

O SA CA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 2 al 8 de abril de 2011 - Número 233

LIZ TAYLOR

Adiós a la mirada violeta

CETRERÍA

Unión perfecta entre
animal y hombre

SANTO DOMINGO DE LA CALZADA

La Pasión de Cristo en miniatura

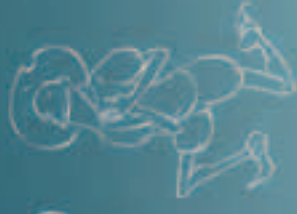
JOSÉ SACRISTÁN

ALMA DE TEATRO



3 Albacete • Ciudad Real • Cuenca • Guadalajara • Toledo

www.turismocastillalamancha.com



Se buscan Dulcineas



Unión Europea

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



Castilla-La Mancha

Castilla-La Mancha



Castilla-La Mancha

www.jccm.es



RETRATO DE LA PASIÓN **_16**
La Semana Santa en 23 dioramas



ELIZABETH TAYLOR **_20**
La última leyenda de Hollywood

JOSÉ SACRISTÁN **_12**

El teatro aún seduce a este veterano actor, que no se deja encandilar por el cine o la televisión

CULTURA **_22**

'Cirque du Soleil' estrena espectáculo en España

CINE **_23**

Puro entretenimiento en el filme 'Pirañas 3D'

TENDENCIAS **_24**

Lo nuevo en portátiles de la firma Packard Bell

SALUD **_26**

Medidas preventivas contra el cáncer de colon

CUIDADOS DEL CORAZÓN **_28**

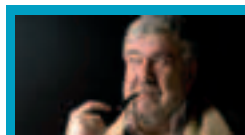
Relación entre fibrilación auricular e ictus

SUMARIO

NÚMERO 233

HOY FIRMAN EN OSACA

alfredo urdaci **_4**



tino barriuso **_6**

Horizontes cercanos

ramón sánchez-ocaña **_27**

bernabé tierno **_28**

pilar riobó **_30**

caius apicius **_31**

FISIOTERAPIA **_29**

El poder curador de unas manos 'sabias'

ALIMENTACIÓN **_30**

Problemas de deglución tras una apoplejía

GASTRONOMÍA **_31**

Repaso a los mejores salmones ahumados

CRÓNICA SOCIAL **_34**

La 'Duquesita' se siente más joven y feliz que nunca

MOTOR **_37**

Una versión mejorada del Jeep Wrangler

MODA **_32**

'Glamour' y confort para los pies



FOTO: ALFONSO GÓMEZ



NÚMERO 233
3 DE ABRIL DE 2011

SALUD, ANTE TODO

Si la salud es lo primero, sobre todo en un país como el nuestro, tan dado a las supersticiones, los remedios caseros y las recetas de la abuela, además de a los médicos y enfermeras de barra de bar, es decir, sin criterio profesional pero autorizados por ellos mismos para hablar y apuntar lo que estimen conveniente, aprovechándose así del desconocimiento general respecto de temas tan complejos como las infecciones, el cáncer o las enfermedades neurodegenerativas, quizás, solo quizás, nos vendría estupendo a todos, agentes, pacientes, también semovientes ilustrados, que los hay en cada esquina, contar con un asesor personal, con un *coach*, que dicen los anglosajones, capaz de orientar y dar respuesta a las dudas que nos asaltan cuando nos tocan en clave sanitaria.

Por todo ello, toparse de cuando en cuando con eminencias como el doctor David Khayat, afamado oncólogo francés de quien ya les hablamos semanas atrás, es un motivo de satisfacción por lo que es, por lo que cuenta y, fundamentalmente, por su obstinada defensa de la prevención y el diagnóstico precoz.

Como recordarán, Khayat ha escrito un manual en el que, entre otras recomendaciones, insta al lector a mantener hábitos saludables a la hora de comer, toda vez que se ha comprobado que la alimentación es responsable de dos de cada 10 cánceres.

De entrada, y dado que para uno la salud también es lo primero, ahora soy un adicto al zumo de granada, la bebida 'estrella' del doctor, co-tejo la lista de ingredientes de cada producto que ingiero y mantengo a raya al beta caroteno y los lácteos, por aquello de la próstata, porque estoy más informado y, además, me lo creo.

juanjo
saiz
subdirector
de OSACA

alfredo urdaci

EJEMPLO Y ELOGIO DEL JAPÓN

Contemplo con envidia el Japón arrasado por el maremoto. No añoro su desgracia sino su capacidad para enfrentarla. Las crónicas desde el país del crisantemo y la espada nos muestran dos imágenes. Son un ejemplo gráfico de la recuperación. En la primera se ve una autopista destrozada por el seísmo. En la otra, tres semanas después, la carretera ha sido recompuesta sin que se pueda observar el más mínimo rastro del caballo loco que golpeó la isla con una violencia telúrica.

Los psicólogos inventaron la palabra resiliencia para definir el arte y la capacidad de vencer las adversidades con los pies en la tierra. La vida humana está dominada por la incertidumbre. Y la cultura, en buena parte, es nuestra forma de afrontar ese futuro siempre desconocido en el que ocurren las cosas que, según la probabilidad, casi nunca pueden suceder. Uno de los teóricos de la resiliencia es Boris Cyrulnik, un francés nacido en Burdeos, hijo de judíos emigrados desde Rusia. Con seis años vio cómo toda su familia fue deportada a campos de exterminio de los que nunca regresaron. Como él mismo escribe, «era el típico caso del que debe llegar a la edad adulta convertido en un maltratador, un violento

delincuente». Cyrulnik estudió medicina. «Lo hice por un deseo de seguridad, de integración», escribe. «Nadie duda de que lo hice porque mi familia fue deportada, por eso me orienté hacia la psiquiatría, para explorar la mente humana y dar sentido a lo incomprendible». Sus estudios sobre la adversidad le llevaron a concluir que la clave de la resiliencia está en la solidaridad y en los afectos humanos.

Ante los golpes y las tragedias podemos reaccionar de varios modos: podemos someternos en una espiral de victimismo, vengarnos y buscar culpables, o reforzar las partes sanas de nuestro tejido social y volvernos más humanos. Los nipones, dueños de una cultura estricta y de una exquisita formalidad, nos han sorprendido con un comportamiento en el que asistimos al dolor desconsolado, a la firme promesa de recuperación, y al perdón reclamado en persona por los directivos de la compañía que explota la central nuclear de Fukushima. No encuentro relatos que hablen de violencia, de saqueos, de manifestaciones para señalar a los culpables, ni de motines para acaparar agua limpia, o sal yodada. Al desorden provocado por la furia del maremoto se opone el orden de esos japoneses que hacen cola en silencio para recoger una manta o un tanque de agua potable.

Aquí, no me lo negarán, somos de otra pasta. Nuestra cultura no ha superado el estadio infantil del sectarismo, esa forma egoísta de convertir las contrariedades en una oportunidad de ventaja. No pienso tanto en los atentados de marzo de 2004 como en la crisis econó-

mica. Hace unos días el banquero Emilio Botín le dijo a Zapatero que se deje de tonterías, que no pierda el tiempo en el narcisismo sucesorio, y que se dedique a trabajar durante el tiempo que le queda. Sus palabras cayeron en la guerra política que nos aqueja. Se leyeron como un apoyo explícito al presidente del Gobierno, cuando en realidad fue una censura radical a ese juego infantil del poder, que le lleva a perder el tiempo en zarandajas en lugar de aplicarse con dedicación y disciplina a resolver los problemas importantes.

«
LOS PSICÓLOGOS INVENTARON LA PALABRA RESILIENCIA PARA DEFINIR EL ARTE Y LA CAPACIDAD DE VENCER LAS ADVERSIDADES CON LOS PIES EN LA TIERRA. LA VIDA HUMANA ESTÁ DOMINADA POR LA INCERTIDUMBRE

más
digestiva
0,0% lactosa



Vuelve a disfrutar de la leche.

El 40% de los españoles tiene intolerancia a la lactosa, aunque muchos no lo saben.**

¿La solución?

Leche Pascual Sin Lactosa.

Con todos los beneficios y el sabor de la leche, pero sin lactosa. Buena para todos, porque es más digestiva.

Y sienta mejor.



Fabricando **Calidad de Vida**
desde 1969

No apta para alérgicos a la proteína de leche de vaca

* Estudio realizado por Kantar en Septiembre de 2010 sobre una preferencia de productos nuevos de gran consumo a 10.019 individuos representativos de la población española integrados en el panel GfK de Lightpoint. www.grupoleche.com/informacion

** Manual de nutrición y metabolismo. Bolívar Gutiérrez D. de Luis Romero G. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, Editorial Elsevier de España, Madrid, 2008.

tino barriuso

HORIZONTES CERCANOS

Roy Jenkins, importante político laborista, escribió una monumental biografía de Churchill, el gran líder conservador. Hasta ahí todo normal... en Gran Bretaña: imaginen a Mayor Oreja escribiendo una biografía de Felipe González. Cuenta en ella que, lidiando Arthur Balfour un escaño en Manchester hizo una visita privada a Chaim Weizmann, importante químico británico de origen ruso y miembro destacado del movimiento sionista. De aquella visita nació la *declaración Balfour*, que concedía un hogar a los judíos en Palestina. La declaración es de 1917 y aún está pagando el mundo aquella injusticia.

Es un ejemplo de algo que está muy claro: a esta generación y a la siguiente le corresponde la responsabilidad de diseñar el planeta en, digamos, 2050: porque ningún horizonte es lejano. Es de esperar que los analistas de hoy implorando una pausa para pensar las cosas de nuevo tengan más eco que Sicco Mansholt y las predicciones del club de Roma. Se lo recuerdo: abogaban por el crecimiento cero. Para disminuir las insostenibles tensiones entre países ricos y pobres: aún no se trataba de salvar la Tierra.

De entonces acá hemos seguido una espiral de crecimiento insostenible, a la que se quiere poner parches a base de ventiladores. Hablemos de 2050 y hablemos de energía nuclear, esa cuya actualidad ha reactivado el terremoto

japonés. A mediados de siglo tendrá sentido cerrar las 56 centrales niponas, situadas en una región de riesgo extremado. Hoy me temo que no: convendrá revisar los sistemas de seguridad muy al alza, pero nada más. La alternativa es la desaparición de Japón de la industria y el ingreso en el paro (y el hambre) de 50 millones de personas. Tienen 40 años para disponer de una energía más segura y menos peligrosa (cualquiera es menos peligrosa, con la posible excepción de las centrales térmicas). Tienen 40 años para reducir drásticamente sus necesidades de energía, esa que hoy dilapidan. Tienen 40 años para aplicar una corriente de pensamiento que los franceses llaman *la décroissance*: que es tanto como volver al crecimiento cero de hace 50 años.

Un empeño en el que les debemos acompañar todos los países con dependencia exterior a la hora de usar fuentes de energía: España, sin ir más lejos. También se pueden meter en faena el resto de los países, si son inteligentes: si los japoneses gastan mucho los norteamericanos tiran la casa por la ventana. Aquí solo puede pensar en cerrar una central a ple-

no funcionamiento y con todas las bendiciones del Consejo de Seguridad nuclear alguien tan sensible al chantaje político como nuestro presidente: por los votos del PNV es capaz de matarnos con la más beatífica de las sonrisas.

Hay más horizontes, claro... Seguir gastando como si no pasara nada, mientras los grandes países emergentes, los BRIC (3.000 millones de individuos) deciden imitarnos a la hora del derroche. Francia es un modelo: peli-

grosísimo, por cierto. Sus enormes reservas de plutonio, bajo la convicción de que terminarán controlando a la perfección los FBR (reactores gordos, más o menos), pueden convertir a los galos en la Arabia Saudí de mediados de siglo. Ya saben, tranquilos: Francia está muy lejos. Españolito que vienes al mundo: dispones de dos Españas para helarte el corazón y una vecina para ponértelo a la brasa. En efecto, Dios te guarde...



ES DE ESPERAR QUE LOS ANALISTAS DE HOY IMPLORANDO UNA PAUSA PARA PENSAR LAS COSAS DE NUEVO TENGAN MÁS ECO QUE SICCO MANSHOLT Y LAS PREDICCIONES DEL CLUB DE ROMA. SE LO RECUERDO: ABOGABAN POR EL CRECIMIENTO CERO. PARA DISMINUIR LAS TENSIONES ENTRE PAÍSES RICOS Y POBRES: AÚN NO SE TRATABA DE SALVAR LA TIERRA

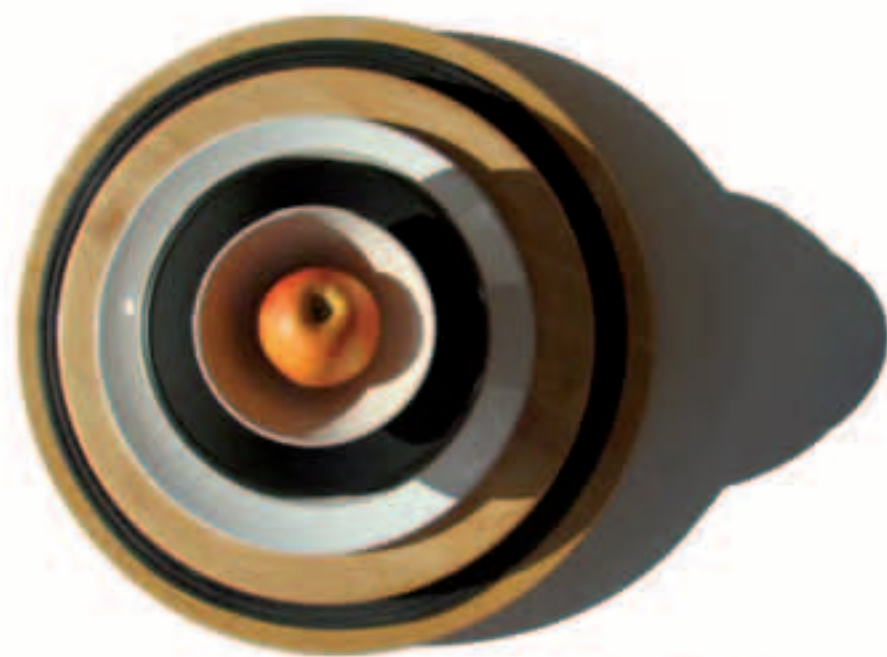
tino barriuso
Es profesor, columnista
y escritor



diciembre 2010 a abril 2011

LA **DIETA** QUE NOS HIZO HUMANOS

exposición temporal



MUSEO
DE LA
EVOLUCIÓN
HUMANA



MENÚS 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

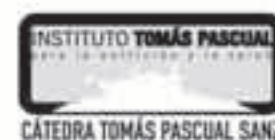
Compota de moras "achuchás"
Crudités de hongos con aire de romero
Bocadito de sesos de cervatillo
Flanecitos de grasa de bisonte
Costillas de potro despeñado
Solomillo de bisonte fileteado al bifaz
Cecina de león de las cavernas
Espuma de castañas con flores silvestres

Menú de hace 40.000 años

Mejillones y tortuga a la plancha
Lengua de abuelo al Sidrón
Consomé de huesos de yegüa
Ahumado de bisonte 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



CETRERÍA

PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

FÉLIX RODRÍGUEZ DE LA FUENTE DIO A CONOCER EN ESPAÑA EL ARTE MILENARIO DE LA CAZA CON AVES RAPACES Y, GRACIAS A LA LABOR DE ANTONIO DE CASTRO Y GARCÍA DE TEJADA, SE HA RECUPERADO EL REAL GREMIO DE HALCONEROS, ORDEN CUYO ORIGEN SE REMONTA AL REY CARLOS V. LA ATRACCIÓN QUE SIGUE SUSCITANDO ESTA ACTIVIDAD, DE CAZA O DEPORTIVA, RADICA EN LA PERFECTA UNIÓN ENTRE ANIMAL Y HOMBRE.



El origen de la cetrería es incierto, aunque los expertos están de acuerdo en que nació en Oriente, incluso se han encontrado textos anteriores a Cristo, en Japón y China, en los que se hace referencia a la cetrería, como por ejemplo un regalo hecho a un príncipe chino en el año 2200 a.C.

Una leyenda asiática, con cierto toque romántico, nos ofrece otra versión, y cuenta como dos jóvenes guerreros mongoles fueron expulsados de su tribu. Un día vieron como un águila cazaba un conejo el mayor dijo: «Espantemos al águila, y hoy comeremos conejo». El pequeño, llamado Temüdjín, más sabio, replicó: «Hagamos un lazo con nuestros cabellos, atrapemos al águila, enseñémosla a cazar para nosotros, y comeremos conejo todo los días». Así lo hicieron y lograron sobrevivir, agruparon a las otras tribus y se hizo emperador. En Occidente lo conocimos como Gengis Khan.

Los invasores godos fueron introduciendo el arte de la cetrería, desde el este, por Grecia y Roma, hasta la Europa central de hoy día. Así llegamos a la Edad Media, época dorada de la caza con aves rapaces, especialmente con halcones y azores. Arte y deporte exclusivo de reyes, príncipes y nobles, práctica cinegética con sus leyes y tratados propios, como las Leyes Burgundias, godas, o los Fueros Viejos de Castilla, o los tratados del Infante Don Juan Manuel. También es conocida por todos los cetreros la historia que cuenta cómo el rey de León le pidió prestado su azor al conde Fernán González; tal fue la deuda que tuvo el rey, que concedió al noble la independencia de Castilla.

La cetrería entre los siglos XVII y XIX tiene un momento de decadencia pero llegamos a la I Guerra Mundial, y se utilizan halcones peregrinos para cazar las palomas mensajeras.

En España, sin duda alguna, la cetrería es dada a conocer al gran público de la mano del naturalista burgalés Félix Rodríguez de la Fuente, quien sobre los años 70 nos presenta en Televisión Española sus bellos documentales paralelamente a la edición de su libro *El arte de la cetrería*, verdadera fuente de conocimiento para los cetreros españoles. También fue Rodríguez de la Fuente pionero en el territorio nacional en asegurar los aeropuertos con los vuelos de halcones peregrinos, y así evitar que las bandadas de aves chocaran con las naves al despegar.

Desde hace unos años, y gracias a la labor de Antonio de Castro y García de Tejada, Halconero Mayor, se ha recuperado el Real Gremio de Halconeros, orden cuyo origen se remonta al rey Carlos V; y en la actualidad cuenta como Patrono Mayor Perpetuo al propio rey Juan Carlos.

EL CETRERO Y SU AVE En cetrería se utilizan diversas aves rapaces para cazar, destacando el halcón peregrino, el azor, y el *harris*, el primero usado para atrapar aves en vuelo, y los segundos especialmente para conejos o liebres, aunque también se puede practicar cetrería con aves más grandes, como

LA EDAD
MEDIA FUE
LA ÉPOCA
DORADA DE
ESTE ARTE,
SOBRE TODO
A TRAVÉS DE
AZORES Y
HALCONES

águilas reales, imperiales o el águila calva americana. En cualquier caso, la técnica de entrenamiento varía muy poco, y se resume en la perfecta unión y comprensión entre el ave y el cetrero. Cuando compras el ave (existen centros de venta en todos los países de Europa), preferiblemente un pollo, comienzas a ser *su pareja minuto a minuto*; el ave debe conocer tu cara, tu voz, tu forma de andar, y comprender que los dos, pájaro y hombre, son uno. Poco a poco y con un cordel o fiador, atado a la pihuela o tira de cuero en la pata, el ave va volando de su poso o alcándara al puño enguantado de su compañero cetrero. Cuando el maestro lo crea preparado, le pondrá una caperuza para que no se asuste, y unos cascabels para oírlo en el cielo; curiosamente, estos sonarán distintos si los lleva una *prima* o hembra, que si los lleva un macho o *torzuelo*, siempre más pequeño que ella.

Una vez pesado, y comprobado que está en su justo peso para volar, lo sacará al campo, le colocará un transmisor por si se pierde y, con mucho cuidado, le quitará la caperuza. El halcón peregrino aprovechará las corrientes térmicas para elevarse todo lo que pueda y así irá pendiente del cetrero, pues sabe que éste, o su perro, espantarán la pieza a batir. Una vez que la perdiz o la paloma vuela desde el suelo, el





halcón bajará en picado, con velocidades superiores a los 300 kilómetros por hora, y atrapará el ave la mayoría de las veces. El halconero le deja comer un poco de la pieza, como premio, y después se queda con el resto, la jornada ha terminado y la tradición milenaria sigue adelante.

PARA TODOS LOS BOLSILLOS

Hoy día no es necesario ser príncipe o noble para ser cetrero, aunque tampoco es tan simple como ir a una tienda y comprarse un ave. Según nos cuenta Agustín Rufino López,

miembro del Real Gremio de Halconeros, presidente del Club Ibérico de Cetrería, y con más de 30 años de experiencia, «quien esté interesado en ser cetrero, debería adquirir una gran experiencia en alguna asociación, acompañando a cetreros experimentados, como ayudantes o *morraleros*. Un ave es un ser vivo, y como tal debemos dedicarle todo el tiempo que se merece y tenerlo en unas instalaciones dignas».

Efectivamente, el aprendiz de cetrero debe pensar el tiempo que le puede dedicar al ave, así como el lugar donde va a volar,

pues no es lo mismo que nuestro entorno paisajístico esté formado por amplias llanuras, con lo que nos decantaríamos por un halcón, que si vivimos cerca de bosques o monte bajo, en cuyo caso compraríamos un

azor o un *harris*. También debemos tener en cuenta el fin para el que queremos el ave; ya que requerirá una dedicación y entrenamiento distinto si lo destinamos para

**EN CETRERÍA SE UTILIZAN
DIVERSAS AVES RAPACES
PARA CAZAR, DESTACANDO
EL HALCÓN PEREGRINO, EL
AZOR Y EL HARRIS**



concursos, exhibiciones o cacerías. Por último, las instalaciones en las que va a estar nuestra ave requieren de un cuidado y condiciones ideales de luz, ruido y humedad, siempre buscando el bienestar del pájaro por encima de todo.

Una vez que tenemos claro el animal que deseamos, ha llegado la hora de comprarlo, existiendo diversos centros de cría, tanto en España como en otros países de Europa. Un halcón peregrino macho o torzuelo puede costar unos 500 euros, y una hembra o prima, sobre 800 euros.

Estos precios se multiplican en el caso de querer comprar un halcón jerifalte blanco, ejemplar por el que deberemos pagar 12.000 euros por un torzuelo, y no menos de 24.000 euros por una prima. Más económicos son los *harris*, que vienen a costar sobre 450 euros, y los azores, unos 1.000 euros. A estos precios hay que añadirles lo que cuestan los guantes, caperuzas, cascabeles, pihuelas (todo ello sobre 200 euros), y los transmisores, que serían otros 700. Aunque todo este gasto se olvida cada vez que el pájaro vuela ante ti.

También debemos conocer la legislación

que sobre tenencia, uso y disfrute de aves rapaces exista en nuestra ciudad y región, pues es obligación de todo cetrero respetarlas y hacerlas cumplir, por el bien de todos y de este Patrimonio Vivo de la Humanidad que es la Cetrería.

EL AVE DEBE CONOCER LA CARA DE SU AMO, SU VOZ, SU FORMA DE ANDAR, Y COMPRENDER QUE LOS DOS, PÁJARO Y HOMBRE, SON UNO

+INFO

www.cetreria.com
www.falcoaria.com
www.aecca.org



>ENTREVISTA

JOSÉ SACRISTÁN actor

«REIVINDICO EL DERECHO A EQUIVOCARME TODAVÍA»

óscar
calleja
texto
alfonso
gómez
fotos

Resulta difícil encontrar calificativos que permitan evaluar acertadamente la vida profesional de **JOSÉ SACRISTÁN** (Madrid, 1937). Desde que comenzó con 16 años, todo lo que ha hecho ha supuesto un paso adelante para convertirse en uno de los mejores actores del cine patrio. Recorrer su filmografía es realizar un viaje al pasado más cercano, películas que tienen su propio espacio en la memoria de todos. A través de sus personajes, ha enseñado mucho de lo que antes permanecía oculto. Son inolvidables sus interpretaciones en series que llegaron a un público de audiencias millonarias. Actor, director, escritor... Lo más destacable en él es su personalidad completa, apasionada y sin fisuras. Sus convicciones sobre cómo ha de ser la vida le permiten ver el futuro con un optimismo sorprendente, podría decirse que casi envidiable. Desde su lado más divertido, hasta el que transmite su parte más comprometida, se aprecia en cada una de sus respuestas el deseo de disfrutar con intensidad cada nuevo proyecto. Vivir, luchar, sentir... este veterano artista forma parte del alma del cine español.

Si echamos la vista atrás, podemos tener una sensación de vértigo dada su experiencia y la cantidad de grandes obras en las que usted ha estado presente. ¿Cuáles son sus últimos retos dentro de este mundo en el que trabaja y que conoce tan bien?

Acabo de terminar la gira de *Dos menos* en Buenos Aires, obra que he representado junto a Héctor Alterio durante dos años. En cine, rodé el pasado verano la última película de David Trueba *Madrid 1987*, en la que comparto reparto con María Valverde y que todavía no se ha estrenado. Por otra parte, a propósito de los 100 años del nacimiento del poeta Miguel Hernández, he colaborado, entre otras actividades, en una serie de recitales junto a la pianista Judith Jauregui sobre poemas de Machado. Ahora, me marcho a Argentina unos días para rodar una película con Javier Rebollo, ¿*Vértigo*? Igual no es la palabra... es, sobre todo, la inmensa suerte de poder llevar más de 50 años en esto, manteniendo una continuidad en trabajos que, algunos serán mejores, otros regulares y, otros, no habrán sido lo esperado. Si te sigo la verdad, siempre, desde que comencé, he sabido, cuando estaba trabajando en algo, qué iba a hacer después. Pero, no está mal, no está del todo mal.

En los años 70 era uno de los actores que más películas rodaba y algunas se han convertido en referentes imprescindibles de la cinematografía patria. Sin embargo, sus intervenciones en el cine son ahora mucho más esporádicas,

¿esta escasez es resultado de una elección personal?

Entre los 70 y la primera mitad de los 90 trabajé de manera constante en el cine, pero la oferta que se me hace, de un tiempo a esta parte, para mí, no es lo suficientemente interesante. Afortunadamente, puedo elegir y me quedo en el teatro, o haciendo otras cosas. Es algo que lo comento con total y sincera naturalidad, no hay ningún reproche ni queja en todo esto que pasa, o que a mí me pasa, con el cine. Me parece que es absolutamente normal.

Lo cierto es que, durante los primeros años, adquirió una gran notoriedad al ser un personaje muy famoso, además, era de los actores más valorados, ¿era consciente de todo ello?

Tuve la suerte de ser, un poco, el espejo en el que se miraba el españolito medio de entonces, con todas sus contradicciones, sus minusvalías o, incluso, sus mutilaciones. Ni tan alto, ni tan guapo, ni tan feo, ni tan listo, ni tan tonto... un poco de todo. Lo cierto es que, en aquellas películas, unas mejores y otras peores, había una cosa importante, y es que tenían una especie de sinceridad, de inocencia, casi me atrevería a decir. Existía la necesidad de contar nuestro pasado inmediato del modo en que queríamos hacerlo. Pero no solamente como un compromiso; había un ánimo, unas ganas, un coraje por contar, al margen de lo mejor o lo peor que lo hiciéramos, cosas que nos afectaban como ciudadanos. Existía una relación entre nuestro trabajo y nuestra

condición de hombres y mujeres de aquel tiempo. Para mí fue una suerte, porque coincidieron en el mismo período unos papeles y unas historias que, no solamente crearon mucha expectación, sino que también estaban cumpliendo un compromiso con la sociedad. **Una película que refleja claramente cómo evolucionó el país, tras el comienzo de la democracia, fue *Asignatura Pendiente*, todo un taquillazo que ofrecía el lado más moderno de la sociedad española en los 70, ¿cuáles eran los valores que mejor se transmitían y que eran, bajo su punto de vista, importantes para el público?**

Poco antes hicimos, con el equipo de cine de Dibildos, *Los Nuevos Españoles*, tratando el mismo tema. *Asignatura Pendiente* tuvo la virtud, o la suerte de, al margen de sus valores en cuanto al guión o la realización, poner el dedo en una llaga por la que sangraba la inmensa mayoría de la gente de este país. Y, vuelvo a insistir en el valor que tiene su mensaje, que es de una inocencia clara, de contarnos tal como éramos, con todas nuestras cortezas. Eso fue lo que convirtió a la película en un fenómeno que fue la hostia. Trascendió, incluso, a América. A mí, me abrió las puertas de Argentina. Fue una película en estado de gracia. Con el paso del tiempo, algunas se quedan un poco fuera de contexto, pero, el hecho de no tener una determinada intencionalidad, de no ser nada oportunista y la sinceridad con la que se hizo es lo que la mantiene más fresca.

Prácticamente al mismo tiempo interpretó personajes en películas que fueron como un revulsivo para la sociedad. En *El Diputado*, de Eloy de la Iglesia, y *Un hombre llamado Flor de Otoño* de Pedro Olea, la condición homosexual del protagonista es tratada en medio de un ambiente político, aunque de manera muy diferente. ¿Cómo vivió aquellas dos experiencias?

Pedro era, y sigue siendo, un hombre que mira las cosas desde la prudencia y con un sentido de la medida muy personal, mientras que Eloy era mucho más vehemente, más provocador y más atrevido. Son dos trabajos que celebro haber hecho, sin duda, porque están en la misma línea de reivindicación, pero no solamente de la condición homosexual. En el caso de *Flor de Otoño*, el protagonista defendía causas anarquistas. La película reflejaba las persecuciones y los atropellos que se habían cometido no mucho tiempo antes. En ambas películas lo que se planteaba era un conflicto social y político.

Su papel en *Flor de Otoño* le llevó a recoger la Concha de Plata al mejor actor en San Sebastián. ¿Cree que es necesario recibir premios?

Por supuesto. El que diga que no le gusta recibirlos miente como un bellaco. Sé que me dedico a algo que no es competitivo. Se puede saber quien marca más goles, quien llega antes a la meta... pero, cuando a través de un jurado, o por los votos de los académicos, deciden quién es el mejor, y te toca a ti, pues encantado de la vida. Pero, si no te toca, no te vas a tirar por un barranco. Hasta, incluso, la historia de los premios Nobel está llena de reconocimientos que, con el tiempo, se han ido a hacer puñetas y de gente ignorada que ha seguido sobreviviendo. Creo que hay que valorarlos en su justa medida. Por eso, soy terriblemente contrario a esos coñazos que dan los que, cuando reciben un premio, se tiran media hora llorando creyéndose que son el centro del mundo. Cuando, lo único que hacen, es cargarse la gala, como ocurre con los Goya.

Además de su faceta de actor, José Sacristán también se ha puesto detrás de las cámaras como director de tres largometrajes. ¿Seguirá dirigiendo en un futuro?

No creo que vuelva a ocurrir, porque las cosas no están como para complicarse la vida. Me siento muy bien dirigiendo. Sé que no voy a pasar a la historia del cine como un director maravilloso, pero ahí queda mi trabajo.

Repasando su carrera, sorprende el giro que dio cuando intervino, junto a Paloma San Basilio, en el musical *El hombre de la Mancha*. ¿Era una faceta que mantenía escondida?

Yo había cantado ya zarzuela. De hecho, lo hice en *Flor de Otoño* y en la función de teatro *Yo me bajo en la próxima*. Lo he hecho desde niño. Mis padres cantaban flamenco y, para mí, junto con la copla, forman parte de mis referentes. Lo he dicho en alguna ocasión, me considero una tonadillera frustrada. Me hubiera gustado ser Concha Piquer o Juanita Reina, pero bueno... (risas) Cuando me ofrecieron



el musical, volví a dar clases de canto. Tanto *El hombre de la Mancha* como *My Fair Lady* son trabajos de los que guardaré un recuerdo imborrable, además de mi relación con Paloma, no solo como compañera, sino como amiga, porque es una tía formidable.

Ha trabajado con la mayoría de directores, muchos de ellos responsables de las mejores películas del cine español. ¿Cómo ha sido su relación con ellos?

No he tenido problemas. Si te digo uno o dos, haría un agravio comparativo, como si me preguntas por las películas mejores o peores. He mantenido unas relaciones más cordiales, incluso íntimas, con algunos, como con Pedro Olea, Gonzalo Suárez, Roberto Bodegas, Fernando Fernán Gómez, por supuesto, y muchos más. No he vivido ningún caso en el que hayan existido diferencias imposibles de solventar, al margen de que estuviera más o menos de acuerdo en los procedimientos o el estilo que cada uno de ellos reflejaba en sus trabajos. Al contrario, en lugar de haber disconformidad, lo que se ha producido es, por

mi parte, interés por entender qué es lo que el director me pedía, ya que creo que es la obligación del actor en el cine. Si no había un acuerdo previo, se podía discutir y hablarlo, pero nunca rechazarlo.

¿Diría lo mismo de los productores?

Tampoco he tenido inconvenientes con ellos, seguramente porque siempre ha habido alguien que me ha arreglado los asuntos con la empresa. Cuando empecé, me descubrió para el cine el productor Pedro Masó, y de él guardo en la memoria un recuerdo entrañable. Lo mismo que, luego, con el señor Dibildos al ofrecermis mis primeros papeles como protagonista en los años 70. Es más, nadie me debe un duro por mi trabajo como actor, algo que me hace feliz.

«NO PRETENDO SER TAN MALVADO COMO PARA QUE TODO EL MUNDO ME QUIERA, NI MUCHÍSIMO MENOS. SERÍA UNA ESTUPIDEZ POR MI PARTE»

Las estrellas de aquellos años, como ocurre ahora, ganaban auténticas fortunas, a veces, incluso, con un único trabajo. ¿Ha



ganado tanto dinero como pudiera parecer, dado el gran número de trabajos que ha realizado?

Sí, ya lo creo. No te quepa ninguna duda, dentro de unos parámetros lógicos. El maestro Fernán Gómez ya lo decía: «Aquí es muy difícil hacer una escalada social que te coloque a años luz de dónde vienes». Lo que pasa es que yo venía de tan abajo que, con tener para el coche con aire acondicionado, ya me parecía de puta madre. Digamos que, por supuesto, mis compensaciones económicas a lo largo de mi carrera van acompañadas, casi, casi de la misma satisfacción que me ha producido mi trabajo como actor. Me considero, como diría Miguel de Molina, «una bien pagá».

A lo largo de todos estos años, ¿ha tenido más amigos que enemigos?

Mis mejores amigos están dentro de la profesión. Incluso hay relaciones que perduran desde hace muchos años, como con Alfredo Landa, con quien comencé en los años 60. Él ya hacía entonces un papelito, mientras que yo era meritorio. Salvo en algún caso, sobre todo

por la distancia, mantengo mis amistades. Tengo muy, muy buenos amigos en este mundo en el que trabajo desde hace tanto tiempo ¿Enemigos? Que yo sepa, no. Lo que ocurre es que hay, si no enemigos, si contrarios o con opiniones no coincidentes con las mías. Eso lo sé, e incluso me satisface. No pretendo ser tan malvado como para que todo el mundo me quiera, ni muchísimo menos. Sería una estupidez por mi parte. Pero, si ha habido alguna enemistad, nunca ha llegado a manifestarse hasta el punto en el que tuviera que obrar en consecuencia.

¿Es el cine un mundo de luces y sombras?

Pero, ¡qué duda cabe! Y, a veces, las sombras son la hostia. A veces en las sombras te dejas los dientes. Es algo que, a mí, personalmente, no me pillaba por sorpresa. Venía de una familia de campesinos, de una extracción, no de pobreza, pero sí de una forma de vida muy sencilla. Todo lo que me ha ocurrido en mi profesión de actor, desde que comencé con 16 años en el teatro de aficionados, aunque las he pasado canutas, era una conquista permanente. Nada tenía que ver con lo anterior. Las sombras, las que a mí me han ocurrido, eran perfectamente manejables. Creo que he sabido llevarlas. La oscuridad no ha sido para mí un problema. Nunca se ha producido una sombra de tal naturaleza que me haya puesto contra la pared.

¿Cree que ha cometido algún error a lo largo de su carrera?

Sí, pero, vamos, yo reivindico el derecho a equivocarme todavía. Procuro no cometer errores y gilipolleces, o lo menos posible. En ocasiones cometes equivocaciones porque te manifiestas u opinas sin tener la información exacta de lo que está pasando. Naturalmente, he cometido errores y, no voy a decir que desee cometerlos, pero sé que van a seguir produciéndose, porque, no hay nada más coñazo y aburrido que pretender ser perfecto.

Además del cine, José Sacristán se ha convertido en uno de los rostros más populares gracias a sus intervenciones en series con una audiencia que hoy parece impensable. Sus personajes en *Este es mi barrio* y *¿Quién da la vez?* son muy recordados y queridos. ¿Es más gratificante el trabajo en televisión al llegar a un público más amplio de manera instantánea?

Creo que, cuando hice *¿Quién da la vez?*, obtuve la popularidad que da la televisión, pero no supuso un descubrimiento de José Sacristán como actor, ni siquiera como figura pública. De hecho, había rodado con Vicente Escrivá un montón de películas. Lo que sí es cierto es que el personaje caló muchísimo en la gente. Todavía hay alguno que me dice: «¿Qué hay?, Bibiano». Se recuerda mucho ese personaje.

Con una determinada edad, los papeles que pueden interpretar los actores están muy condicionados al hecho de que las historias tienen en la juventud su principal reclamo ¿Cree que, en la actualidad, hay personajes que se ajusten a lo que usted desea hacer?

Depende de en qué medio. Lo último que he

«SOY CONTRARIO A ESOS COÑAZOS QUE DAN LOS QUE, CUANDO RECIBEN UN PREMIO, SE TIRAN MEDIA HORA LLORANDO CREYÉNDOSE EL CENTRO DEL MUNDO»

«ESAS CRIATURAS, EMPEZANDO POR ANTOÑITO, Y LUEGO JAVIER Y PENÉLOPE, SON PRODUCTOS DE BUEN COMERCIO EN EL GRAN MERCADO QUE ES HOLLYWOOD»

«DESDE CRÍO QUERÍA SER ACTOR, AÚN NO SABIENDO LO QUE SIGNIFICABA CUANDO VI LA PRIMERA PELÍCULA EN MI PUEBLO»

hecho en cine, con David Trueba, me ha encantado. He interpretado a Javier, un personaje maravilloso. Tengo, por otro lado, dos ficciones en cartera que, cuando vuelva de Argentina, espero poder afrontar. La televisión, lo que pasa es que tampoco me llama mucho la atención. A mí, ¡joj!, a mí, porque, una de las cosas que procuro es no madrugar. Me fastidia mucho levantarme temprano. Claro que, también, eso limita las posibilidades de trabajo. Ahora, no tengo ningún inconveniente si me ofrecen un personaje que me guste, al margen de si es del medio o del centro.

Aún así, en el cine ha dado vida a todo tipo de profesionales. ¿Cuáles han sido los personajes que más le han marcado como actor y como persona?

Bueno, pirata no he sido, ni bombero. He sido unos cuantos. Entrañables, los interpretados en *El viaje a ninguna parte* y *La Colmena*. Normalmente me he movido en un terreno de profesiones, de oficios o ejercicios bastante próximos al ciudadano medio.

Ahora que vemos actores como Javier Bardem o Penélope Cruz convertidos en auténticas estrellas internacionales, ¿ha tenido en alguna ocasión la tentación de hacer carrera en Hollywood?

No, para mí es algo de sentido común. Esas criaturas, empezando por Antoñito, y luego Javier y Penélope con algunos más, tienen una impronta física acojonante, un talento del copón, unas energías, saben idiomas... son productos perfectamente comerciales en el gran supermercado que es Hollywood. Primero tienes que tener eso, porque si no lo tienes no vas a ser comprado. ¿Yo?, jamás. Me miro al espejo y tengo sentido común. Además, me he manejado pésimamente con los idiomas, así que la posibilidad de interpretar en otra lengua ni se me ha pasado por la cabeza. He hecho coproducciones con Francia e Italia, aprendiéndome fonéticamente los textos. Aparte, entre Chinchón y Los Ángeles, ¿qué quieres que te diga? Tengo la impresión de que me iba a manejar mal allí.

Resulta sorprendente que su carrera haya transcurrido desde que era mecánico tornero, antes de empezar a ser actor, hasta un hecho tan curioso como haber sido nombrado Arcipreste del año en 2010.

Sí, y es un honor. Ahora, andamos promocionando el festival del año que viene. De todas maneras, he de decir que yo mecánico... nunca he sido mecánico, porque siempre he querido ser actor. Lo fui porque tenía que ayudar en la economía familiar, como un tránsito. Pero, bueno, sobreviví a aquello de la mejor manera posible. Desde crío quería ser actor, aún no sabiendo lo que significaba cuando vi la primera película en mi pueblo. Pero, ha sido una ilusión, más que vocación, la fascinación que a mí me ha producido este oficio. Es una suerte poder seguir aquí, después de cincuenta y tantos años, contando historias y jugando. Para mí, lo fundamental de esta profesión es, precisamente eso, lo que tiene de juego. Nada más y nada menos. El juego de hacer creer al otro que eres el que no eres y que algo te pasa.

LA PASIÓN

REALISMO EN MINIATURA



óscar del
hoyo
texto

LA CATEDRAL DE SANTO DOMINGO DE LA CALZADA SE ADELANTA A LA SEMANA SANTA CON UNA ATRACTIVA Y SINGULAR EXPOSICIÓN QUE RECOGE, A TRAVÉS DE 23 DIORAMAS, LOS MOMENTOS MÁS IMPORTANTES DE LA PASIÓN, MUERTE Y RESURRECCIÓN DE JESUCRISTO. LAS ESCENAS, DONDE LA ILUMINACIÓN TIENE UN PAPEL FUNDAMENTAL, APARECEN CUIDADAS AL MILÍMETRO Y ESTÁN CARGADAS DE UN GRAN REALISMO GRACIAS A LOS MIL Y UN DETALLES QUE SE ESCONDEN EN LA MUESTRA. LOS ROSTROS DE LAS PEQUEÑAS FIGURAS, OBRA DEL IMAGINERO MAYO, SON CAPACES DE MOSTRAR LA CONSTERNACIÓN, LA IRA, LA TRAICIÓN O EL DOLOR DE ALGUNOS DE LOS PROTAGONISTAS DE UNO DE LOS PASAJES MÁS RELEVANTES DE LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD.



La anaranjada luz de un farol ilumina la escena nocturna del huerto de Getsemaní. Jesús aparece en el centro junto a Judas Iscariote, en cuyas manos ya se aprecia la bolsa con las 30 monedas de plata por las que vendió a su maestro. El traidor está muy cerca. Su objetivo no es otro que dar la señal -«*Aquel a quien yo dé un beso, ése es; prendedle*»- para que los escribas, partidarios de los ancianos y del sumo sacerdote, sepan quién es el Nazareno y así puedan cogerle. Uno de ellos espera paciente con una cuerda enrollada en sus manos. Su mirada es fría, pétreo y cobra enorme protagonismo gracias al suave halo de luz que la inunda. A uno de los lados se puede apreciar cómo uno de los discípulos -Simón Pedro- levanta su espada instantes antes de cortarle la oreja a Malco, uno de los sirvientes que iban a ajusticiar a Jesucristo. «*Envaina tu espada. ¿Acaso no beberé el cáliz que me ha dado el Padre?*».

Este inquietante y crucial pasaje, vivido por Jesús en el monte de los Olivos horas antes de su trágica y dolorosa muerte, resume la esencia de la excepcional exposición que, bajo el nombre de *La Pasión*, se puede visitar hasta el próximo 1 de mayo en la catedral de Santo Domingo de la Calzada. Un extenso y minucioso recorrido a través de 23 escenas por los distintos pasos de los últimos momentos de Cristo, que arrancan con la entrada triunfal en Jerusalén a lomos de un burro y concluyen con la deseada resurrección. Recreaciones de pasajes cargadas de fuerza y realismo, que recogen toda clase de detalles -desde olivos en miniatura hasta los dados con los que los soldados romanos subastan la túnica del Salvador-, con una iluminación muy estudiada, que termina por dar a cada escena la esencia de su configuración final.

Estas obras de arte en miniatura, también conocidas como dioramas, proceden de la prestigiosa Asociación Belenística de Jerez, que confió hace décadas la creación de esta exposición a 21 de sus más destacados socios, mientras que las elaboradas figuras, siguiendo las directrices de sus autores, fueron encargadas al imaginero Mayo, que las ejecutó en terracota pintada.

La muestra se ciñe en cada paso al relato evangélico y tiene por marco escénico recreaciones paisajísticas nacidas de la imaginación de cada creador, siempre decoradas con multitud de detalles, entre los que pueden destacar los cortinajes, las celosías o la simulación de los pavimentos propios de la época; ya sean los rústicos y empedrados de las calles, los arenosos y accidentados del monte calvario o los mármoles de los distintos palacios.

LOS PASAJES CLAVE Cualquiera que acuda a contemplar la exposición podrá recordar en su visita la pasión, muerte y resurrección del Hijo de Dios. Escenas que recogen paso a paso cómo, después de su prendimien-

to, Jesús fue llevado al palacio del sumo sacerdote Caifás, donde fue juzgado ante el Sanedrín. Se presentaron falsos testigos, pero, como sus testimonios no coincidían, no fueron aceptados. Finalmente, Caifás le preguntó directamente si era el Mesías, y éste le respondió: «*Tú lo has dicho*». El sumo sacerdote se rasgó las vestiduras ante lo que consideraba una blasfemia. Los miembros del Sanedrín escarnecieron cruelmente al Hijo de Dios. Pedro, que había seguido al Nazareno en secreto tras su detención, se encontraba oculto entre los sirvientes. Al ser reconocido como uno de los discípulos del hombre al que llamaban maestro, le negó tres veces, como el propio Jesús le había profetizado. «*¡No sé de qué hablas!*». Y en aquel momento cantó el gallo.

A la mañana siguiente, el hijo de María fue trasladado ante Poncio Pilato, el prefecto-procurador romano. Tras interrogarle, Pilato no le halló culpable, y pidió a la muchedumbre que eligiera entre liberar al Nazareno o a un conocido bandido, llamado Barrabás. La multitud, persuadida por los príncipes de los sacerdotes, pidió que se soltase a Barrabás, y que Jesús fuese crucificado. Pilato se lavó simbólicamente las manos para expresar su inocencia en la muerte del Hijo de Dios. «*¿A cuál de los dos queréis que os suelte?*». Respondieron: «*¡A Barrabás!*».

Posteriormente, Jesús fue azotado, lo vistieron con un manto rojo, le pusieron en la cabeza

una corona de espinas y una caña en su mano derecha. Los soldados romanos se burlaban de él diciendo: «*Saludos, rey de los Judíos*».

EL DRAMA DE LA CRUZ Fue obligado a cargar la cruz en la que iba a ser crucificado hasta un lugar llamado Gólgota, que en arameo significa *lugar del cráneo*, después de que la muchedumbre se lo reclamara a Pilato. Durante el periplo, por el que iba siendo constantemente azotado y atosigado por los soldados romanos, cayó en varias ocasiones. Las fuerzas le fallaban y Simón Cirineo se prestó a ayudarlo. Más adelante, el Salvador se encontró con María, su compungida madre, y con una mujer, Verónica, que, tras compadecerse de su estado, decidió limpiarle el rostro con un lienzo.

Tras crucificarlo entre dos ladrones, los soldados se repartieron sus vestiduras. Hacia las tres de la tarde, Jesús exclamó: «*Eloí, Eloí, ¿por qué me has abandonado?*». Posteriormente, expiró diciendo: «*Todo está cumplido, Padre en tus manos encomiendo mi espíritu*».

Todas y cada una de las escenas relatadas aparecen en la atractiva muestra, que finaliza con la resurrección. Una obra única y abierta a la familia -hay unos bancos para facilitar la visión de los más pequeños- que sirve de preparación para revivir una cita tan significativa en el calendario como es la Semana Santa.

EL PRENDIMIENTO. La escena recoge el momento en el que Jesús es vendido por Judas, que en sus manos ya tiene la bolsa con las monedas de plata. También se aprecia cómo Simón Pedro desenvaina su espada antes de cortar la oreja a Malco.





DATOS DE INTERÉS

EXPOSICIÓN: LA PASIÓN

LUGAR: CATEDRAL DE SANTO

DOMINGO DE LA CALZADA

CONTENIDO: 23 ESCENAS (DIORAMAS) DE LA PASIÓN, MUERTE Y RESURRECCIÓN DE JESÚS

FECHAS: DEL 9 DE MARZO AL 1 DE MAYO

HORARIO: DE 10:00 A 19:30 HORAS (ININTERRUMPIDAMENTE)

LA ÚLTIMA CENA. Lo primero que llama la atención de la escena es que todo transcurre en la planta de arriba. Los discípulos, ataviados con ropas típicas de la época y sentados en el suelo, escuchan atentamente las palabras del maestro, mientras el pan y el vino está dispuesto ya en la mesa. Los detalles de los arcos de las paredes, así como la lámpara con forma de rueda o el tapiz colgado dejan patente el minucioso trabajo que se ha llevado a cabo.



ANTE EL SANEDRÍN. A la mañana siguiente de ser prendido en el monte de los Olivos, el Hijo de Dios es llevado ante el Sanedrín. La luz que se aprecia en este pasaje se centra en Caifás, el sumo sacerdote, que escucha con atención el interrogatorio. La confección del espacio, gracias al primer plano del arco, y la disposición de las figuras muestran a un Jesús que ya ha asumido lo que en horas acabará siendo su destino.



ECCE HOMO. Después de ser llevado ante Poncio Pilato y haber elegido a Barrabás para su liberación, la muchedumbre exige crucificar a un Dios que se ha convertido en hombre. Los detalles del Palacio romano son muy llamativos. Suelos con mosaicos, escaleras de mármol, puertas nobles... Jesús ya aparece con la corona de espinas, resignado ante la presencia altiva de un soldado romano.



CAMINO DEL CALVARIO. Jesús carga la cruz camino del Calvario, atosigado por los improperios de un soldado que azota constantemente su espalda para que continúe. La luz vuelve a tener una gran importancia en esta escena.

LA CRUCIFIXIÓN. Diorama cargado de fuerza y realismo. Mientras dos hombres trasladan la escalera para colocar en la parte más alta el letrero en el que se podía leer *Jesús de Nazaret – el rey de los Judíos*, Cristo yace sobre la cruz. Uno de sus brazos ya ha sido penetrado por el clavo. Son muchos los libros que recogen el lugar exacto donde se introducían las puntas de acero. La escena lo muestra a la perfección.



MUERTE Y SUBASTA. La intensa luz que emerge de detrás de la montaña exalta el momento de la crucifixión. Jesús, que aparece entre dos ladrones cómplices de Barrabás y ha sufrido un auténtico linchamiento, está a punto de expirar. «Padre en tus manos encomiendo mi espíritu». En el primer plano se puede apreciar cómo dos soldados romanos se juegan la túnica del Hijo de Dios a los dados.



EL DESCENDIMIENTO. Quizás esta escena sea una de las más bellas de la muestra. La luz marca el atardecer. Las nubes se ciernen sobre el monte Calvario. José de Arimatea y José de Nicodemus se afanan por descolgar a Jesús de la Cruz mientras la Virgen María espera, postrada de rodillas. La expresión facial de los soldados lo dice todo. Consternados, piensan que no han obrado correctamente.

LA GATA DE OJOS VIOLETAS



osaca
texto

agencias
fotos





1	2	3	4
	5		

1 Los ojos de Liz Taylor fueron una de sus señas de identidad.

2 La actriz, junto al que sería su marido Richard Burton, en 'Cleopatra'.

3 En 1961 recibió su primer Oscar por 'Una mujer marcada'.

4 Taylor compartió rodaje con Rock Hudson en 'Gigante'.

5 La intérprete, en uno de sus primeros papeles junto a Mickey Rooney.



HOLLYWOOD HA PERDIDO A LA ÚLTIMA DE SUS LEYENDAS, A LA MUJER QUE SEDUJO, DENTRO Y FUERA DE LA GRAN PANTALLA, A GALANES DE LA TALLA DE PAUL NEWMAN, MONTGOMERY CLIFT O RICHARD BURTON, EL GRAN AMOR DE SU VIDA Y CON EL QUE SE CASÓ EN DOS OCASIONES. ELIZABETH 'LIZ' TAYLOR DEJA PARA EL RECUERDO PAPELES INOLVIDABLES, UNA TURBULENTA VIDA PRIVADA Y SU COMPROMISO EN LA LUCHA CONTRA EL SIDA.

«¿Tú sabes cómo me siento? Me siento todo el tiempo como una gata sobre un tejado

de zinc caliente...», le suelta el personaje que interpreta Elizabeth Taylor a un impotente Paul Newman en la película basada en la obra de Tennessee Williams. Una frase que diría una mujer osada, pasional y, sin duda, felina, rasgos reconocibles a lo largo de la bibliografía de esta actriz que falleció hace una semana a los 79 años.

La última reina de Hollywood protagonizó una vida intensa entregada al cine -ganó dos Oscar de la Academia y participó en más de 50 películas-, la pasión por los hombres y las joyas, y por una pésima salud que no supo seguir su ritmo.

Temperamental, carismática y rebelde, Taylor, que debutó en plena edad dorada de Hollywood, se casó en ocho ocasiones, dos de ellas con el actor Richard Burton, su gran amor junto con su tercer marido, el productor Michael Todd, según admitió la artista, y tuvo cuatro hijos. Conocida por su diminutivo, *Liz*, fue una de las mujeres más bellas de su tiempo y de sus famosos ojos violeta Burton llegaría a decir que eran «tan sexys que equivalían a pornografía».

Elizabeth Rosemond Taylor nació el 27 de febrero de 1932 en Hampstead (Londres), donde vivió hasta los siete años, cuando sus padres, de origen estadounidense, decidieron instalarse en California ante el inminente inicio de la II Guerra Mundial. Su vocación artística le vino por parte materna. Su madre había sido actriz teatral, mientras que de su padre heredó su amor por el arte. Taylor atesoró durante su vida una gran colección de suntuosas joyas entre las que destacan un diamante de 33,19 quilates que perteneció a la mujer de un colaborador de los nazis, otro que fue propiedad de la esposa favorita del emperador indio Shah-Jahan, en cuya memoria mandó erigir el célebre Taj Mahal, y la popular perla *Peregrina*.

Dio sus primeros pasos en el cine con 10 años, poco después llegaría su primer gran éxito con *Mujercitas* (1949) y ya en los 50, títulos como *Gigante* (1956), en el que compartiría cartel con Rock Hudson y el mítico James Dean, *El árbol de la vida* (1957) con su amigo Montgomery Clift o *La gata sobre el tejado de zinc* (1958) junto a Newman, dos filmes que le valdrían sus primeras nominacio-

«MICHAEL JACKSON ES EL HOMBRE MENOS EXTRAÑO QUE HE CONOCIDO»

«DIJE QUE YA NO QUERÍA MÁS BODAS, PERO NO QUE NO QUERÍA MÁS A LOS HOMBRES»

«NO SOY UNA BELLEZA COMO AVA GARDNER O HEPBURN. CREO SER BELLA A MI MANERA, PORQUE QUIERO SER LO QUE SOY»

«NO TE RECUPERAS DE LOS HOMBRES IGUAL QUE DE LA GRIPE»

SUS FRASES. Liz Taylor dejó grandes 'perlas' para el recuerdo.

nes a los Oscar. La tercera llegó con *De repente el último verano* (1959), un año antes de que iniciara su década de gloria en la que se coronaría como la reina de Hollywood, gracias en parte a películas como *Cleopatra*, en la que llegó a cobrar un millón de dólares, el mayor sueldo de la historia por entonces.

En los 60 recibió dos estatuillas -por *Una mujer marcada* (1960) y *¿Quién teme a Virginia Woolf?* (1966)-, se casó con Richard Burton por primera vez, el que sería su matrimonio más duradero (12 años) y estrenó 14 películas como *La mujer indomable* (1967), antes de que su luz comenzase a apagarse en el firmamento del cine. A partir de los 70 empezaría poco a poco su declive, forzado en gran medida por sus serios problemas de salud, una cruz que arrastró durante toda su carrera, si bien su última película sería en 1994, *Los picapiedra*.

Elizabeth Taylor, que fue nombrada Dama del Imperio Británico por la Reina de Inglaterra en 2000, pasó por quirófano al menos en 30 ocasiones y no por razones estéticas. Dolencias en la espalda, cuello, piernas, diversas fracturas, diabetes, dos sustituciones de cadera, un tumor cerebral benigno o un tratamiento contra el cáncer de piel fueron algunos de sus achaques. La actriz, que también se sometió a una cura de desintoxicación de alcohol y pastillas, reconoció que se vio al borde de la muerte en varias ocasiones, especialmente por neumonía o por una arritmia cardíaca.

Sus últimos años redujo mucho sus apariciones en público, siempre en su silla de ruedas debido a una osteoporosis, pero mantuvo su actividad como líder de campañas contra el sida, desde el fallecimiento de su amigo Rock Hudson. Precisamente por esa labor fue galardonada en 1992 con el Premio Príncipe de Asturias de la Concordia. Durante su discurso, la actriz de los ojos violetas declaró: «Por favor, ayúdenme ahora a cambiar el mundo, a proteger a los enfermos y a salvaguardar a los sanos, a acelerar la investigación y la educación en todos los países. Que cada uno encuentre en sí mismo la capacidad de decir: 'Sí, haremos todo lo necesario'». Bellas palabras de una mujer destinada a convertirse en leyenda.



>ARTES ESCÉNICAS

MONUMENTO AL CIRCO

'Cirque du Soleil' presenta en España 'Corteo', un evocador espectáculo que se estrena este fin de semana en Madrid, y que durante el verano viajará por Valencia, Alicante y Sevilla.

Colosal, como es habitual en las impecables producciones de la compañía canadiense. Así es *Corteo*, el espectáculo que *Cirque du Soleil* estrena en España este fin de semana. El Escenario Puerta del Ángel de Madrid acoge hasta el próximo 22 de mayo, con precios desde los 40 hasta los 174 euros, la penúltima maravilla de estos renovadores de las artes circenses, que han convertido su nombre en un sello de calidad indiscutible.

Corteo está narrado desde los ojos de Mauro, un payaso soñador que asiste a su propio funeral mientras numerosos ángeles le vigilan y uno de ellos le guía por el retazo de recuerdos que conforman su vida. En un ambiente carnavalesco, los espectadores accederán al universo de desbordante imaginación que recrean quienes conocieron en vida al protagonista, desde un antiguo jefe de pista a otros compañeros de oficio, cada uno con sus propios sueños y frustraciones.

A través de una mezcla de lo grande y lo pequeño, lo ridículo y lo trágico, el espectáculo pone de manifiesto la fuerza y la debilidad del payaso, así como su sabiduría y su delicadeza para ilustrar esa porción de humanidad que reside dentro de todos nosotros. Todo ello, combinando el talento y la pasión de los actores con la elegancia y la fuerza de los acróbatas para sumergir al público en un mundo teatral y misterioso, perdido entre el cielo y la tierra.

Un peculiar domador de caballos, acróbatas imposibles, títeres muy humanos, infinitos malabares o números de seda aérea, en la cuerda floja o de danza de helio son algunas de las sorpresas que encontrarán quienes se acerquen a contemplar un espectáculo que, tras su paso por Madrid, recalará en Valencia (del 16 de junio al 10 de julio), Alicante (del 28 de julio al 28 de agosto) y Sevilla (del 8 de septiembre al 9 de octubre).

El montaje llega a España dentro de una gira europea que comenzó el pasado junio en San Petersburgo y que se prolongará en el invierno por Francia.

Corteo, dirigido por Daniele Finzi Pasca, se estrenó mun-



dialmente el 21 de abril de 2005 en Montreal, y desde entonces se ha representado en más de 2.000 funciones por todo el mundo, ante más de cinco millones de espectadores.

En la gira participan 68 artistas procedentes de una veintena de países, y para la ocasión se han creado más de 260 trajes con un millar de telas diferentes. La escenografía corre a cargo de Jean Rabasse, que ha erigido una pequeña ciudad móvil con capacidad para 2.700 espectadores, una altura de 17 metros y un diámetro de 51 metros que integra dos escenarios giratorios.

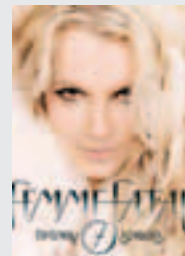


Con 19 espectáculos diferentes en gira por todo el mundo en 2011, *Cirque du Soleil* cuenta en sus registros con más de 100 millones de espectadores desde que la compañía comenzó a andar en 1984 en las afueras de Quebec, de la mano del artista callejero Guy Laliberté. Actualmente, unas 5.000 personas trabajan en la compañía (de ellos, 1.300 son artistas) que, con *Corteo*, nos brinda una nueva oportunidad para soñar que otros mundos son posibles, y hacernos creer que se puede volar siempre que no menospreciemos nuestra imaginación.

>MUSICA

ICONO POP

Es la cantante que más discos ha vendido en todo el mundo en la primera década del nuevo siglo, y Britney Spears tiene nuevo álbum. Esta misma semana ha publicado *Femme fatale*, su séptimo trabajo de estudio, donde ha contado con producción de Max Martin y Dr. Luke. Abanderada del pop contemporáneo internacional, la inestable norteamericana firma una docena de temas dominados por la electrónica entre los cuales destacan *Criminal*, *Seal it with a kiss*, el primer sencillo *Hold it against me* o *Big fat bass*, su notable colaboración con Will.i.am (The Black Eyed Peas).



>LIBRO

UN NUEVO CASO PARA REBECCA

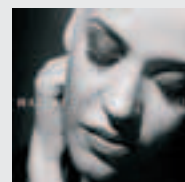
Tras el éxito cosechado en España con *Aurora Boreal* (2009) y *Sangre derramada* (2010), Seix Barral acaba de publicar en castellano el tercer libro de la escritora sueca Åsa Larsson, una de las mayores superventas de la novela negra contemporánea. Protagonizado de nuevo por Rebecca Martinsson, en *La senda oscura* (19 euros) la abogada se centra en resolver el asesinato de una ejecutiva que aparece muerta en un lago helado con síntomas de haber sido torturada con descargas eléctricas. A través de *flashbacks*, se irán desvelando los turbios negocios que esconde la empresa de la fallecida.



>FADOS

REGRESO A LA RAÍZ

Hija de madre portuguesa y padre africano, la mozambiqueña Mariza celebra el décimo aniversario de la presentación de su álbum de debut, *Fado em Mim*, con la publicación de *Fado tradicional*, su quinto trabajo de estudio. Renovadora del género tras la muerte de Amália Rodrigues, Mariza recupera las raíces de ese estilo en un álbum donde canta y rinde homenaje a los poetas y las canciones que marcaron su infancia, a partir de textos de Pessoa, Frederico de Brito o António Thomaz Botto. Pura emoción en las 12 canciones que integran el disco, con delicias como *Fado Vianinha*, *Ai, esta pena de mim* o *Rosa da mandragoa*.





PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Este vejete tan simpático que parece estar contemplando a los bellezones de la foto de abajo es **TYRUS WONG**, el dibujante de los fondos de la película **Bambi**, que acaba de salir en DVD y Blu Ray, junto a su secuela. A sus 100 años, este maestro de la animación ha tenido una larga y versátil carrera como artista, que inició en Hollywood en 1920. Sus acuarelas han sido objeto de exposiciones en museos y galerías de todo Estados Unidos.

javier m. faya
coordinación

PIRAÑAS 3D



LA FIESTA DE LA CARNE

Es primavera y miles de jóvenes con ganas de sol, agua y alcohol llegan a Lago Victoria. Un terremoto hace que pirañas prehistóricas acaben allí.



LO MEJOR

En ocasiones, se agradece el **3D** y los **efectos especiales** parecen logrados. La **carnicería final en el lago** seguramente deleitará a los consumidores de *gore*, pues no tiene desperdicio. Bueno, hay y mucho.



LO PEOR

Como ya hemos dicho antes, los **efectos especiales** encandilan a la platea con cuentagotas. Además, los **personajes** están muy mal trazados, no hay **guión**, es **sosa**... Ah, y los **estómagos sensibles**... ¡que no vayan!

gerardo
medina
texto

Sería tremendamente injusto comparar el **Piraña** original de Joe Dante con la nueva versión de Alexandre Aja, tan similares en su título como alejadas en esencia. Mientras una nació del éxito del cine de terror de serie B de los 70 y a la sombra del letal escualo de Spielberg, la otra lo hace amparada por las nuevas tecnologías y ese enfermizo empeño por los *remakes*. Y donde una, al igual que otras hermanas de su generación, aprovechaba al terror para lanzar una crítica al Ejército, al Gobierno y sus experimentos con armas químicas y biológicas -aún estaba cercano Vietnam-, la otra se desarrolla con la ambición más allá de explotar las reglas del *slasher* de espíritu *camp* dictadas por **Viernes 13** y sus sucedáneos.

Salvo escasas coincidencias más propias de la referencia nostálgica que del plagio, como pueden ser los créditos iniciales de aire *retro* bañados de sangre, ambas películas toman caminos distintos. Lo que propone Aja es llevar al extremo los ingredientes de la fórmula -sexo, desnudos, sangre y nada de guión; aunque no hay niños- y montarse su propia bacanal carnívora, con algunas de las secuencias más *gore* de los últimos tiempos. Así, absténanse los más aprensivos y los de estómago sensible.

No voy a centrarme en sus puntos débiles más evidentes. No voy a cebarme con su falta de pretensiones, ni

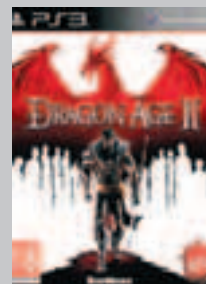
con su raquítico guión, ni con sus personajes mal dibujados, y ni siquiera con sus efectos especiales y de maquillaje poco conseguidos -y siento decir esto de los magos Nicotero y Berger-. **Piranha 3D** es puro entretenimiento consciente de ser un subproducto de serie B, más preocupada por servir miembros amputados de actores secundarios de renombre -mal aprovechados Eli Roth, Christopher Lloyd y Ving Rhames- y por desnudar hasta los huesos, nunca mejor dicho, a *pornostars* que se juegan la carne en este espectáculo sanguinolento sin concesiones.

Aja hace su propio **Tiburón**, cameo de Richard Dreyfuss incluido, más que un *remake* del film de Dante. Y lo hace a su manera, aplicando todo lo que sabe un realizador surgido de una de las oleadas de cineastas galos más salvaje de su historia. El director goza de una libertad de la que posiblemente no disfrutaba desde la fantástica **Las colinas tienen ojos**. Con ésta comparte el hecho de comenzar de manera políticamente correcta, resultando una de terror de manual, para desbocarse en su tramo final. Pero de una cinta así se espera algo incluso más divertido que lo que nos ha presentado. Yo me he quedado poco satisfecho, incluso con sus *gags* más vulgares, que no desvelaré pero que tienen como protagonista cierto miembro viril amputado. Porque no basta con montar la *fiesta de la carne* del siglo y pasárselo bien filmándola. Hay que intentar que el espectador goce con ella.

BICHOS MALOS

El próximo fin de semana te vas a tener que quedar en casa si te toca alguno de estos regalos. Por un lado, sorteamos dos PS3 de una auténtica pasada de juego de la prestigiosa firma EA, **Dragon Age II**. Por otro, tres DVD de **Déjame entrar**, un *remake* que mejora una cinta que, hace un par de años, arrasó en toda Europa. ¿De qué nacionalidad era el filme original? Escribe pero ya a: cine@revistaosaca.com.

EL CONCURSO



TENDENCIAS



PACKARD BELL OFRECE PRESTACIONES Y BUEN GUSTO

El nuevo portátil de la compañía, el Easy Note TS, cuenta con un cuidado y elegante diseño y una serie de funciones orientadas a facilitar el acceso a las redes sociales.

CARACTERÍSTICAS

PANTALLA LCD-TFT DE 15,64 PULGADAS
TECLADO CHICLET
CONECTOR USB 3.0
CONECTIVIDAD WIFI Y BLUETOOTH
UNIDAD BLU-RAY
PRECIO: 600 EUROS

PACKARD BELL EASY NOTE TS

Desde Packard Bell han decidido sorprendernos con el nuevo Easy Note TS con pantalla panorámica de 15,6 pulgadas, que lo convierten en un dispositivo perfecto para la informática cotidiana, sin olvidarnos del buen gusto.

Este portátil aparece en tres colores llamativos: negro ébano, rojo granate y blanco piedra lunar, con un delicado patrón que asemeja una guirnalda de margaritas en la tapa y que se hace eco del elegante resposamanos. Su sofisticado acabado y su diseño industrial redondeado ofrecen un amplio espacio de monitor para operar.

El teclado tipo chiclet (una tendencia cada vez más extendida y que consiste en que los botones son de goma) y el panel táctil LCD-TFT retroiluminado por leds multigestual permiten una escritura confortable y hacer zoom, girar, navegar y examinar cómodamente con las yemas de los dedos.

La tecla de acceso a redes sociales 2.0 de la compañía habilita una conexión completa a páginas como Facebook o Twitter y la aplicación más increíble, Packard Bell Social Networks enlaza al mismo tiempo con los sitios de las web más populares con un botón de un solo toque.

El Packard Bell Easy Note TS presenta unas imágenes nítidas y claras. Una pantalla de alta definición combina con una unidad de disco Blu-ray opcional y un puerto HDMI. Gracias al conector USB 3.0 intercambiarás datos 10 veces más rápido que antes, que podrás almacenar en los 750 Gb de memoria.

Además, cuenta con la familia de procesadores Intel Core de segunda generación para un rendimiento adaptable y con unidades de procesamiento gráfico Nvidia GeForce con tecnología Optimus para una mayor autonomía de batería.

Por supuesto, incluye webcam integrada y conectividad WiFi y Bluetooth.

Estará disponible a lo largo de este mes a un precio de 600 euros.



OLVÍDATE DEL OLOR A FRITANGA EN TU COCINA

PHILIPS AIR FRYER

Ya llevamos unos cuantos meses de ley antitabaco y se nos hace insoportable entrar en algunos bares por el olor que desprenden sus cocinas. Algunos establecimientos que sirven comidas tienen el ambiente muy cargado y huelen tanto a frituras que nos echa para atrás pasar allí más de medio minuto.

Como no nos gustan esos olores, estamos encantados con la nueva freidora que nos presenta Philips, la Air Fryer, que cocina los alimentos de una manera muy particular: cambiando el aceite por aire, una idea, no solo mucho más agradecida para nuestros olfatos, sino también para nuestro tiempo, ya que la elaboración es mucho más corta.

Realmente, este dispositivo funciona de una manera más parecida a la de un horno, eso sí, sin calentamiento previo. Una bandeja en la parte frontal nos da acceso a un cazo antiadherente en el que podemos meter hasta un kilo de los alimentos que queramos freír. Este cazo tiene un separador, por si quieres poner dos tipos de productos diferentes. Una rueda marca la temperatura y otra el tiempo de cocción y todo ello lo podrás regular con el manual que te indica los minutos que le hacen falta a cada comida.

Fácil de limpiar, está ya disponible en dos colores, negro y blanco, a un precio de 199 euros.



LA RADIO MÁS ECOLÓGICA FUNCIONA CON LA DUCHA

H2O SHOWER POWERED RADIO

Con esta tendencia de ahorro energético que se está llevando a cabo, la nueva radio que te presentamos hoy tendría que ser regalada por el Gobierno, las administraciones regionales o los ayuntamientos. Nos da igual quién, pero estaría bien que nos la diesen para fomentar el cuidado al medio ambiente.

Somos adictos a escuchar música o noticias mientras nos duchamos. Y, aunque ya hay en el mercado varios aparatos pensados para esta función, la H2O Shower Powered Radio es, sin duda, el mejor de cuantos hemos visto.

Este dispositivo se conecta a la manguera de la ducha y usa el flujo del agua para cargar su batería interna y así funcionar, de modo que nos olvidamos por completo de pilas y, por supuesto, de cables.

Tiene una micro turbina que gira cuando se hace pasar líquido a través de ella, que consigue que se genere la energía suficiente.

Se vende a través de internet a un precio que ronda los 40 euros.



EL TECLADO QWERTY SE CUELA EN LA FAMILIA GALAXY

SAMSUNG GALAXY PRO

Esta primavera estará con nosotros, pero no podemos resistirnos a ir abriendo boca con los detalles del nuevo Samsung Galaxy Pro. Y es que, lejos de los últimos terminales que nos ha presentado la compañía dentro de esa gama, éste aparece con un completo teclado Qwerty, simulando la estética de la clásica BlackBerry, pero también con pantalla táctil.

Pensado principalmente en los usuarios que demandan un uso profesional y social en un mismo móvil, este teléfono nos ofrece Android como sistema operativo, un monitor de 2,8 pulgadas con una resolución de 320x240 píxeles, un procesador de 800MHz, una cámara trasera de tres megapíxeles con enfoque automático, sintonizador de radio FM (algo en lo que fallaban desde esta empresa) y una batería duradera.

Cómodo de utilizar, también lo es para llevar, ya que pesa poco más de 100 gramos y tiene unas dimensiones de 67x109x10 milímetros.

En cuanto a la memoria, viene con 512 Mb integrados, además de una tarjeta externa de 2 Gb.

La versión Android que utiliza es la 2.2 Froyo, centrada, principalmente, en mejorar tu conexión a las redes sociales y al correo electrónico.

Cuenta con la aplicación ThinkFree, que es un editor de documentos Office, y soporte para Microsoft Exchange. Se espera que a mediados de abril esté en el mercado.



BENQ RENUEVA SU GAMA BAJA CON ALTAS PRESTACIONES

BENQ S1420

Benq presenta su nueva apuesta por las cámaras digitales de bajo coste. Así, nos enseña la S1420, la incorporación a su gama S, que, además de un diseño bastante innovador y llamativo, nos ofrece una serie de prestaciones interesantes, mucho más si tenemos en cuenta su precio.

Su sensor es de 14 megapíxeles y viene con un estabilizador de imagen que nos ayudará a capturar las fotos con la máxima calidad, gracias también a su zoom de cinco aumentos.

A pesar de tratarse de un modelo de gama baja, la nueva cámara de Benq cuenta con tecnología para realizar de forma automática tomas HDR y diversos efectos, como el Lomo o el Ojo de Pez.

También es capaz de grabar y reproducir vídeo en alta definición a 720 p.

Está ya a la venta a un precio de 150 euros.



SIN MIEDO A LA ENFERMEDAD

El cáncer de colon es una de las patologías tumorales más graves si no se diagnostica a tiempo, pero cuando se toman medidas preventivas y se ataja en los primeros estadios la tasa de supervivencia es alta.

Solo la mitad de los españoles sabe cuáles son los síntomas que pueden estar detrás de la aparición de un tumor colorrectal. Es uno de los datos extraídos de la encuesta sobre el conocimiento de este cáncer entre la población española, según la cual el 52 por ciento de los entrevistados se muestra incapaz de mencionar siquiera algún síntoma. Así se pone de manifiesto en el estudio que ha realizado Europacolón España, la primera asociación de pacientes con esta patología, con el aval de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) y el Grupo Español de Tratamiento de Tumores Digestivos.

El dato es suficientemente elocuente y muestra la necesidad de información a la población general. Por eso, el pasado jueves se celebró el día del Cáncer de Colon. Para difundir todo lo posible el conocimiento de la alteración, porque la importancia de saber cómo se presenta (dolor abdominal, cambios en el ritmo de las deposiciones, presencia de sangre en heces o pérdida de peso no justificada) radica en que estas manifestaciones pueden deberse a pólipos precancerosos en el intestino que, si son detectados a tiempo, se extirpan y se evita su progresión hacia el tumor.

El 95 por ciento de los españoles considera que, en efecto, se trata de una enfermedad grave. Pero quizá no sepa que la mejor y mayor arma de supervivencia es la detección precoz. Los especialistas creen que se debería sistematizar alguna prueba para la localización temprana de la enfermedad o su prevención, ya fuera test de sangre oculta en heces, o colonoscopia a partir de cierta edad, de la misma forma que se han impuesto las mamografías para la detección precoz de cáncer de mama.

¿QUÉ ES?

Es un tipo de cáncer que suele tener una evolución lenta. Además, generalmente comienza con pólipos que pueden causar algún trastorno digestivo, lo que puede ser una primera llamada de atención. Esos pólipos pueden evolucionar hacia un cáncer en el plazo de algunos años. Es verdad que muchos de ellos no son cancerosos, pero el hecho de haberlos tenido aumenta la probabilidad de sufrir, en un futuro, cáncer en esa zona del intestino.

El problema más serio, y de ahí la gravedad de este proceso, es que las células cancerosas que surgen en el colon pueden invadir el tubo digestivo y pasar al torrente sanguíneo y, por

tanto, originar metástasis en cualquier otra parte del cuerpo.

PARA PREVENIR:

- Comer de forma equilibrada. Una dieta mediterránea rica en pescado, frutas y verduras es la más aconsejable.
- Recuerde que la carne en el plato debería ser la guarnición y no al contrario. Cuanta menos carne roja, mejor.
- También el alcohol y el tabaco aumentan el riesgo.

¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

Como es lógico, no todas las personas tienen el mismo riesgo. Son muchos los factores que pueden incidir y entre ellos destaca la edad. La incidencia de este tipo de carcinoma tiene una edad-dependencia clarísima. Cada 10 años que se cumplen, se duplica la posibilidad de su aparición.

El grupo de población de riesgo medio son los hombres y las mujeres mayores de 50 años. Por eso, cumplidos esos años, en plena salud y sin tener síntomas de ningún tipo, se deben realizar las pruebas periódicas recomendadas. La detección de sangre oculta en heces se realiza a través de unas tiritas sin dificultad alguna y se debe hacer cada uno o dos años.

Las personas con antecedentes familiares o con algún familiar cercano que ha padecido este tipo de tumor, pueden considerarse de alto riesgo. Y deben cumplir escrupulosamente las medidas preventivas y realizarse los test oportunos con la periodicidad que le recomienden los especialistas.

DATOS PARA LA REFLEXIÓN

- El cáncer de colon es el primer tumor maligno en incidencia y el segundo en mortalidad en España. Cada año se diagnostican más de 25.000 casos nuevos y es responsable de 14.000 fallecimientos anuales.
- Es la segunda causa de muerte por cáncer, después del de pulmón en el hombre y el de mama en la mujer.
- La supervivencia media de los pacientes con cáncer de colon en España es de alrededor del 50 por ciento a los cinco años de ser diagnosticado.
- Detectado a tiempo se podría curar el 90 por ciento de los casos. Pero, aproximadamente en un 30 por ciento se presenta la enfermedad avanzada comprometiendo la supervivencia.





MÁS VALE PREVENIR...

25.000 españoles cada año reciben el diagnóstico de un proceso tumoral en el colon. Y, pese a ser uno de los cánceres de mejor prevención, la mitad de la población no sabe cuáles son los síntomas que le pueden alertar.

Deberíamos gritar con letras mayúsculas que si se detecta a tiempo, el cáncer colorrectal se cura en el 90 por ciento de los casos. Pero no nos hemos mentalizado. Seguimos creyendo, por ejemplo, que es más frecuente entre los varones y no es cierto. Así como ellas asumen la revisión ginecológica y nosotros la prostática, no tenemos la misma inquietud por prevenir cualquier proceso tumoral en el colon. No somos conscientes de que cada año se diagnostican tal cantidad de casos nuevos en nuestro país, y que es la causa de que fallezcan semanalmente unas 250 personas. Y podemos evitarlo. Debemos.

Porque, además, por nuestro sistema de vida y por la mayor longevidad se estima un aumento progresivo de su incidencia. Si la mejor arma para luchar contra la mayoría de los tumores es la detección precoz, lo es mucho más si hablamos del cáncer de colon. Por suerte, es un tipo de tumor que evoluciona de manera muy lenta y suele avisar de su presencia no con síntomas llamativos, pero sí con unas lesiones que se llaman pólipos y que son fácilmente detectables. Por supuesto, tener pólipos no significa que se vaya a tener un cáncer, ni que todas estas manifestaciones sean malignas, pero su presencia puede ser el gran aviso. También se deben conocer otros síntomas como alteraciones en el aparato digestivo o la variación en el ritmo de las deposiciones (se pasa de diarrea a estreñimiento y viceversa).

Por otra parte, hay una serie de factores de riesgo que deben tenerse presentes, y el primero es la edad. Es mucho más frecuente en torno a los 50 años. Otro de los factores de riesgo es la predisposición genética. No quiere decir que sea hereditario, pero sí que la persona que tenga antecedentes familiares directos tiene más posibilidades de padecerlo y, por tanto, debe cumplir escrupulosamente sus revisiones.

Muchas veces se pregunta acerca de la influencia de la dieta en este tipo de cáncer. Influye, sobre todo, la ausencia de residuos en la alimentación. Por eso se aconseja el consumo de fibra, verduras, cereales y la reducción de las grasas. Una de las pruebas más eficaces para saber si hay riesgo es la detección de sangre oculta en heces. Es un test de tipo inmunológico que no necesita ninguna preparación previa por parte de quien se somete a ella. Si el análisis es negativo se debe repetir cada uno o dos años y, si es positivo, se realiza una colonoscopia para confirmar el diagnóstico.

Modernos procedimientos permiten detectar un determinado tipo de ADN que es característico de estos tumores, con lo que se puede estar sobre aviso de un carcinoma maligno. Y también las técnicas de imagen más novedosas permiten realizar una colonoscopia virtual de manera que se puede manejar la imagen en el ordenador desdoblado y abriendo virtualmente el colon para tener una visión perfecta de la zona.

**ramón
sánchez-
ocaña**
**experto en
salud**

IDEAS PARA EL CORAZÓN

Quienes sufren fibrilación auricular están más expuestos a padecer un ictus, por eso 40 organizaciones sanitarias y de pacientes de todo el mundo respaldan la campaña que premiará a 32 proyectos innovadores pensados para luchar contra esta enfermedad.

No hay nada más peligroso que una enfermedad silenciosa y asintomática y la fibrilación auricular lo es. Detrás de esta arritmia cardíaca de enorme prevalencia -uno de cada cuatro adultos mayores de 40 años la padecerá a lo largo de su vida- se esconde una dolencia muy grave que provoca patologías mortales o severamente discapacitantes como el ictus. De hecho, las estadísticas aseguran que las personas que padecen esta alteración tienen cinco veces más riesgo de sufrir este tipo de accidente cerebrovascular.

La relación entre la fibrilación auricular y el ictus -el equivalente cerebral al infarto- es conocida por la ciencia médica. La primera se produce cuando las aurículas se contraen de una forma rápida e

fernando
franco
texto

irregular. Un mal funcionamiento del corazón que hace que la sangre se acumule en las cavidades superiores del órgano llegando a producir pequeños coágulos que se

desplazan por el torrente sanguíneo. A través de las arterias llegan al cerebro y, al taponar la llegada de oxígeno a cualquier zona de éste, desencadenan el ictus.

Hasta tres millones de personas sufren cada año un ictus relacionado

con la fibrilación auricular. Un dato aterrador porque supone que en cada minuto se producen cinco ictus por esta causa. «Todo un terremoto» para el profesor Ariel Cohen, del hospital Sainte-Antonie de París, que explica que los «ictus relacionados con la fibrilación auricular tienden a ser más severos, incapacitantes y mortales que otros accidentes cerebrovasculares, lo que supone una enorme carga para las familias y los servicios sanitarios». De hecho, se calcula que el coste para los sistemