a uno le ha rodeado y Pío Baroja reconoce muy poca inteligencia, exceptuando a Azorín... Yo he conocido a gente perversa, pero también a otra muy valiosa e intento seguir conociendo gente de este tipo. Ahora las personas que admiro suelen ser más jóvenes que yo y eso me satisface mucho.

¿Qué le evoca hablar de las tierras de Castilla y León en las que pasó su infancia?

Pues es esa vida de niño en un pueblo pobre de secano (Pereruela, Zamora) que recuerdo con mucha nostalgia y mucha lejanía, pero con

consciencia porque tengo recuerdos muy nítidos desde los tres o cuatro años. A esa edad ya sabía leer y escribir y, sin embargo, seguía mandando, lo cual debía ser un terror para mi madre. Pero lo veo todo tan lejano después de una vida en la que me he movido tanto, que me parece que hablo de otra persona.

¿Cómo valora el desarrollo de la sociedad democrática?

Ha sido muy positivo, también durante la dictadura. El régimen político no era bueno, pero la sociedad supo defenderse con mucha madurez y mucho espíritu de trabajo. En la democracia destaca la modernización en lo cultural, en lo deportivo, en arquitectura, economía... lo malo es que ahora estamos en una crisis económica más profunda que en otros países de Europa y todo es más difícil, pero hemos pasado por otros momentos complicados y hemos salido. Peor fueron los años del hambre de la posguerra y todo pasó.

Reconoció que, en su día, votó a Felipe González, pero ahora se declara abiertamente de derechas. ¿Qué aspectos le hicieron cambiar?

Pues ha sido una cuestión de maduración personal. Los jóvenes suelen ser más utópicos, miran más la igualdad, la libertad... y eso es ser de izquierdas, tener los deseos absolutos de bienestar. Pero pienso que tenemos un grado razonable de igualdad, no estamos para utopías y, por tanto, lo que se ambiciona ahora es la buena gestión del dinero público y eso es la derecha, junto con el orden. Esto no quiere decir que no haya ladrones en la derecha, que hay muchos y, cuando roban, hay que criticarlos. Creo que una sociedad conservadora es lo que más le va a un país desarrollado como España. Eso sí, las ideologías son necesarias. No puede haber una sola.

¿Por qué está mal visto en la actualidad ser de derechas?

Porque lo asociamos al franquismo y es falso. Aquello era una dictadura sin libertad y eso se acabó. Por ejemplo, en el País Vasco se refieren al Estado para denominar al resto del país. Bueno, esa relación la hizo Franco en los primeros sellos de correos de entonces, en los que no figuraba la palabra España. El fascismo intentaba sustituir la Nación por el Estado y ahora se cree lo contrario. Lo progresista es decir Estado... está todo al revés. Falta lectura.

¿Qué está pasando que cada vez estamos en una sociedad más politizada, pero con un mínimo interés de la ciudadanía por estos aspectos?

Eso es consecuencia del bienestar económico. El interés por la vida pública en los países más desarrollados no es muy alto. Por ejemplo, en Estados Unidos la gente vota muy poco, sin embargo participan en muchas cuestiones cívicas, como la ayuda al Tercer Mundo, la preocupación por el medio ambiente... Por cierto, que en España el altruismo es muy grande, ha aumentado mucho, en aspectos como el número de adopciones, la ayuda para el desarrollo, ante catástrofes, en el trasplante de órganos... También tenemos miserias como la corrupción, que es una vergüenza y ahora es

«LA CAUSA DE LA CRISIS ES QUE EN ESTE PAÍS SE HA PERDIDO LA CULTURA DEL ESFUERZO»

«NO ENTIENDO POR QUÉ LOS CATÓLICOS SE AFERRAN TANTO A LA IDEA DEL DIVORCIO. ADEMÁS LA IGLESIA DEBERÍA REVISAR EL CELIBATO. SI LOS APÓSTOLES ESTABAN CASADOS, AHORA SE DEBERÍA DEJAR LA OPCIÓN»

«EL DESINTERÉS POR LA POLÍTICA ES UNA CONSECUENCIA DEL BIENESTAR ECONÓMICO»



mayor que nunca. En la República cayó un Gobierno por el caso del estraperlo, cuando un ministro recibió un reloj de plata para *colar* en el país el juego de la ruleta eléctrica.

En su libro habla del grupo Prisa como la cota más alta del establishment, un entorno al que solo ellos abren la puerta cuándo quieren y a quién quieren, ¿qué experiencias ha tenido en ese sentido?

A lo largo de mi carrera me han hecho entrevistas en todos los medios, pero no verá usted una noticia sobre mi persona en *El País*. A veces, si se les escapa... Ese es el *establishment* y ahí no entro yo.

¿Cuál es su apreciación personal de los medios de comunicación españoles en la actualidad?

En España hay una tradición de muy buena inteligencia en los medios de comunicación. Por ejemplo, aquí no ha habido nunca prensa amarilla, no existe ese concepto y, sin embargo, en Estados Unidos e Inglaterra está totalmente aceptado el modelo sensacionalista. En los últimos 150 años todos los intelectuales han escrito en los periódicos, luego los medios han tenido una carga cultural muy fuerte.

Usted ha vivido la dictadura y también la democracia y en ambas formas políticas ha asegurado haber sufrido censura, ¿es mayor esta prohibición en la actualidad de lo que realmente se piensa?

Yo creo que es mayor de lo que la gente cree porque, teóricamente y según la Constitución, estamos en un país con libertad de prensa y,

por lo tanto, no puede haber censura oficial como había en el franquismo con un Gabinete con tal fin, que no le defiende, pero le entiendo porque era una dictadura. Pero con la Carta Magna en la mano, no debería haber censura, y la hay, además, de todo tipo: del Gobierno y de personas o instituciones con cierta influencia que usan así su poder y excluyen al que no les gusta.

Volvamos al inicio del por qué de este libro. ¿Cómo lleva haber dejado la docencia en la Universidad?

Mal, con mucho trauma. Incluso me puse enfermo por no ir a clase. Yo siempre había oído eso de la jubilación y pensé que se exageraba. Pero es que es un hábito enorme. Desde los tres años que he ido a la escuela, cada mes de octubre o me han dado clase, o la he dado yo. Es parte de mi vida. Es más, el año debería empezar en octubre, no en enero, como el ciclo del campo y el trabajo de los campesinos, como para los judíos... tiene su lógica que el inicio del año vaya parejo al del ciclo de la naturaleza. Y eso es lo que se me ha roto a mí.

¿Ha sentido en alguna ocasión que durante su etapa como docente ha tenido más reconocimiento en Estados Unidos que en España?

Ah, sí. Sin ninguna duda. En Estados Unidos uno es un señor cuando es un profesor y aquí el reconocimiento es escaso. Hace un par de años estuve en la Universidad de Texas y antes fui a despedirme de mi rector aquí, pero solo pude hablar con su secretaria. Cuando aterricé allí, el rector me invitó a cenar nada más llegar ¡y no fue en coche oficial!

¿Considera que es España se ha perdido la cultura del esfuerzo?

Sí, y esta es la causa fundamental de la crisis. La fiesta, la juerga y el ocio son el centro de la vida y el trabajo es un mal menor que solo sirve para obtener dinero. En un país como Chile, donde la cultura del esfuerzo es máxima, se está creciendo muchísimo y va a ser el país más industrializado de América Latina y va a ganar a España en desarrollo. También me refiero al hablar de esfuerzo al de los estudios. Yo, que he estado tantos años en la Universidad, veo que no hay el más mínimo interés. Es curioso, pero los estudiantes que más se molestan son los que trabajan, al estilo de EEUU, donde los chicos ya no viven en casas de sus padres y se esfuerzan mucho más por estudiar y trabajar.

Estamos siendo testigos, cada día más, de la infantilización de la sociedad y de un exceso de paternalismo.

Exacto. Aquí se llega muy tarde a la edad adulta porque se depende de la familia muchos años como consecuencia también de la baja natalidad. Cuando se tiene solo un hijo se le mimaba mucho, y no, hay que espabilar y buscarse un poco la vida. Nada de estar en casa hasta los 30 años. Hay mucha vagancia y el precio de los pisos no es razón. Antes también estaban caros, pero es que ahora los queremos amueblados, con aire acondicionado, internet, plaza de garaje y, por supuesto, coche... ¿cómo lo va a hacer un mileurista? ¡Yo empecé como ayudante sin sueldo!



«LA MEJOR
FORMA DE
INTEGRAR
ES EL
MESTIZAJE
PORQUE
IMPLICA
DEJAR
ATRÁS LOS
PREJUICIOS Y
ACEPTAR SU
CULTURA»

«CUANDO SE
TIENE SOLO
UN HIJO SE
LE MIMA
MUCHO, Y
NO, HAY QUE
ESPABILAR Y
BUSCARSE
UN POCO LA
VIDA. NADA
DE ESTAR EN
CASA HASTA
LOS 30 AÑOS.
HAY MUCHA
VAGANCIA Y
EL PRECIO DE
LOS PISOS NO
ES RAZÓN»

¿Qué actitudes cree que le han llevado a ser tan controvertido, a juzgar por los calificativos que ha recibido -van desde sociólogo vanguardista hasta diablo cojuelo o polemista incansable y quijotesco-?

Pues porque he sido siempre muy independiente. He criticado al poder y no me he cortado. En una ocasión dije que la Ley contra la Violencia de Género no estaba bien enfocada y que los casos de malos tratos iban a incrementarse y me llamaron catastrofista y loco. Después de seis años, es lo que ha ocurrido y nadie ha venido a pedirme perdón.

¿Qué riesgos corre en España aquel que ose ser un guijarro en el zapato de quien no debe?

Pues eso. Que te ridiculicen, pero es el coste que tiene la exposición pública. Yo he dicho en una televisión vasca que soy antinacionalista... y eso no se le ocurre a una persona sensata, ¿y qué le voy a hacer si es como pienso?

En este país la política es eminentemente bipartidista. ¿Cómo influiría la aparición de un potente tercer grupo político?

Esa es la fuerza de los nacionalistas, pero hace que el sistema sea muy inestable. Tanto el PSOE como el PP han gobernado con ellos y eso les da un poder de veto tremendo siendo pocos. La Ley Electoral debería cambiarse, es necesario.

¿Tienen remedio, o sustento al que asirse, los cuatro millones de parados que hay ahora mismo en España?

Si logramos una economía más productiva e imaginativa, lo lograrán, pero con el panorama actual, está complicado. Hay que cambiar la mentalidad de los empresarios y los trabajadores y tenemos herramientas muy buenas, como las escuelas de negocio, que están formando cada día grandes dirigentes que acaban en el extranjero, mientras nosotros recibimos inmigración no cualificada.

¿Cómo se deben afrontar los retos que tiene ahora mismo el país, como luchar contra la violencia de género o integrar a miles de inmigrantes?

Pues los hispanoamericanos se integran bastante bien cuando vienen en familia, y esto es lo que hay que fomentar. Los rumanos también se adaptan bien, porque cogen rápido el idioma, el problema viene más con los africanos y los asiáticos. La mejor forma de integrar es el mestizaje porque implica dejar atrás los prejuicios, aceptar las costumbres... pero el salto en el caso de los musulmanes, por ejemplo, es más complicado por la concepción que tienen del género. Por otro lado, está la violencia machista, pero habría que cambiar el término para referirse a violencia doméstica porque afecta a hombres, mujeres, niños, ancianos... pero siempre destaca el hombre como agresor, es una cuestión de hormonas, por lo que hay que educar en la igualdad y, de nuevo volver a la integración, porque muchos de los casos de agresiones se dan entre inmigrantes.

Un tema del que todavía no hemos hablado es de la Iglesia, ¿qué le parece el avance que suponen aspectos como que Benedicto XVI haya defendido el uso de preservativo en casos concretos como la lucha contra el sida?

La Iglesia es muy sabia. Lleva dos milenios y ha adaptado muchos de sus principios a los tiempos, aunque no lo parezca. Por ejemplo, hay uno reciente al que no se le ha dado mucha importancia y es el de los sacerdotes anglicanos casados y con hijos que se están convirtiendo al catolicismo; la Iglesia les respeta porque es su derecho natural. En el tema de los preservativos, pues hay que ver cómo se hace, si es para evitar enfermedades...

¿En qué otros temas cree que la Iglesia debería modernizarse?

En el divorcio. No entiendo por qué los católicos se aferran tanto a esta idea. Otros tipos de cristianos sí que lo aceptan. Y el celibato. Si los apóstoles estaban casados, ahora se debería dejar la opción. Durante siglos el celibato ha cumplido con la buena labor de que los sacerdotes no pudieran transmitir por herencia los bienes, pues sin ellos no tendría el patrimonio actual, pero las cosas ya han cambiado.





LA JOYA AZUL DE LA PATAGONIA

CONSIDERADO COMO LA OCTAVA MARAVILLA DEL MUNDO, EL GLACIAR PERITO MORENO OFRECE CADA AÑO UNO DE LOS ESPECTÁCULOS NATURALES MÁS SOBRECOGEDORES DEL PLANETA. EL ATRONADOR SONIDO QUE PROVOCA EL INTERMITENTE DESPLOME DE SUS GIGANTESCOS TÉMPANOS AZULES DURANTE LOS MESES MÁS CÁLIDOS DEL AÑO ES UNA EXPERIENCIA ÚNICA QUE PERMANECERÁ SIEMPRE MARCADA EN LA MEMORIA. LA POSIBILIDAD DE CAMINAR SOBRE ESTA INCREÍBLE MASA DE HIELO Y APRECIAR SUS LAGUNAS INTERIORES O SUS PROFUNDOS SUMIDEROS DE COLOR AÑIL, POR LOS QUE DISCURREN AGUAS CRISTALINAS, CONVIERTEN A ESTE TERRITORIO EN UN MÍSTICO LUGAR EN EL QUE LA VIDA ADQUIERE SU PROPIO SENTIDO.

óscar del hoyo **texto y fotos**

Cuenta una recurrente leyenda de los tehuelches -indígenas americanos- que quien saborea el fruto azul negruzco de la planta del Calafate siempre retorna a la Patagonia. Este pueblo, considerado como dueño originario de aquellos territorios, decidía cada invierno emigrar a pie hacia las tierras del norte, para disfrutar de un clima más benigno y aprovecharse de la abundancia de caza. El mítico cuento relata cómo en una de esas migraciones la anciana curandera de la tribu no podía caminar más. El frío y el suelo angosto y resbaladizo que debían atravesar había minado sus fuerzas. La peregrinación hacia el sur no se podía detener. Era ley de vida y ella lo sabía. Se quedó sola. Con la única compañía de un viejo toldo de piel de guanaco que hacía las veces de tienda de campaña. Pasaron los días y el aislamiento y la incomunicación hizo mella. La mujer logró aguantar el duro invierno, alimentándose de raíces y demás hierbas, y con los primeros soles de primavera llegaron las aves. La vieja curandera escuchaba día tras día cantar a los pájaros y la leyenda cuenta cómo incluso llegó a comprender lo que querían decir cuando estaban piando. La an-

ciana se encaprichó de un pequeño pichón al que llamó Shehuen, con el que compartía largas jornadas hasta que retornó el invierno y los pájaros, como les sucedía a los tehuelches, se veían obligados a abandonar el lugar. La ancestral fábula acaba describiendo cómo la octogenaria hechicera acabó muriendo y, del suelo en el que pereció, surgió un arbusto espinoso cuyos frutos comestibles provocaron que animales y humanos jamás tuvieran que volver a abandonar esos lares.

Esas pequeñas bayas de las que habla el final del cuento, que se recolectan durante el verano austral y se utilizan en la repostería más tradicional como condimento de mermeladas, tartas y jaleas, surgen de unas asombrosas flores de pétalos amarillos y son muy parecidas -en cuanto a forma- a lo que en España conocemos como endrinas. De sabor agridulce y utilizadas desde la antigüedad para oscurecer el cuero cabelludo, teñir telas o como preparado natural para tratar de bajar la fiebre, son consideradas hoy como un excelente antioxidante y, en tiempos en los que todavía había territorios de América del Sur sin explorar, tenían cierto halo de misticismo, ya que estos peculiares frutos servían de ali-



El frontal del imponente Perito Moreno supera los 60 metros sobre el nivel del agua y se hunde alrededor de 140 por debajo.



mento para aquellos intrépidos aventureros que decidían atravesar los *hielos eternos* cuando las provisiones se acababan.

Cualquiera que se acerque al Parque Nacional de los Glaciares durante los meses en los que estas bayas están maduras -enero y buena parte de febrero- podrá contemplar cómo muchos de los picos de los pájaros de la zona están teñidos de azul. Un azul oscuro que destaca en un enclave donde este hipnotizante color se exhibe con todo su esplendor, con mil y un matices, gracias a la genuina combinación de luz y hielo. Este territorio único se ubica en la provincia argentina de Santa Cruz y se extiende por una superficie de 7.178 kilómetros cuadrados, teniendo al archiconocido Perito Moreno como su joya más representativa.

La visita a este emblemático glaciar, para cualquier que decida cruzar el charco y apreciar uno de los lugares más espectaculares de Argentina, es una cita ineludible. Y es que por mucho que se hayan visto fotografías o documentales de lo que la Unesco considera Patrimonio de la Humanidad, sólo la presencia física ante este coloso permitirá al avezado viaje-

LA EXTRAÑA COMBINACIÓN DE LUZ Y HIELO PROVOCA QUE EL HIPNÓTICO AZUL SE EXHIBA EN TODO SU ESPLENDOR CON MIL Y UN MATICES

ro contemplar todo su esplendor.

El turístico municipio de El Calafate es el centro neurálgico donde se hospedan los miles de visitantes que acuden cada año a este Parque Nacional. Desde allí, dos son las opciones más utilizadas para acercarse hasta el Perito: la ruta en autobús -de unos 70 kilómetros-, bordeando el denominado Lago Argentino y en la que se podrán divisar varias especies de fauna autóctona -como pumas, guanacos, cóndores y flamencos-, que también incluye un pequeño viaje en barco para contemplar la cara sur del glaciar, y que finaliza con la posibilidad de recorrer las espectaculares pasarelas que permiten apreciar la majestuosidad del glaciar; o la alternativa de hacer una travesía completa en ferry, atravesando el incomparable Canal de los Témpanos, así como el bucólico Lago Onelli, y pudiendo apreciar los glaciares Upsala (595 kilómetros cuadrados de superficie) y Viedma (575). Este periplo concluye en la cara norte del Perito. Ambas alternativas son complementarias y lo recomendable es destinar una jornada para cada ruta.

TRUENOS DE CRISTAL ¿Por qué el glaciar más bello de la Patagonia se denomina Perito Moreno? El nombre proviene de Francisco Pascasio Moreno (1852-1919), médico, naturalista y geógrafo argentino, considerado un héroe nacional tanto por sus memorables trabajos de investigación y sus notas de viaje como por su mediación en el controvertido tema limítrofe con Chile, de allí el apodo de *Perito*.

Una de las particularidades más sorprendentes de esta gigantesca masa de hielo es su



movimiento. Mientras la gran mayoría de los glaciares retrocede, éste avanza de manera continua, provocando la ruptura y el intermitente desprendimiento de inmensurables bloques de hielo, cuya caída desencadena un sonido similar al atronador aviso que se produce momentos antes de que arrecie una tormenta. El espectáculo natural que se registra durante los meses más cálidos de la primavera y el verano austral -las mejores fechas para visitarlo- será difícil del olvidar, ya que el desplome de los formidables témpanos azules, que en ocasiones tienen el tamaño de un edificio de 10 plantas, se desencadena constantemente. Se trata, sin ningún género de dudas, de uno de los espectáculos más impresionantes que puede ofrecer la naturaleza.

El interminable laberinto de pasarelas que se ubica a escasos metros de la punta del glaciar, cuyo frente supera con creces los 60 metros sobre el nivel del agua en su altura máxima y se hunde unos 140 por debajo, permite

al visitante observar la extensa masa de hielo desde diferentes perspectivas. Las vistas son únicas. Inigualables. Lugares para reposar y contemplar un terruño que hace millones de años se encontraba por debajo del mar y que emergió a la superficie tras colisionar las dos placas tectónicas que *levantaron* los Andes. Un paisaje especial en el que contrastan las infinitas gamas de azul del hielo con el inusual color blanquecino de las aguas del lago; una extraña tonalidad provocada por el alto índice de mineralización que contiene.

Aunque es difícil de ver, aquellos que han podido apreciarlo *in situ* coinciden en que la ruptura del puente de hielo que se forma en la punta del Perito es única. Este túnel natural acaba sucumbiendo cada cierto tiempo por la presión que ejercen las corrientes de agua, que produce múltiples filtraciones que finalmente acaban quebrando la conexión existente entre el hielo del glaciar y la tierra. El estruendo que se genera, cuando el arco acaba cediendo entre los dos

EN ESTA PÁGINA

	1	
	2	3

1 Los espectaculares icebergs descienden a las deriva por el Canal de los Témpanos.

2 La extensión del glaciar Perito Moreno es de unos 230 kilómetros cuadrados. Una masa de hielo impresionante que se acaba fundiendo con los nubos.

3 La posibilidad de realizar una singular ruta de trekking sobre el glaciar es un lujo y contemplar la espectacular vista no tiene precio.

brazos del lago argentino, es extraordinario y estremecedor. Un fenómeno que algunos ya han bautizado como el *Gran Desprendimiento*.

Considerado la octava maravilla del mundo, el Perito Moreno es el único glaciar de la Patagonia que hasta la fecha no ha experimentado retrocesos. Los expertos dicen que el avance de esta imponente masa de hielo puede situarse en torno al metro y medio de puesta a puesta de sol.

CAMINANDO SOBRE HIELO

Una de las opciones más interesantes que se proponen en este maravilloso enclave es la posibilidad de realizar un singular recorrido -allí lo llaman minitrekking- sobre la superficie del glaciar. La mayoría de las empresas ofrecen dos alternativas; el circuito corto, con una duración de dos horas, o el denominado *Big Ice*, cuyo paseo se puede llegar a prolongar en torno a las cuatro. Ambas excursiones comienzan tras embarcar en un gran bote



neumático cerrado, a bordo del cual se cruza el brazo Rico desde la Península de Magallanes hasta la costa opuesta.

Muchas son las personas que tienen su *bautismo de hielo* en el marco incomparable del Perito Moreno, ya que nunca antes habían pisado la superficie de un glaciar. Acompañados de un guía del concesionario de Parques Nacionales en todo momento, los valientes aventureros aprenderán primero a ponerse los crampones -pieza de metal con púas que se sujeta a la suela de la bota para no perder el equilibrio- y recibirán las indicaciones de cómo se tienen que mover a lo largo del itinerario, con la finalidad de evitar lesiones y caídas. Y es que muy pronto, las lentas y timoratas *zancadas* sobre el universo de hielo darán paso a movimientos más armónicos y seguros.

La caminata, donde los sentidos se agudizan de una manera extraordinaria, se desarrollará por una parte del glaciar en la que se podrán apreciar pequeñas lagunas con un

generoso abanico de azules, profundos sumideros de un intenso añil por los que discurren aguas cristalinas, y una visión única e incomparable de una buena parte del Perito desde su nivel más elevado.

El recorrido siempre concluye, como marca la tradición, con la toma de un merecido vaso de *whisky*, cuyos hielos provienen de las paredes del imponente glaciar. Un agradecido final sobre todo en los días en los que el mercurio del termómetro no abandona el signo negativo.

DIAMANTES AZULES Los glaciares se generan en áreas donde se acumula más nieve en invierno que la que se funde durante los meses estivales. Cuando las temperaturas se establecen por debajo del llamado punto de congelación, la nieve caída

EL RECORRIDO SOBRE EL PERITO SIEMPRE CONCLUYE CON UNA COPA DE 'WHISKY', CUYOS HIELOS PROCEDEN DE LAS PAREDES DEL GLACIAR

cambia radicalmente su estructura, ya que la evaporación y recondensación del agua causan la recrystalización para generar granos de hielo de menor tamaño y de forma esférica. A este tipo de nieve solidificada se la conoce como neviza. A medida que los copos se van depositando y se convierten en neviza, las capas inferiores son sometidas a presiones cada vez más fuertes. Cuando los estratos de hielo y nieve tienen espesores que alcanzan varias decenas de metros, el peso es tal que la neviza empieza a desarrollar cristales cada vez más grandes.

En los glaciares, donde la fusión se da en la zona de acumulación, la nieve puede convertirse en hielo a través de la fusión, que se puede registrar en períodos que se prolongan por varios años. En la Antártida, donde la fusión es muy lenta o no existe, la compactación que convierte la nieve en hielo puede tardar incluso siglos. La enorme presión sobre los cristales de hielo hace que és-



PARAÍSO ANIMAL

La Patagonia es una región geográfica ubicada en la parte más austral del Cono Sur de América. Abarca territorios del sur de Argentina y de Chile, aunque no existe un consenso generalizado sobre los límites de la región. Antes de la llegada de los exploradores europeos, la Patagonia estaba muy poco poblada, mayoritariamente por Mapuches y otros pueblos indígenas. Tanto la falta de conocimiento del territorio como la inevitable imprecisión de la cartografía de la época, provocó que los límites fronterizos nunca estuvieran muy claros. Dentro de la fauna autóctona continental que se puede observar en lo que se refiere a la parte argentina, destacan los ciervos, como el huemul y el pudú, además de los escurridizos pumas -en algunos lugares incluso está permitida su caza-, maras o liebres patagónicas -casi del tamaño de un jabalí-, guanacos -animales similares a las llamas-, zorros, cóndores, cisnes de cuello negro y fiandúes. El extinguido jaguar sobrevivió en el norte de la región hasta que fue exterminado por los hombres en el siglo XIX. Con respecto a la biodiversidad del litoral, se pueden apreciar, dependiendo de la época del año, lobos y elefantes marinos, pingüinos, orcas, petreles, flamencos, cormoranes y las que son consideradas como las verdaderas estrellas de la zona: las ballenas francas. En definitiva, la Patagonia es un auténtico paraíso para los amantes de la naturaleza.



1	4
2	
3	

1 El deshielo del Perito se puede apreciar entre los meses de septiembre y marzo. Los trozos -iceberg- deambulan por las aguas del Lago Argentino.

2 Panorámica del glaciar momentos antes del amanecer.

3. El laberinto de pasarelas permite al visitante poder contemplar, comer o descansar cerca de la extraordinaria masa de hielo.

4 Un ferry turístico se aproxima a las paredes del Perito.

tos tengan una deformación plástica, cuyo comportamiento provoca que los glaciares se muevan lentamente bajo la fuerza de la gravedad como si se tratase de un enorme flujo de tierra.

Teniendo en cuenta que cerca del 10 por ciento del planeta está cubierto de estas enormes superficies congeladas, que almacenan unos 33 millones de kilómetros cúbicos de agua dulce, la importancia de su conservación es vital para el futuro de la Tierra. Greenpeace ya ha advertido que los hielos de la Patagonia argentina y chilena, la mayor masa del hemisferio Sur tras la Antártida, se derriten más rápido que cualquier otro glaciar en el mundo, lo que ha provocado un considerable aumento en el nivel del mar. Este rápido proceso deja patente que el cambio climático se ha consolidado y que, si no se toman las medidas oportunas, estos inmensos diamantes azules estarán condenados a desaparecer, igual que el hombre.

> MÚSICA



FOTO: EKATERINA BELINSKAYA

ESPERADO REGRESO

Tras 10 años de su último disco, y después de que Marie Fredriksson superase un tumor cerebral, Roxette vuelve con un nuevo álbum bajo el brazo donde resucita la fórmula pegadiza que les encumbró en los 90.

Corría el otoño de 2002 cuando Marie Fredriksson, la mitad de Roxette junto a Per Gessle, era diagnosticada de un tumor cerebral. La noticia cayó como una bomba entre los seguidores del grupo sueco, que hasta entonces había despachado cerca de 70 millones de discos, rompiendo las listas de ventas de todo el mundo con *singles* como *Dressed for success* o *Listen to your hearth*.

Desde entonces, Gessle impulsó su carrera en solitario, que había iniciado antes incluso de dar forma a Roxette a mediados de los 80, y publicó cuatro discos por su cuenta que disfrutaron de un moderado éxito en su país natal. Fue precisamente en la penúltima actuación de su gira de

presentación del último de esos trabajos, *Party Crasher*, el 6 de mayo de 2009 en Amsterdam, cuando Gessler presentó a su antigua compañera en el escenario, para cantar a dúo dos de sus temas más populares: *It must have been love* y *The look*.

Ahora, rompiendo una década de silencio discográfico (los años que han transcurrido desde la aparición de su séptimo trabajo, *Room service*, en abril de 2001), y para celebrar sus bodas de plata en el mercado (a finales de octubre de 1986 llegó a las tiendas *Pearls of passion*, su disco de debut), la banda renace de sus cenizas para presentar su nuevo álbum, *Charm school*, que acaba de aparecer en todo el mundo este mismo viernes.

Precedido por un sencillo arrollador y tremendamente pegadizo, como *She's got nothing on (but the radio)*, el disco está lejos de ser un álbum de com-

promiso, perfeñado con la excusa de reverdecir viejos laureles y sanear cuentas bancarias de los cantantes, ya que encierra una docena de temas estupendos y se sitúa con un cierto regusto retro a un nivel similar al de trabajos como *Look sharp* (1988) o *Joyride* (1991).

«Queríamos dar forma a un disco que captase todo lo bueno de Roxette sin dejar de mirar al futuro», explica Gessle sobre un álbum grabado al sur de Suecia y en Estocolmo, con Clarence Öfwerman y Christoffer Lundqvist compartiendo la labor de productores con Per y Marie. «Para mí, el punto de partida ha sido siempre escribir canciones para la voz de Marie. Tiene una habilidad especial para hacerte creer cada palabra que canta, y por eso da vida a las historias de cada tema», añade.

Canciones como *Only when I dream*, el artificio pop *Way out*, una pieza recuperada como la balada *In my own way* (compuesta en 1984, cuando el grupo ni siquiera había publicado nada aún) o la agrídulce *Sitting on top of the world*, que cierra el disco, certifican su retorno por la puerta grande, un regreso que cobró visos de convertirse en realidad cuando aparecieron como cabeza de cartel en el festival Night of the Proms, actuando ante más de 600.000 personas en Holanda, Bélgica y Alemania, saldando una cuenta pendiente ya que ese certamen era la actuación más inminente que tenían comprometida cuando a Marie le diagnosticaron su enfermedad y se vieron obligados a cancelar todos sus compromisos.

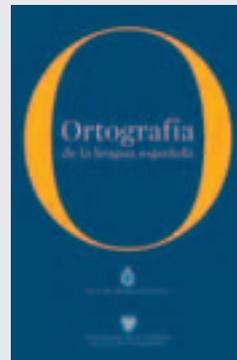
Por de pronto, la banda ya ha anunciado decenas de actuaciones en Asia, Europa, América e incluso África, si bien todavía no aparece ninguna fecha prevista de actuación en España. Sus muchos seguidores en el país tendrán que conformarse con el álbum, que se ha puesto a la venta también en una edición *deluxe* con un segundo compacto que incluye 12 clásicos del grupo tocados en directo durante sus actuaciones en 2010.



> LIBRO

EL CASTELLANO ACTUAL

Rodeada de una considerable polémica, la nueva *Ortografía de la lengua española* (Espasa, 39,90 euros) ha visto la luz tras ocho años de trabajo, repleta de ejemplos y casos prácticos que convierten el oficio de escribir en algo menos azaroso. Más allá de la denominación de las propias letras (con o sin supresión de la *i* griega), el volumen detalla de forma pormenorizada cuestiones como la correcta utilización de mayúsculas y minúsculas, el empleo de prefijos de uso común, la acentuación y la apropiada colocación de tildes en casos conflictivos como solo, aun, adonde o los pronombres demostrativos, la utilización apropiada de los signos de puntuación o la asimilación de vocablos extranjeros. En total, 750 páginas escuchadas en tapa dura dan forma a la primera ortografía razonada del castellano, un tratado de referencia construido a partir de las consultas solventadas por el departamento de Español al Día de la RAE desde su puesta en marcha.

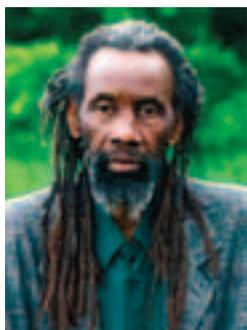


> ARTE

REVELACIÓN DE LO EFÍMERO

La Fundación Mapfre acoge, hasta el 17 de abril, la primera retrospectiva dedicada en España al fotógrafo británico Adam Fuss, un maestro en fijar con su cámara momentos efímeros, apenas perceptibles al ojo humano, y crear con ellos evocadoras escenas donde la irrealidad y la magia se convierten en protagonistas. La muestra recoge medio centenar de sus obras más importantes desde 1986, recorriendo sus series más conocidas (como *Love*, 1992-1993 o *My ghost*, 2000), con cabida, además, para sus creaciones más recientes (como *Home and the world*, 2010). Su constante experimentación con los medios y técnicas fotográficas le permiten romper las barreras de la fotografía convencional y emparentar su legado con el de pioneros como Fox Talbot o Daguerre. La salpicadura de una gota de agua, los movimientos de un bebé o el de una serpiente (en la imagen), se transforman en maravillosas abstracciones que no le dejarán indiferente.



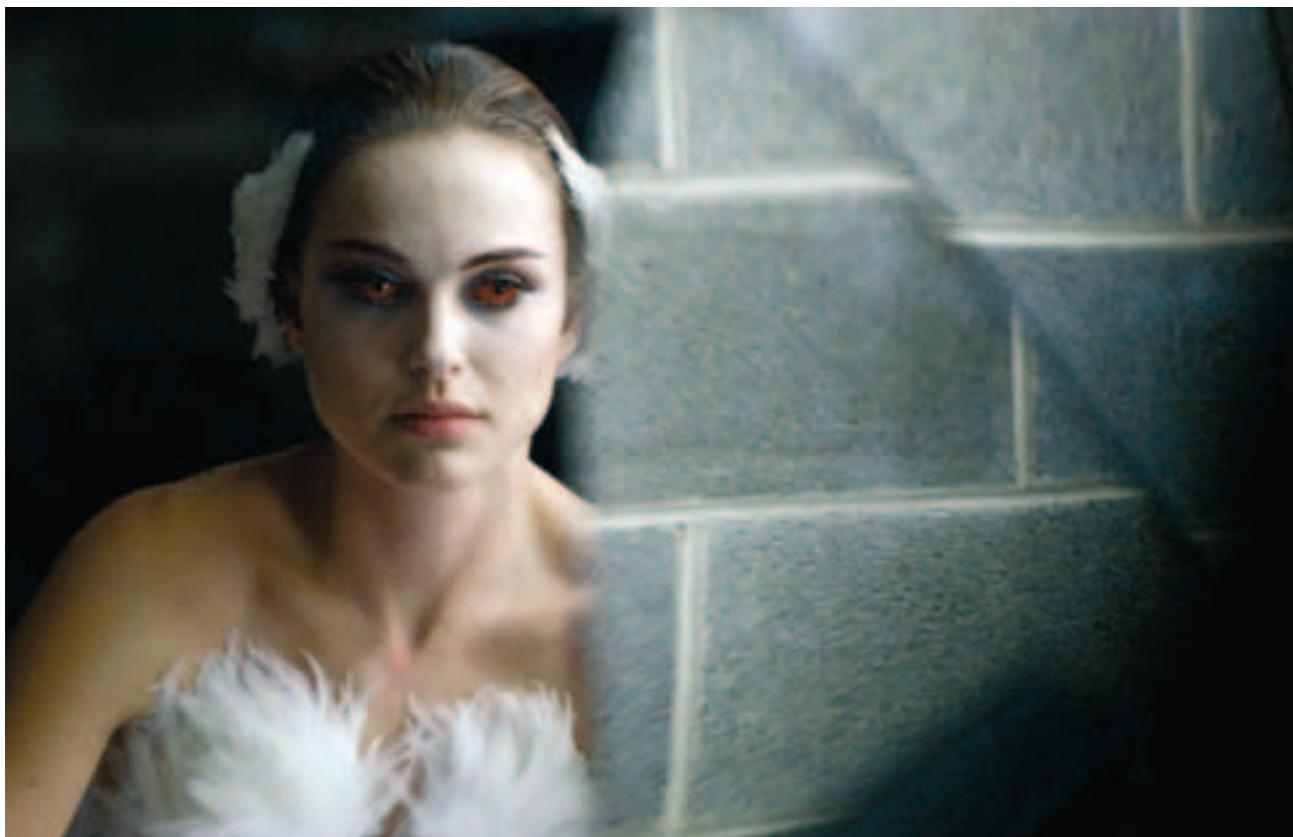


PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Aprovechando que Emon saca el miércoles en DVD y Blu Ray **London river**, una de las mejores títulos de la temporada pasada, bueno es que hagamos desde aquí un homenaje a **SOTIGUI KOUYATÉ**, que logró arrancar alguna lagrimita. La Berlinale le premió en 2009 con el Oso de Plata al mejor actor por su papel en este filme. Desgraciadamente, este actor de Mali disfrutó muy poco del galardón, ya que murió meses después.

javier m. faya
coordinación

CISNE NEGRO



PERFECTO JUEGO DE ESPEJOS

Nina, una bailarina de prestigio, vive con su madre, Erica, ya retirada. Un día la seleccionan para ser la protagonista de 'El lago de los cisnes'...

A caballo entre el cine de autor y el que enloquece a los académicos, Darren Aronofsky tuvo que luchar después de la pretenciosa **The fountain** contra el fantasma de su propio ego. El realizador no supo asumir su condición de cineasta de culto otorgada demasiado pronto tras **Réquiem por un sueño**. Sin perder su incesante juego de dobles espejos ni su tenebrosa manera de contar historias, supo reciclarse a sí mismo gracias a **El luchador**.

No era la primera vez que nos hablaba de superarse. Ya nos había contado la guerra contra la muerte y las drogas, por los sueños y la fe, y ahora en **Cisne negro** nos relata la pelea contra ese cisne oscuro del otro lado del espejo que intenta salir y hacerse amo de la función, y la contienda por la perfección y la obsesión que ello conlleva. Lo hace a través de la figura de esa bailarina llamada Nina que ha logrado el papel protagonista de **El lago de los cisnes**, donde tendrá que encarnar la fragilidad del cisne blanco y el poder de seducción y oscuridad de su malvado gemelo. Una interpretación que la llevará a bordear los límites de la paranoia, acrecentada por la aparición de una dura rival, las exigencias del director y la presencia de una madre, bailarina frustrada, posesiva y obsesionada con preservar la pureza de su niña.

Poco más conviene desvelar de una historia simple

en apariencia pero profunda y compleja, con multitud de capas como dos espejos enfrentados entre sí. Juega con la realidad y la ficción, con zambullir al espectador en una ópera caótica y confusa en la que no sepa nunca qué es real y qué no, ayudado por una fotografía y una música sublimes, así como un montaje y realización sobresalientes, que hacen que el filme vaya del drama al **thriller**, pasando por el terror, el erotismo e incluso la metamorfosis propia de una obra de David Cronenberg.

Absorbente, magistral, intenso, paranoico y difícil de visionar es este último trabajo sobre la obsesión y la doble cara que llevamos dentro, apoyado en un reparto sencillamente perfecto, en un campo como es la dirección de actores en el que Aronofsky ha demostrado ser un maestro, ayudado por estupendos secundarios como Barbara Hershey, Vincent Cassel y Mila Kunis. Incluso el cameo de Winona Ryder es encomiable. Pero si a alguien mima su cámara en cada gesto, en cada paso, es a la soberbia Natalie Portman. Ya sabíamos que era una gran actriz, pero su interpretación en **Cisne negro** marca al público. Y para los que lo pongan en duda durante su visionado que esperen al acto final, donde alterna todos los registros posibles y nos ofrece qué hay al otro lado del espejo, y donde su director funde realidad y ficción hasta el paroxismo. Ahora sí que podemos hablar de un autor de culto. Como dice Nina al finalizar la función, perfecto.

✓ LO MEJOR

Está más que cantado que el Oscar a la mejor actriz principal de este año se lo van a dar a **Natalie Portman**, que hace un auténtico papelón. También son sublimes el acto final así como la dirección de **Aronofsky**.

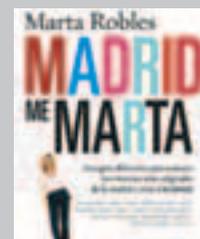
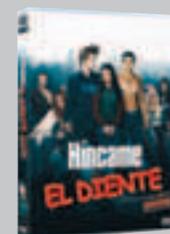
✗ LO PEOR

Aún hay gente que piensa que esta película es tan solo una más sobre el mundo del **ballet**, cuando éste es solo una excusa, como sucedió con la genial **Million dollar baby**, de Clint Eastwood, ambientada en el boxeo femenino.

MORDER Y MATAR

La verdad es que están para comérselos los regalos que hoy tenemos para ti. El libro **Madrid me Marta**, de la periodista Marta Robles, es una guía de las buenas para pasar una estancia inolvidable en la capital de España. En cuanto al DVD **Híncame el diente**, que acaba de salir en venta y alquiler, te garantiza unas cuantas risas, y quizás algo de miedo. Por cierto, ¿a qué saga parodia? Venga, que es fácil. Escribe pero ya a: cine@revistaosaca.com.

EL CONCURSO



gerardo medina
texto

TENDENCIAS

NO PIERDAS NI UN DETALLE DE TUS PARTIDAS Y GRÁBALO TODO

AVERMEDIA DARKCRYSTAL HD

Nos parecía increíble cuando lo leímos, pero lo que hoy te traemos es una auténtica novedad. Nadie hasta la fecha había creado una capturadora de vídeo especialmente dirigida a los jugones, así que la DarkCrystal HD de AVerMedia es, sin duda, un lanzamiento digno de reseñar. Este dispositivo te permite grabar de cualquier consola en alta definición mientras estás en mitad de una partida. De este modo, podrás compartir de forma rápida y sencilla los mejores momentos con tus amigos, ya sea en los formatos propios de cualquier modelo de PlayStation o Xbox 360, así como desde el iPhone o el iPod. Asimismo, podrás subir estas capturas a redes sociales o páginas como Youtube y disfrutar de las mejores escenas en alta definición. El modo en el que trabaja la DarkCrystal HD es innovador y sencillo por otro lado: por una parte, dispone de un chip de compresión H264 que permite grabar en alta definición nuestras partidas. Puede

y en tiempo real, gracias a las salidas HDMI y de vídeo, por lo que la experiencia de juego no cambia en absoluto. Las especificaciones técnicas de este

dispositivo son también espectaculares; es capaz de grabar vídeos a 1080i mediante la entrada por componentes, muy inusual en capturadoras. Respecto a sus posibilidades multimedia, la capturadora también puede conectarse a un descodificador digital para grabar los programas y gestionar los archivos guardados mediante su mando a distancia incluido. Una vez que hayas grabado tu sesión de juego en alta definición, puedes compartirlo con sus amigos en cualquier formato, ya sea subiendo a Internet la partida entera o algunas partes, o directamente utilizando el software que viene con el producto: ArcSoft MediaConverter. Está ya a la venta a un precio de 180 euros.

capturar desde escenas a 720 x 576 píxeles, hasta vídeo en alta definición a 1920 x 1080 píxeles.

El resultado son momentos de la partida con los que poder compartir cada detalle. Mientras guardas las escenas de juego, en el mínimo espacio posible -gracias al codec H264 y al chip de compresión incorporado, podrás jugar como siempre en tu televisor

marta ruiz
yudego
coordinación

EMPIEZA A DISFRUTAR DE LOS JUEGOS EN TU IPAD

TEN ONE DESING FLING

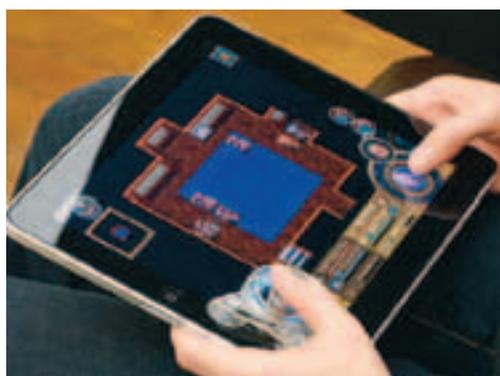
Las tabletas se están extendiendo como la espuma. Ya es casi habitual entrar a un bar y encontrar a una persona pendiente de su pantalla, en detrimento del hasta hace poco omnipresente netbook.

Como el uso de estos dispositivos es cada vez mayor, las compañías de accesorios se están esforzando en sacar periféricos para cada una de las funciones que requiramos.

Es el caso de Ten One Desing, que ha lanzado Fling, un joystick analógico exclusivo para el iPad y pensado para poder disfrutar de los juegos en la tableta de Apple, después de comprobar que ni los dedos ni los mandos táctiles consiguen una precisión adecuada para este menester.

Como puedes ver, este mando se acopla al monitor como una especie de ventosa y, gracias a un material conductor, el aparato detecta la presión de tus falanges sin necesidad de que estén en contacto directo con la pantalla.

Se vende a través de internet y cuesta 25 dólares, algo menos de 20 euros.



EL MEJOR SONIDO PORTÁTIL LLEGA DE LA MANO DE ALTEC LANSING

ALTEC LANSING VS2720

A pesar de que el Gobierno quiera fastidiarnos con la *ley Sinde*, somos muchos los que disfrutamos de las mejores series en nuestro ordenador. Nosotros no tenemos la culpa de que las cadenas tarden infinidad de tiempo en estrenar las temporadas de nuestras ficciones favoritas, por lo que internet nos ofrece la posibilidad de verlas con antelación.

Para que la experiencia sea completa, es importante contar con una calidad de sonido aceptable y, por eso, te proponemos este sistema de altavoces, los VS2720 de Altec Lansing, que te ofrecen un diseño compacto y un audio excelente, todo ello a un precio muy asequible.

Se trata de dos dispositivos de tres pulgadas que transmiten toda la gama de frecuencias de audio, con unos bajos impresionantes que conservan la claridad y viveza del sonido, tanto para películas en alta definición como en juegos de gran resolución.

Cuentan con controles integrados de volumen, encendido y tono, así como una entrada auxiliar para conectarlos a reproductores de DVD, Mp3 o CD.

Fáciles de transportar, están ya disponibles en el mercado a un precio de 30 euros.



ACER LANZA UN SMARTPHONE ATRACTIVO Y COMPLETO



ACER BETOUCH E140

La mayoría de los smartphones, para nuestra desgracia, son bastante bastos. Sí, cuentan con muchas prestaciones, pero en lo que respecta a su exterior, las compañías nos ofrecen aparatos con un diseño poco cuidado y dimensiones demasiado grandes para nuestro gusto. Por eso, nos gusta lo nuevo de Acer, el BeTouch E140, un teléfono inteligente con tamaño reducido, pero que no olvida las principales funciones tecnológicas.

Así, como principal atractivo, cuenta con la versión más reciente de Android, Froyo, que proporciona nuevas e interesantes utilidades, como un incremento de los servicios, un nuevo browser para cargar a mayor velocidad las páginas web, actualización automática de las

funciones y guardar datos directamente en la SD-card y la posibilidad para el servidor de enviar las notificaciones aunque no estén abiertas las aplicaciones.

El moderno *look*, con acabados cromados y líneas redondeadas, posee una pantalla táctil de 2,6 pulgadas sin marco para navegar de manera fácil y divertida entre las cinco *home page*, gracias a una interfaz intuitiva y completamente personalizable, mientras que las tres teclas físicas garantizan una facilidad de uso sin parangón.

Con las aplicaciones de *Facebook*, *YouTube* y *Twitter* integradas, tendrás en el bolsillo y siempre al alcance de tu mano a toda tu red de contactos. Y, a través de la ranura para la tarjeta MicroSD (hasta 32 Gb), se multiplica el espacio en el que archivar los contenidos multimedia, como música, fotos y vídeo, para no tener que renunciar a nada.

Para transformarlo en el perfecto compañero, ha sido equipado con una cámara digital de 3,2 megapíxeles, con la que capturar los momentos más inesperados, una radio FM con RDS, para no perderse los programas favoritos aunque estés fuera y una batería de 1300 mAh para navegar por internet y escuchar música largo y tendido. No por ello, se han dejado de lado las características técnicas, que son de primer orden: 3G+, HSDPA, WiFi, Bluetooth y GPS integrado.

El precio de este teléfono, como terminal libre, es de 199 euros, un pequeño lujo al alcance de tu mano.

SAMSUNG PRESENTA BUENAS PRESTACIONES Y DISEÑO ORIGINAL

SAMSUNG SYNCMASTER TA950

No hemos podido resistirnos a incluir estos novedosos monitores de Samsung. Y es que, además de sumar la tecnología tridimensional (algo que parece que dejará de ser noticia en unos meses visto el boom desatado entre todas las compañías), viene con un más que original diseño que nos ha encantado.

La firma coreana ha elegido un elegante soporte asimétrico y una carcasa completamente metálica para su nuevo Syncmaster TA950, una pantalla LCD LED Full HD que hace las veces de televisor gracias a sus dos salidas HDMI y la toma de antena.

Además, cuenta con salida óptica de vídeo y audio, dos puertos USB y, como te decíamos anteriormente, la posibilidad de ver imágenes en tres dimensiones, porque convierte los contenidos de dos dimensiones en tridimensionales. Eso sí, como es habitual, utilizando las gafas para 3D.

En principio, la pantalla se comercializará con un tamaño de 27 pulgadas, pero está previsto que Samsung anuncie en breve algún modelo más. Y, sobre todo, su precio y disponibilidad, ya que todavía no se sabe nada al respecto.



LA LENTE QUE CAMBIÓ EL MUNDO

Los eritrocitos y su propiedad de darle el color a la sangre, la descripción de los núcleos celulares, de los espermatozoides y las bacterias... conocer todos estos componentes ha sido posible gracias a un aparato sin el que la medicina actual estaría 'coja': el microscopio.

La parte más pequeña de la materia es, en muchas ocasiones, la que más puede enseñarnos acerca de nuestro organismo. Descifrar el origen de nuestros males, mirarnos por dentro y extraer información hasta la última molécula de un tejido es algo común en la actualidad; sin embargo, no siempre fue así.

Partiendo de que uno de los pilares de la investigación es la observación directa de la naturaleza y de todo aquello que nos rodea, el avance en este campo ha sido clave a lo largo de la historia de las ciencias en general y de la medicina en particular. Desde que en el siglo XVII se logró un vidrio apto para la óptica y se aplicó para observar el cielo y el suelo, los avances han sido imparables. Microscopios, telescopios, astrolabios y otros instrumentos similares abrieron el horizonte para que el ser humano se conociera a sí mismo y al entorno en el que habitaba.

Sabemos que tallar y pulir piedras es un arte muy antiguo, y también lo es, aunque no tanto, el primer tratado que se escribió sobre las propiedades de las lentes. Lo hizo Ibn-al-Haitham (950-1040), conocido como Alhazen y fue traducido al latín en el siglo XII. Al parecer, en la Edad Media se usaron unas lentes convexas a modo de lupa para leer, y a fines del siglo XIII o comienzos del XIV, se inventaron los anteojos. Pero todos ellos eran de lentes convergentes y hubo que esperar hasta el siglo XVI para que se idearan los cristales cóncavos que sirven desde entonces para corregir la miopía.

Como recordatorio del gran camino recorrido en este campo de la óptica, la Real Academia de Medicina celebra una exposición hasta el próximo 1 de marzo, en la que se pueden apreciar las distintas formas que fueron adoptando un centenar largo de microscopios, su evolución tecnológica y la relación de los aparatos con sus principales usuarios desde Leeuwenhoek, quien hacia 1660 consiguió hallazgos pioneros como los infusorios (células o microorganismos que tienen estructuras de motilidad para su locomoción) o los eritrocitos (también llamados glóbulos rojos), toda una premonición de lo que estos ingenios podían llegar a descubrir.

Más tarde, Robert Koch logró ver las bacterias y deducir que éstas eran la causa de ciertas enfermedades, hasta llegar a Santiago Ramón y Cajal que fue capaz de identificar los procesos conectivos de las células nerviosas, es decir, la forma que tienen de comunicarse.

Así, esta exposición hace especial hincapié en la figura de Galileo, que construyó lentes de gran aumento y resolución, aunque no está considerado como el padre del microscopio tal y como se entendió con posteriori-

dad. En nuestro país, y en el siglo XVII, el investigador español Crisóstomo Martínez, a través del conocido como *microscopio simple*, aportó numerosos conocimientos sobre la histología del hueso y su desarrollo.

Todos ellos, pero sobre todo los primeros, son los protagonistas de esta muestra titulada *La lente que cambió el mundo*, compuesta por instrumentos ópticos cedidos por el profesor Eliseo Carrascal, catedrático de Histología de la Universidad de Salamanca.

HISTORIA DE LA MEDICINA Al margen de su carácter didáctico, todos los instrumentos expuestos poseen un llamativo aspecto estético e incitan a pensar cómo fueron sus usuarios y cómo los empleaban, o imaginar cuántas satisfacciones les produjo observar a través de sus aparatos las maravillas del mundo microscópico. Según el profesor Manuel Díaz Rubio, presidente de la Academia de Medicina, «hay que agradecer al profesor Carrascal su generosa cesión porque de ese modo los visitantes podrán disfrutar de una muestra que, a buen seguro, despertará también su interés por los instrumentos que permitieron a otros hombres curiosos mejorar nuestra calidad de vida».

Como dice el propio Eliseo Carrascal, el objetivo es llamar la atención sobre la importancia que tuvo «un descubrimiento que parece a duras penas elemental, como fue una lente que cambió el mundo. Antes de esto, los científicos intentaron hacer ciencia con aquello que tenían: palos, cuerdas, etc. y, sobre todo, con mucha imaginación. Hasta que no se consiguen hacer lentes de calidad no se logra el empuje que este campo ha tenido. Evidentemente, poco se podía sospechar cuando no se conocían las células ni las bacterias que las epidemias que asolarían Europa estaban producidas por estos microorganismos. Este descubrimiento fue un primer paso para poner remedio a estas infecciones».

Por su parte, el profesor Díaz-Rubio subraya que esta iniciativa forma parte de la vocación del organismo médico de recuperar y divulgar la Historia de la Medicina, no solo la de nuestro país, sino también la universal. Por ello, afirma: «Trabajamos para organizar periódicamente una serie de exposiciones que versan sobre temas muy diferentes. En este caso, la protagonista es la microscopía, que ha transformado el mundo y que ha supuesto una verdadera revolución para el mejor conocimiento de las enfermedades, desde la más simple, a través de la interposición de dos lentes, hasta la electrónica de hoy en día. Todo un devenir que está presente en esta magnífica colección».





EL AMIGO DE VERMEER

La afición por ver las cosas más pequeñas era solo cuestión de miopía hasta que dos fabricantes de lentes, Hans y Zacarías Janssen, lograron hacia 1590 un artilugio a base de dos lupas que podía ampliar los objetos hasta 30 veces. Y con él, poco después, Hooke logró describir unos cubículos en la superficie del corcho, a los que llamó células...

Unos años más tarde, los científicos de la Real Sociedad de Londres recibieron unos dibujos que les impresionaron no solo por la perfección del trazo, sino por lo que aquello significaba. El remitente era un vendedor de tejidos de la ciudad holandesa de Delft que había logrado pulir unos cristales y superponerlos para aumentar la visión nada menos que 275 veces. Diseñaba sus lentes para cada cosa que iba a examinar y dibujó lo que apreciaba a través de los cristales, como el moho del pan, un cabello humano, una gota de su propia saliva o el aguijón de una abeja. Aquel hombre, el vendedor de tejidos, era Van Leeuwenhoek, quien desde entonces va unido a la historia del microscopio.

El científico ponía bajo su óptica y su curiosa y atenta mirada cuanto tenía alrededor. Hasta el punto de que casi pierde la vista, porque no se le ocurrió mejor cosa que intentar conocer el mecanismo de la explosión de la pólvora...

Y sin saber muy bien qué podía ser aquello llega a describir una especie de *animáculos* en una infusión de pimienta. Años después, los barbados científicos de la Real Sociedad de Londres se dieron cuenta de que los *animáculos* del holandés no eran otra cosa que los protozoos. Fue cuando surgió la curiosa teoría, que estuvo muy en boga, de que todo está en las células primeras. Todo es así de pequeño y va creciendo y engordando hasta ser como lo vemos. Incluso nosotros somos una célula crecida...

La visión del mundo cambió cuando en 1683 se logra describir las bacterias. Pero tienen que pasar casi dos siglos para que la tecnología ponga ante los ojos la posibilidad de meterse en el interior de lo más pequeño. Así, se describió el núcleo de la célula, y en 1839 nace la teoría de que todo ser vivo es, en realidad, un ser celular.

En realidad, Van Leeuwenhoek era un apasionado de la luz y de la forma de mirar. Por circunstancias de la vida, se hizo amigo de un pintor aceptable, pero que no hubiera pasado a la historia por las pinturas que hasta ese momento había realizado. Era Vermeer (sí, sí, el de *La joven de la perla*). A partir de la amistad de estos dos hombres, Vermeer se convierte en un genio de la luz. Muchas veces se especuló sobre si el pintor disponía de una cámara oscura para pintar o si proyectaba la imagen sobre el lienzo... No se sabe. Cuando Vermeer murió, se quiso investigar entre sus objetos personales para comprobar si utilizaba algún artilugio para lograr sus impresionantes cuadros. Nada apareció. Solo se supo después que el albacea de Vermeer era Van Leeuwenhoek.

ramón
sánchez
ocaña
experto en
salud

VIAJES ARRIESGADOS

La fiebre tras una estancia en un país tropical siempre debe ser motivo de consulta por parte del viajero. Este es uno de los principales consejos que brindan los especialistas para evitar padecer afecciones ajenas al medio en el que vivimos habitualmente.

Viajar a países lejanos es algo muy común en la actualidad. La facilidad para movernos por el mundo propicia el deseo de conocer lugares cada vez más remotos... y muy distintos a aquellos por los que nos movemos habitualmente. De hecho, en los últimos años, el aumento progresivo de los traslados por motivos turísticos, comerciales y de cooperación ha favorecido la desaparición de fronteras en el mundo, lo que ha traído consigo la llegada de enfermedades erradicadas o inexistentes en nuestro medio adquiridas en territorios tropicales. Esto propicia que desde la alimentación hasta las condiciones de vida repercutan en nuestra salud. De hecho, se ha comprobado que entre el 20 y el 60 por ciento de los viajeros a países en vías de desarrollo adquiere algún trastorno relacionado con el desplazamiento y así se puso de manifiesto durante la reciente celebración del Congreso de la Sociedad de Enfermedades Infecciosas de la Comunidad Valenciana.

clara
guzmán
texto

Según la doctora Magdalena García Rodríguez, del Hospital General de Valencia, en la mayoría de las ocasiones son patologías de carácter leve y de curso autolimitado como la diarrea del viajero, pero hasta un ocho por ciento de estas alteraciones puede requerir asistencia médica durante la estancia en el extranjero o inmediatamente después de su llegada si se ha estado en países con sistemas sanitarios muy precarios. Por ello afirma que «todo viaje a un país tropical, o subtropical, conlleva un riesgo de adquisición

de enfermedades propias del destino, en la mayoría de las ocasiones de causa infecciosa»; y advierte de que la creencia en que estas patologías solo las importa la inmigración «provoca que muchos turistas desconozcan los riesgos para su bienestar que asumen en sus destinos, y no tomen las medidas de prevención necesarias, en especial en sus desplazamientos a zonas del África subsahariana y Asia». Por otro lado, los desplazamientos son cada vez más cortos, lo que posibilita, según la especialista, «que el paciente pueda llegar aparentemente sano, en un período de incubación asintomático de la enfermedad».

Asimismo, muchos *aventureros* siguen pensando que las vacunas no son obligatorias, o que yendo en un viaje organizado el riesgo es inferior o nulo a la hora de adquirir ciertos virus; o bien que el peligro existe para los niños, pero no para los mayores. Por esta razón, los sistemas sanitarios de los países occidentales deben estar preparados para la prevención y atención especializada de patologías poco conocidas hasta el momento por los profesionales de la salud.

No obstante, y según la especialista, los trastornos importados por viajeros o inmigrantes no suponen un peligro para la población, ya que «la mayoría de ellos requiere unas condiciones para su transmisión, inexistentes en nuestro medio (clima, vector, inexistencia de redes de canalización de agua...). Y, además, si una enfermedad contagiosa es diagnosticada de forma precoz se pueden establecer todas las medidas necesarias para evitar su propagación».



LAS CLAVES DEL ÉXITO

Se han derramado toneladas de tinta escribiendo sobre el éxito, tanto o más que sobre la felicidad, precisamente porque la verdadera felicidad ya es éxito y si el éxito logrado no nos reporta suficiente felicidad, tampoco es verdadero éxito.

Las breves y sustanciosas reflexiones que ofrezco al lector son aplicables a cualquier persona feliz porque los logros que haya obtenido en su vida, aunque no sean espectaculares, son suficientes para sentirse en paz y con gozo por su forma de vida.

Las claves del éxito que, en la práctica, corren parejas con las de la verdadera felicidad, que no consiste en atesorar cosas sino en disfrutar de lo que se tiene, son éstas:

- Firme convicción de que está en nuestras manos el poder de dirigir de forma controlada y activa nuestra vida y, por supuesto, de forma eficaz y responsable.

- Ser consciente de que se es capaz, se puede con todo lo que nos venga encima porque todos estamos dotados de las aptitudes, cualidades y capacidades necesarias, a la espera de que las activemos y las pongamos a funcionar en nuestro propio provecho.

- Por encima de todo está nuestra actitud, que siempre debe ser positiva y entusiasta, llena de esperanza, pero secundada con el trabajo y el esfuerzo constante, sin permitir que el desánimo nos paralice y nos instale en la actitud negativa y de desesperanza.

- Mantenerse en un reto constante y poner todos los medios de forma inteligente, con verdadera auto disciplina y *sudar la camiseta*, porque no existe otra forma de lograr lo que deseamos.

- Acción, autodisciplina y verdadero disfrute del trabajo y esfuerzo diario.

- Ahuyentar los temores, los pensamientos negativos y las opiniones de pesimistas y cenizos que puedan contagiarnos su toxicidad.

- Seguir enganchados siempre a la alegría de vivir, celebrando la vida, cada día como buenos optimistas vitales. Precisamente, invito al amable lector que desee ampliar este tema a que visite mi página web: www.cluboptimistavital.com.

A todo lo anterior hay que añadir que es de capital importancia convertir en disfrute nuestro trabajo o profesión y ser conscientes de que estamos logrando un mundo mejor haciendo el bien allá donde nos encontremos. Darle sentido y contenido a nuestra existencia.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

SOLO 20 CASOS POR AÑO EN ESPAÑA

LEPRA

La lepra, también conocida como enfermedad de Hensen, registra cerca de 245.000 nuevos casos cada año, según los datos recogidos por la Fundación Fontilles, de los que se desprende que, en España, el mal está «prácticamente erradicado» en la actualidad, con una media de solo 20 casos anuales. Desde esta entidad explican que se trata de un trastorno que tiene cura y que presenta un escaso contagio si es debidamente tratado, aunque es una de las patologías «más estigmatizadas» por los prejuicios sociales y el desconocimiento. Diagnosticarla precozmente es clave para evitar la discapacidad. De ahí que la Organización Mundial de la Salud se haya propuesto como reto dar a conocer la sintomatología en las zonas endémicas, de modo que los enfermos puedan comunicarlo a las autoridades sanitarias y recibir el tratamiento adecuado.

DERRAME CEREBRAL

MEJOR RECUPERACIÓN CON FRÍO



que ofrecería un tiempo vital para tratar los vasos sanguíneos bloqueados o rotos.

Los pacientes que han sufrido un derrame cerebral podrían acelerar su recuperación gracias a una novedosa técnica mediante la que se les provoca una hipotermia, según la hipótesis de investigadores de la universidad de Edimburgo, en Escocia. El equipo asegura que actualmente hay técnicas similares que se utilizan con éxito para tratar a pacientes que han padecido un infarto. El nuevo procedimiento consiste en enfriar el cuerpo del enfermo usando una terapia intravenosa con fluidos fríos, que reduciría la temperatura corporal a 35 grados. De este modo, el organismo entraría en un estado de hibernación artificial en el cual el cerebro podría sobrevivir con menos oxígeno, lo

UNA SOCIEDAD ADICTIVA

Los tiempos cambian y las nuevas tecnologías dan la mano a la evolución. De hecho, éstas acompañan cada gesto de nuestra vida, hasta el punto de haberse convertido en protagonistas de muchas conductas adictivas de esta época.

«**U**no de cada cuatro españoles padece algún tipo de trastorno de la conducta relacionado con una adicción sin sustancia, bien a internet o al teléfono móvil, bien al juego, las compras, el trabajo o el sexo». Al menos así lo afirma Javier García Campayo, psiquiatra del Hospital Miguel Servet de Zaragoza. Este tipo de dependencias está creciendo en los últimos años, sobre todo las relacionadas con las nuevas tecnologías, hasta el punto de que «cada 10 años se puede incrementar un cinco por ciento el número de casos», indica el especialista.

Por el momento, el único de estos trastornos que está considerado como enfermedad mental es la ludopatía, ya que en el resto de los casos, «los criterios de diagnóstico no están bien definidos». Sin embargo, el hábito sin ninguna sustancia de por medio que más ha crecido en los últimos años es el de internet, que puede afectar al 15 por ciento de la población, seguido del teléfono móvil, el trabajo, las compras o el juego.

En el caso de la red, la dependencia ha aumentado con la apari-

ción de algunas redes sociales como Facebook, Tuenti o Twitter y la prevalencia es igual en ambos sexos y, en mayor medida, en personas de menos de 25 años. En estos casos, se considera adicción cuando «se pasa más de tres horas al día navegando por las web, por cualquier otro motivo que no sea trabajo»; mientras que, en lo referente al trabajo, se puede identificar «cuando se le dedican más de 50 horas semanales». Al hablar de las compras,

la preocupación llega cuando se necesita adquirir algo todos los días.

«Este tipo de comportamiento suele ir asociado a personas con una baja autoestima o a quienes presentan dificultades para tener relaciones sociales», según el doctor García Campayo. En el caso de internet, muchos recurren a la red insatisfechos con su vida real, con el objetivo de buscar nuevas relaciones».

La iniciación en estas plataformas suele ser lenta, pero se acaba creando una necesidad, hasta el punto de que «hay quienes cada 15 ó 20 minutos interrumpen su actividad cotidiana para conectarse» y otros que «no se sienten bien si no tienen nuevos amigos». Sin embargo, y como consecuencia de este tipo de adicciones, hay quienes llegan a perder los amigos en la vida real. Según el psiquiatra, «la sociedad en general es adictiva», en parte porque la idea de la felicidad la tenemos ligada al consumo de manera continua.

Del mismo modo sucede con el vicio al teléfono móvil, sobre todo a los llamados *smartphones*, como la Blackberry o el iPhone, que se comienzan a utilizar a edades cada vez más tempranas. Según el doctor José Ángel Arbesú, coordinador de Salud Mental de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), «no puede ser que un niño de ocho años pida un móvil para Reyes» y reconoce que, en estos casos, los padres juegan un papel fundamental a la hora de ofrecer «otras formas de pasar el tiempo libre» o supervisando los períodos que dedican a estas prácticas.





maría
jesús
álava
psicóloga

LAS CONSECUENCIAS DE DORMIR POCO Y MAL

La falta de sueño afecta negativamente tanto a los niños como a los adultos. En el caso de los pequeños puede llevar a irritación, agresividad y dificultad en la concentración. En el de los mayores, a un bajo estado de ánimo e impulsividad.

Ya hemos comentado en estas páginas cómo los problemas de sueño afectan a la cuarta parte de la población y hoy queremos centrarnos en una realidad muy clara: los niños y adultos dormimos poco en España. En general, se estima que lo hacemos una media de una hora menos que en el resto de los países europeos.

Aunque el número de horas que tenemos que descansar está en función del grado de vigilia que necesitamos, el 90 por ciento de la población adulta precisa entre siete y ocho horas. A partir de los 65 o 70 años con seis horas es suficiente, aunque en esta franja de edad se precisa de más siestas durante el día. Lo que nadie duda es que dormir poco afecta a la salud y hay veces que olvidamos que existe

una salud física y una salud psíquica y, en este caso, la falta de horas de sueño afecta a ambas.

Cada día vemos que se acercan a la consulta más personas que no descansan lo suficiente y que, sin apenas darse cuenta, este hecho condiciona su vida cotidiana:

el rendimiento en el trabajo; sus relaciones personales, sociales y familiares; su equilibrio emocional, su estado de ánimo e incluso su autoestima, la seguridad en sí mismo, el bienestar y, en definitiva, el nivel de felicidad que es capaz de alcanzar.

Pero cuando hablamos del sueño, casi siempre nos referimos a los adultos; sin embargo, sabemos que en los niños los efectos de dormir poco aún resultan más evidentes. Tanto en casa, como en el colegio, los padres y los educadores son muy conscientes de las consecuencias que tiene en un pequeño no haber permanecido en la cama un número suficiente de horas. La mayoría dirá que se ponen *pesadísimos* cuando tienen sueño o no han descansado lo necesario, pero, además, están muy irritables, más agresivos, tensos, impulsivos, con dificultades de concentración...

En este punto parece interesante que recordemos algunas de las principales funciones del sueño, tanto a nivel físico, como intelectual y cognitivo.



LOS MENORES EN EDAD ESCOLAR NECESITAN DESCANSAR PORQUE ES EN ESTE MOMENTO CUANDO FIJAN TODO LO APRENDIDO

LAS FUNCIONES DEL SUEÑO:

Fijar los conocimientos.

- En los niños resulta vital, ya que, en la etapa escolar, todo lo aprendido y estudiado se asienta durante este tiempo. Este hecho nos explica cómo si un niño tiene dificultades con el sueño, o duerme menos horas de las que necesita, pueden surgir problemas de rendimiento en el colegio.

- En los adultos, aunque ya no se estudie a diario, todos los días hay nuevas vivencias y nuevos aprendizajes, que también han de fijarse cuando se acuesta. Por eso, vemos cómo es habitual que baje el rendimiento en las épocas de insomnio o cuando se duerme peor.

Reducir los niveles de ansiedad.

Seguramente, este efecto nos resulta menos conocido y, sin embargo, su incidencia es muy importante. Está demostrado que cuando no dormimos bien, o lo hacemos menos horas de las que necesitaríamos, nos levantamos mucho más irritables, estamos de peor humor, nos enfadamos con más facilidad... La falta de sueño dispara los niveles de estrés.

- En el niño bajan sus defensas: están más inquietos, lloran sin apenas razón... A veces esto se traduce en un exceso de atención por parte de los adultos, que tienen que estar más pendientes de ellos, y, en muchos casos, este círculo vicioso termina provocando que el pequeño se vuelva más tímido e inseguro.

- En los adultos, dormir correctamente será fundamental para su autocontrol emocional y para su gestión del estrés. Uno de los principales síntomas de la falta de sueño es la irritabilidad. Aquí será fundamental que, si nos reconocemos cansados e irritados, aprendamos a tolerar esa bajada de nuestro estado de ánimo, no tomemos decisiones precipitadas o impulsivas, intentemos no enfadarnos y recordemos que los demás no tienen la culpa de nuestro malestar.

GASTRONOMÍA



AL YODO LE VA EL LIMÓN

Aunque este maridaje sea considerado como una aberración por algunos puristas, el jugo de los cítricos es un complemento ideal para mariscos y pescados.

¿A usted le gusta ponerle unas gotas de limón a unas ostras? ¿O rociar con ese mismo jugo un hermoso lomo de lenguado hecho a la parrilla? Pues, si su contestación es afirmativa, se expone usted a ser anatematizado por los puristas que mantienen que las cosas tienen que saber solo a lo que saben naturalmente, y lo demás son aberraciones.

Serán. Si es así, me confieso un aberrante de tomo y lomo. Me gusta añadir dos o tres gotas de limón, exprimiéndolo sobre ellas, a mis ostras, como a mis almejas, cuando toca comerlas *al natural*, es decir, vivitas y coleando en el supuesto de que tuvieran con qué colear. Me encanta, con cada berberecho o mejillón abierto al vapor, una gotita del jugo de este benéfico cítrico.

No concibo comer un pescado cocido, caso de la merluza, sin regarlo con un toquecito de jugo de limón y un hilo de aceite de oliva; en cuanto al lenguado, que es quizá mi pescado preferido, tengo mi propia manía: los dos filetes superiores me los como tal cual están; después, cuando queda al descubierto la parte interior de los inferiores, la rocío con limón. ¿Por qué? No sabría explicarlo. O tal vez sí: porque me gusta.

Se ha dicho siempre que lo de ponerle limón a los moluscos y a los pescados no era más que una forma de disimular defectos de frescura. No lo crean a pie juntillas. No sé de formas más directas de comer pescado que un cebiche o un sashimi... y ni en un caso ni en otro se suministra al comensal el pescado tal como sale del mar.

En el primer caso, que yo prefiero al segundo, el pescado se ha cocinado de alguna manera en jugo de lima, con otros ingredientes; está *crudo* en el

sentido de que no ha sido sometido al fuego, pero su sabor ha sido modificado en el proceso.

En sashimi, o en sushi, el marinado es mucho menor, apenas unos segundos, según el gusto de cada comensal, pero existe: el pescado se introduce en el recipiente en el que viene la salsa de soja que habremos alegrado con más o menos wasabi... y es a eso a lo que sabe ese pescado, además de mantener, que es lo importantísimo en estos platos, su textura característica. Pero llevan soja.

Prefiero el limón, sin hacerle ascos a la salsa asiática. Ocorre que últimamente oímos hablar demasiado de la soja, o, como se escribe en España, soja. Parece una panacea: leche de soja, yogur de soja, habas de soja, brotes de soja, salsa de soja... Nos juran que es sanísima -yo no me fío nada de los alimentos *milagro*- y nos la meten, nunca mejor dicho, hasta en la sopa. Me gustan los brotes de soja, y me gusta la salsa de soja. Pero con moderación.

El limón, sí. Entiendo que la acidez del cítrico se complementa perfectamente con los tonos yodados de mariscos y pescados, desarrollando un sabor nuevo o, al menos, potenciando esos apuntes que son lo más característico del mar. El ácido cítrico y las sales de yodo se llevan muy bien, y no es cuestión de arrugar la nariz y alimonar un pescado o un marisco lejos de su estado ideal, no: es añadir un punto diferente, es dar fuerza al sabor marino, es despertar toda la sensibilidad de las papilas gustativas...

No, no es ninguna aberración. Aberración es pasarse de puristas, como si jamás se hubiera inventado la cocina, que es el arte de modificar los alimentos para hacerlos más agradables. Y, además, sobran las discusiones: si a usted le gusta así, tómelo así. La única norma inexorable que conozco es, precisamente, que el gusto está por encima de la norma.

EL VINO

MAGNANIMVS PLATINO CASTELLÓN

Los orígenes de la Bodega Mayor Casanova se remontan a 1912 cuando los bisabuelos de los actuales dueños ya elaboraban su propio vino para el consumo familiar. Más tarde los abuelos fueron socios fundadores de la cooperativa de Vilafamés. Toda esta tradición vitivinícola ha sido transmitida generación tras generación hasta conformar la filosofía de la actual empresa, que aboga por la elaboración de caldos a través de métodos tradicionales.

Cata:

Magnanimvs es un vino que ha fermentado a temperatura controlada, con una maceración peculiar para las variedades cabernet, syrah y merlot. Permanece seis meses en barrica de roble francés dentro una cueva natural cuyo microclima es especial. Todo esto da un caldo de calidad, que ha sido reconocido como el mejor vino de Castellón por la *Generalitat* valenciana.

Recomendación:

Se aconseja servir el vino con decantador ya que este caldo no ha sufrido ningún proceso de estabilización artificial por lo que es posible la aparición de algún precipitado.



NUEVOS CAMINOS DE MODA

El hombre es ahora el cliente de la moda, y las tendencias masculinas las que más están evolucionando en los últimos años. Una de las más recientes proclama que cualquier varón, independientemente de su estilo, puede brillar gracias a prendas confeccionadas con cristales de Swarovski.

Primero exploró el estilo vanguardista, después el más informal o casual, y ahora se ha centrado en lo clásico. Swarovski Elements, la marca líder de los elementos de cristal fabricados por Swarovski, lleva tres temporadas abriendo nuevos caminos en moda masculina apostando por un estilo de vida cristalizado. En esta

tercera entrega de prendas con cristales para el hombre ha contado con la colaboración de 16 diseñadores que han creado piezas de estilo clásico, buscando continuar con la tradición y la esencia de la firma, apelando a la imaginación. El resultado, prendas idóneas tanto para momentos de gala como para

utilizar en ocasiones cotidianas que fueron presentadas el pasado mes de enero en un evento realizado en el Palazzo Clerici de Milán. Como asegura Clare Waight Séller, de la firma Pringle of Scotland, «los cristales pueden dar una nueva dimensión a algo muy clásico». Esta colección lo demuestra.



Abici para Swarovski Elements



En el palacio de la ciudad italiana todas las miradas fueron para ellos



Roberto Cavalli y Swarovski Elements

EVENTO

El Palazzo Clerici se transformó en un club para hombres en la presentación de la nueva iniciativa de Swarovski Elements. Así, sus habitaciones se convirtieron en verdaderas estancias vivientes en las que se exhibían las piezas realizadas por reconocidos diseñadores utilizando cristales de la firma austriaca.



Modelo de Ermenegildo Zegna con cristales de Swarovski



Diseño de Roberto Cavalli confeccionado para Swarovski Elements



Americana de Marni con cristales

LAS PIEZAS

Todos los diseñadores que participaron en el proyecto asumieron el reto de trabajar con cristales de formas inesperadas, explorando las infinitas posibilidades del polifacético medio. El resultado ha sido originales piezas de moda masculina que ponen de manifiesto la reafirmación del innovador potencial de la ropa de hombre elaborada con Swarovski Elements.

+ INFORMACIÓN

Ermenegildo Zegna www.zegna.com

H&M 901120084 www.hm.com

Swarovski Elements

www.swarovski-elements.com

Tommy Hilfiger

91 429 81 13

miriam
erviti
coordinación



Boss Selection y Swarovski elements



La firma Pringle of Scotland para Swarovski Elements



Bolso de Bally con incrustaciones de Swarovski



Zapatos de Marni con elementos de Swarovski



FOLLETO

Para mostrar las nuevas creaciones para Swarovski Elements se ha elaborado un folleto especial con las fotos de todos los diseños cristalizados y las entrevistas con los diseñadores participantes. En él, Giorgio Armani explica: «Pensé utilizar estos cristales luminosos como un detalle inusual y hermoso, creando un aspecto moderno y elegante para los hombres». Y Massimo Piombo afirma que Swarovski Elements «podría convertirse en el punto picante de la moda masculina».



Páginas del catálogo con la propuesta de Umit Benan para Swarovski Elements



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

RETIRA

Los complejos a la hora de mezclar tejidos y estilos.

RESCATA

El eclecticismo. El armario masculino que proponen los diseñadores para la próxima primavera es perfecto para el hombre con estilo de vida polifacético, que combina el rigor en su imagen con toques de estudiado descuido, que mezcla la estética de inspiración dandi con la deportiva, el estilo inglés con el casual norteamericano y el de las lejanas playas del Pacífico con la sastrería italiana. La libertad y variedad de estilos, tejidos y precios mandan.



Ermenegildo Zegna. Primavera-Verano 2011



H&M. Primavera-Verano 2011. Imagen de Hasse Nielsen

compras clave **compras clave** compras

Colores vivos. Las pasarelas internacionales de Primavera-Verano 2011 dejaron a un lado los grises, el azul marino y los tonos marrones tan habituales en el armario masculino y proponen una temporada colorista y animada. La elección de Paul Smith por el color naranja de los pies a cabeza, el amarillo de Louis Vuitton, los rojos de Salvatore Ferragamo, el azul eléctrico de la colección Calvin Klein y los trajes en verde, violeta, rojo y naranja de la línea masculina de Lanvin vaticinan un verano nada monótono.

EL CHOLLO



H&M (19,95 euros)

Tommy Hilfiger (139 euros)



EL CAPRICHIO

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

¿CUÁL ES LA MAYOR PREOCUPACIÓN ESTÉTICA MASCULINA?

Las ojeras y bolsas en los ojos es una de ellas, por delante de las arrugas, pero sin duda la pérdida de capital capilar es la principal. Dos de cada tres hombres están preocupados por la caída del cabello. La solución pasa por utilizar productos específicos, preferentemente cosmética capilar masculina porque es diferente a la femenina y responde mejor a las necesidades concretas de los hombres. Kérastase Homme ha desarrollado fórmulas compuestas del Sistema Taurina para responder a los factores clave de la caída del cabello y cuenta con tratamientos activadores de la raíz para estimularlo. L'Oréal Professionnel Homme acaba de lanzar una avanzada solución contra este problema estético masculino con una mezcla de madecassoside y aminexil que combate las tensiones internas y externas alrededor de la raíz para conseguir un anclaje mayor de la fibra capilar al cuero cabelludo.



Renaxil, fórmula líquida en spray para estados iniciales de caída (**L'Oréal Professionnel. 49,50 euros**)



Champú de uso diario que refuerza el capital capilar (**Kérastase, 14,50 euros**)



CRÓNICA SOCIAL

David Meca fue una de las caras conocidas que acudió al estreno de 'Primos', en el que el director, Daniel Sánchez Arévalo estuvo arropado por los protagonistas de la cinta. A la derecha, una imagen de Iker Casillas y Sara Carbonero durante el Mundial.

LAS 'WAKA'
PAREJAS
DEL MOMENTO

do al atractivo director, pero seguro que ya tiene quien se lo diga. O al menos no le faltarán pretendientas. Y es que el director no solo es un hombre guapo, también es interesante, simpático y enrollado. Por eso no es raro que todo el mundo le quiera en el cine y que se plantara en Kinépolis (que no está en el centro de Madrid, sino en la quinta puñeta) más gente conocida que en ningún otro estreno (¡conté más de 40 famosos!). Claro que, para guapos, **Quim Gutiérrez** (quien, por cierto, también salió en su momento con Verónica Sánchez), uno de los actores del momento, que no trae locas a todas las adolescentes del país -como **Mario Casas**- pero que levanta profundos suspiros entre mujeres de todas las edades (en facebook hay un grupo que se llama *Señoras que se calientan con Quim Gutiérrez*, así que no diré más).

Entre los invitados hubo uno que provocó muchísimo interés entre los periodistas del corazón que brujuleaban por allí: **David Meca**. Los informadores *rosas* se agarran a cualquier cosa que pueda traducirse en un dato nuevo, aunque sea una migaja. Y es que, como se sabe, él -o sus padres, yo no lo tengo nada claro- es el dueño de la espectacular casa (un antiguo convento reformado) en la que ahora vive... ¡**Shakira**! El bicampeón mundial le ha alquilado a la cantante, definitivamente afincada en Barcelona (en Terrabella, concretamente), la mansión

«**M**i objetivo en la vida no es hacer películas, es que ella se me acerque y me susurre al oído: Te quiero». Esta bonita frase la escribía **Daniel Sánchez Arévalo** en su Twitter el mismo día del multitudinario pre-estreno en Kinépolis de *Primos*, la divertidísima película que está barriendo todas las taquillas españolas. Y no, ya no es **Verónica Sánchez** (actriz con la que vivió una más que tórrida aventura después de que se conocieran en el rodaje de *Gordos*, su anterior filme y que, por cierto, no estuvo en la *premiere*), quien le susurra cosas al oí-



Piqué colgó en Facebook esta foto de su cumpleaños con Shakira.



YA ERA HORA DE QUE SHAKIRA SE ECHARA UN NOVIO EN CONDICIONES, EL ANTERIOR, ANTONIO DE LA RÚA, ERA ABURRIDO Y EL ANTERIOR DEL ANTERIOR ESTUVO EN LA CÁRCEL Y EN SU MOMENTO SE PUBLICÓ EN COLOMBIA QUE LA MALTRATÓ



El actor Quim Gutiérrez es uno de los protagonistas de 'Primos'.

en la que vivía con sus padres hasta hace unos meses, una casa que ya hemos visto todos en *Hola*. La friolera de 9.000 euritos de nada (calderilla para ella) al mes. ¿3.000 metros cuadrados para una persona sola, por rica que sea? Creemos que no. Creemos que la parcela y el antiguo convento los comparte la cantante colombiana amorosamente con **Gerard Piqué**. La relación de ambos era ya un secreto a voces incluso antes de que **Javier Sardá** contara en el programa de radio de **Julia Otero** que había visto en Blanes a la parejita dándose el lote («Ella le metía la lengua hasta la garganta», dijo exactamente, aunque luego, consciente del lodazal en el que se había metido, se desdijo). Pero desde el domingo pasado ya nadie duda que salen juntos. El futbolista colgó en su Facebook una foto de su cumpleaños y, ¿adivinan quién aparecía en ella, además de **Carles Puyol** y otras amistades? Bingo: Shakira. Nosotros nos alegramos: ya era hora de que ella se echara un novio en condiciones (el anterior, **Antonio de la Rúa**, era aburrido -amén de un poco sanguijuela que se ha llevado parte de su fortuna- y el anterior del anterior, un actor de telenovela muy conocido en toda Latinoamérica, estuvo en la cárcel y todo y, en su momento, se habló y se publicó en gacetas colombianas que podría haber maltratado a la reina del *waka waka*).

El caso es que David Meca, muy educado y discreto, no dijo nada de nada de su admirada Shakira y el joven futbolista. Sí que ha dicho que está ya algo enfadado y molesto con lo que se va diciendo por ahí: que si tiene tres casas, que si le cobra tanto o cuanto a sus inquilinos, que si de qué tiene tanto dinero... (David, tontito, no te enfades: el mundo del colorín es así, y mejor que se hable de lo que tenemos que de lo que no tenemos). En fin, que Piqué y Shakira forman la pareja del momento, con el permiso de **Sara Carbonero** e **Íker Casillas**, por supuesto. Estos siguen viviendo su idilio como en una película romántica. Hace poco, el mismo día que la presentadora deportiva cumplía 27 años de nada, el afamado portero le esperaba en su casa cargado de regalos. Ella llegó de Telecinco, lo celebraron íntimamente (ya me entienden) y luego ambos dos se fueron hasta el centro de Madrid, a Chueca, concretamente al Velvet Room, uno de los pubs de moda, donde lo celebraron tomando unas copitas, no muchas, que ya saben que Sara animada, lo que se dice animada, no lo es tanto. El día de los TP de Oro le preguntaremos a la presentadora deportiva qué le regaló su amado. Qué listos han sido los de la revista televisiva: la han nominado como mejor presentadora, no porque sea buena (no me dirán que no hay presentadoras mejores que ella) sino para asegurarse así su presencia y, por tanto, la de gran parte de la prensa. Y es que desde el Mundial, la rutilante estrella de Telecinco no concede ni una sola entrevista (que me lo digan a mí, que llevo meses mendigándole una cita a ella y a su representante).

GUERRA ABIERTA

SANTIAGO SEGURA, maestro de promociones, no soporta a **CARMEN LOMANA**. Así lo dijo el otro día en el preestreno de *Primos*. Según parece, Lomana ha contado que el papel que tendrá **ANA OBREGÓN** en *Torrente 4: Letal crisis* (estreno 11 de marzo) en un principio se lo ofreció a ella el director. Éste lo desmiente totalmente y, además, arremete contra la reina del *glamour* y el lujo sin ningún tipo de censura. Después de decir que no la soportaba, añadió algo así como: «Quiere parecerse a **ISABEL PREYSLER** pero no sabe que no le llega ni a la suela del zapato». Hombre, yo, puesto a elegir, prefiero a Carmen Lomana que a Ana Obregón, qué quieren que les diga. **BELÉN ESTEBAN** y **PAQUIRRÍN** son otros de los actores que forman parte del reparto de esa brillante película.

CRISIS Y DEUDAS

Cada vez que paso por la puerta del Teatro Lara de Madrid se me cae el alma a los pies: justo delante de él debería estar el cartel rosa de la tienda de **LOLITA FLORES**. En su lugar, otro dice: SE TRASPASA. Y entonces recuerdo aquella comida en la que Lolita me decía: «Precisamente abro la tienda porque estamos en crisis. En crisis hay que hacer más cosas». Estaba realmente ilusionada con su faceta de diseñadora y con su tienda. Ahora leo que está realmente atrapada por sus propias deudas y que va a los platós a contar sus miserias para saldarlas y siento cierta compasión.



Llenó el Telefónica Arena (un recinto enooooorme que hay en la madrileña Casa de Campo) y era la primera vez que actuaba después de superar (por segunda vez) ese cáncer maligno que ha intentado acabar con ella. Triunfó: de negro, imponente, recuperada, **LUZ CASAL** demostró que aún queda artista para rato y que sus seguidores (¡más de 8.000 personas esa noche!) la siguen como la han seguido siempre. La anécdota del concierto (una actuación a favor de la Asociación Contra el Cáncer) fue los sonoros abucheos que recibieron nuestros Príncipes. «¡Fuera!», gritó parte del público cuando ellos ocuparon sus asientos.

GRACIAS A LA VIDA



SUDOKU MANÍA

FÁCIL

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

X

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

EL SUDOKU

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

SOPA DE CINE

S	K	N	T	N	H	N	H	N	R	E	K	H	S	X	H	H	S	
K	S	H	A	K	H	N	X	H	M	H	N	C	H	N	H	H		
N	H	U	V	X	D	K	Z	X	C	V	N	A	R	B	K	S	G	
A	M	E	K	H	C	H	K	S	P	H	R	A	K	H	X	B	A	
B	S	H	U	D	S	H	A	V	R	A	R	O	L	Y	A	T		
H	B	Z	A	X	B	K	H	S	S	M	K	H	R	H	B	S	C	
A	N	G	H	R	F	G	R	O	G	U	M	B	H	X	H	K	S	
H	O	H	K	X	A	Z	N	C	G	K	R	S	P	H	V	D	H	
H	S	G	V	B	H	M	D	B	K	U	H	N	S	E	V	I	B	
P	R	F	S	H	X	N	X	N	X	N	H	K	M	U	R	A	H	S
H	E	S	F	K	C	A	Z	R	D	O	O	W	R	E	H	S	G	
F	D	U	G	K	M	S	B	R	H	S	H	V	E	X	R	A	Z	
H	N	H	K	W	M	P	V	G	X	K	D	X	R	H	A	S	H	
S	A	X	E	S	P	F	A	S	H	O	H	N	S	H	N	H	B	
H	S	N	X	N	R	H	S	N	B	O	K	X	H	N	Z	K	R	
S	H	R	S	X	A	U	H	N	B	R	S	N	A	C	H	G	H	
H	G	D	S	C	K	U	R	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 "LA GATA SOBRE EL TEJADO DE ZINC" (1958): Richard Brooks, Elizabeth Taylor, Paul Newman, Burl Ives, Jack Carason, Judith Anderson y Madeleine Sherwood.

DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

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

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. Razonad con argumentos una propuesta. El neutro. 2. Cama playera. Expandir energías. 3. El color más sangriento. Gas. Fluor. 4. Extremo de la cola. Copita lavacjos. Organización que reparte premios. 5. Se expresa en funerales. Operación lunar. 6. Teléfono sin cable. Cantidad de una fabricación enviada. Flan partido. 7. Río español. Inflamación de ciertas fosas. 8. Que pretende ocupar un puesto. Noviembre. 9. Sorprender, impresionar. Colectivo en un estadio, por ejemplo. 10. Viene con prisa. Brazo con plumas. Que oína mucho. Medio cero. 11. Plato oriental. Limitada y sin muchas salidas. 12. Acostumbrar a algo. Vueltas con el volante.

VERTICALES: 1. Trinchera o protección. De esta forma y desde abajo. 2. El valor más sólido en el banco. Antiguos discos de larga duración. Oveja cortada. 3. A gran distancia. Vestimenta. 4. Injuriar. Inclinado a la lujuria. 5. Media mano. Profesora retirada que recibe su paga. Vocal. 6. Sucede dos veces en invierno. Ermitaño. Cromo. 7. La omega de nuestro alfabeto. De proporciones descomunales. 8. Quiere con ternura. Sujetar para no caerse. Tres que vienen en negro. 9. Cerrad la cañería por debajo. Me marché de este mundo. 10. Negación repetida. Dotar a un cuerpo de magnetismo. 11. Artículo. Aulas de instrucción. Nota. 12. Grupo coral. Llevas al exterior una cosa.

SOLUCIONES



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

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

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

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

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

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

MUY DIFÍCIL

DIFÍCIL

X

FÁCIL

FERRARI FF

MOTOR



UN CONCEPTO REVOLUCIONARIO

El nuevo Ferrari de 12 cilindros presenta espacio para cuatro plazas y tracción integral. Su motor desarrolla una potencia de 660 caballos.

Maranello es una fábrica de sueños sobre ruedas, eso sí, al alcance de muy pocos. El Ferrari FF es uno de ellos. El sucesor del 612 Scaglietti aporta interesantes novedades dentro de la gama de modelos de la firma del *Cavallino Rampante*.

Será presentado en el transcurso del próximo salón de Ginebra, en marzo. Es un *Gran Turismo* de corte deportivo, un modelo inédito cuyo diseño ha sido encargado a Pininfarina, carroceros de excepción en la casa transalpina. Su denominación tiene un porqué. La letra *F* hace referencia al número cuatro en inglés, *four*. Por las cuatro plazas que ofrece en su interior y por el nuevo sistema de tracción a las cuatro ruedas 4RM.

Su diseño resulta sencillamente espectacular. Destaca por su alargado capó

y por la caída redondeada del techo trasero. Bajo una estética impactante esconde uno de sus principales activos: un motor V12 que desarrolla 660 caballos de potencia. Se planta en los 100 en apenas 3,7 segundos y alcanza 335 kilómetros por hora de velocidad punta. Consume 15 litros a los 100 y no es apto para ecológicos, ya que supera los 360 gramos de CO2 por kilómetro. Su fuerza es canalizada de forma precisa y segura a las cuatro ruedas con un cambio automático de doble embrague que asume la experiencia de la firma en la *Fórmula Uno*.

Junto con el lujo que emana de un modelo de este tipo también nos encontramos grandes dosis de funcionalidad. El deportivo ofrece 450 litros de capacidad en su maletero, 800 si abatimos los asientos posteriores.



AUDI DICE 'ADIÓS' A LOS PEDALES

La firma alemana comparece en la Feria del Juguete de Nuremberg con su 'Auto Union e-tron'.



La marca de los *cuatro aros* ha presentado por segundo año consecutivo la réplica de sus modelos más significativos en la Feria del Juguete de Nuremberg.

Pero esta edición ha ido más allá al sustituir los tradicionales pedales por un motor eléctrico, al menos en el *Auto Union e-Tron*. Su carro-

cería está hecha en aluminio y mide 2,32 metros de largo y 97 centímetros de ancho.

La diversión la pone su composición mecánica. Su motor eléctrico mueve las ruedas traseras, se carga con una batería de ion de litio y su potencia no alcanza los dos caballos. El deportivo consigue una velocidad máxima de 30 kilómetros por hora con una autonomía de 25 kilómetros. La carga completa de la batería tarda dos horas en un enchufe doméstico. El lujo está presente en el interior del *juguete* con numerosas inserciones en cuero.

UN ALIADO DE LA MOVILIDAD URBANA

YAMAHA EC-03

El coche eléctrico es ya una realidad y el mundo de las *dos ruedas* tampoco se queda atrás a la hora de asumir una tendencia ecológica que da la espalda a los combustibles convencionales.

La firma nipona Yamaha aspira a ser una de las impulsoras del cambio de rumbo en las costumbres de movilidad en el ámbito urbano. Todo son ventajas para aquellos que se muevan en un ámbito reducido. En primer lugar, porque se trata de un *scooter* de pequeño formato, compacto y muy ligero, que se podrá transportar en un coche si se quiere usar en las escapadas vacacionales o de fin de semana.

Para aumentar su versatilidad, el EC-03 cuenta con dos modos de propulsión diferenciados. Si el conductor necesita un aporte adicional de velocidad, podrá pasar del modo *Standard* al modo especial *Power* tan solo pulsando un botón. Este modo es ideal para realizar adelantamientos o para evitar esperas. El EC-03 puede conectarse directamente a cualquier enchufe convencional mediante un cable eléctrico. Uno de los inconvenientes es que tarda aproximadamente siete horas en cargarse por completo, por lo que es mejor rellenarlo durante la jornada laboral o de noche. Completamente cargado, tiene una autonomía de 30 kilómetros en el modo *Standard* y cercana a los 20 en el modo *Power*. Con 56 kilos de peso, el *scooter* japonés es un aliado eficaz sobre el asfalto urbano.



APAGA Y VÁMONOS

TODO POR AMOR Y POR LLAMAR LA ATENCIÓN



FOTO: Albert Gea / Reuters



FOTO: Ángel Alonso / Efe

Lejos ya los tiempos en los que reyes y nobles partían a la guerra y colocaban el cinturón de castidad a sus mujeres para evitar, creían, «males mayores», ahora, cosas de la moda, vuelven los candados, pero solo como complementos, en la 080 Barcelona Fashion Show. Por si no lo tenía claro, un joven empapela el vehículo de su amada con mensajes de rendida pasión. Y como el negocio es el negocio, el berlinés de la imagen convierte la fachada de su tienda en el mejor escaparate. Originales todos ellos.



F. Bensch / Reuters

CON GUSTO

UN ACEITE DE OLIVA EXQUISITO Y CON MUCHO ARTE

La empresa jienense Castillo de Canena vuelve a fusionar el sector del aceite de oliva con el arte, encargando el diseño de su etiqueta al prestigioso pintor y escultor valenciano Manolo Valdés, convirtiendo de esta forma la botella de Primer Día de Cosecha en un artículo de coleccionistas.

En su continua apuesta por la calidad en el mundo de los aceites de alta gama, Castillo de Canena lanza la quinta edición limitada Primer Día de Cosecha arbequino y picual, reafirmando como referente nacional e internacional en los aceites extra vírgenes de mayor prestigio, no solo por el característico color cereza de sus botellas, sino también por la consistencia y sabor de sus productos. Con una tirada de 20.000 botellas, se exportará a 38 países, principalmente de Europa, Estados Unidos, Japón, Australia y estará presente por primera vez en India, Ucrania o Sudáfrica.

Castillo de Canena vuelve ahora a rendir homenaje a la magia del primer día de recolección. Es la culminación de todo un año de esfuerzo del agricultor y un reconocimiento a la mística de los pri-

meros zumos obtenidos.

Afincado en Nueva York desde 1989, Manolo Valdés se ha convertido en uno de los artistas más importantes del panorama internacional. Sus obras, inspiradas en los grandes maestros de la pintura española como Velázquez, El Greco o Zurbarán, se exhiben en los museos más importantes del mundo como el Reina Sofía de Madrid, el Guggenheim y el Museo de Arte Moderno (MoMA), ambos en Nueva York.

Esta singular iniciativa también ha contado con la participación de la diseñadora Sara Navarro, el torero Enrique Ponce, el diseñador de joyas Joaquín Berao y la soprano Ainhoa Arteta.

www.castillodecanena.com





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



XACOBEO 2010
Galicia



IBERDROLA

Queremos ser tu energía

CASTILLA Y LEÓN

¿CANADÁ?

Embalse Cuerda del Pozo (Soria)

CASTILLA Y LEÓN

¿BRASIL?

Cristo del Otero (Palencia)

CASTILLA Y LEÓN
en una escapada
VERÁS MUNDO

CASTILLA Y LEÓN

¿TIBET?

Peña Ubiña (León)

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

www.turismocastillayleon.com
902 20 30 30

 Junta de
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN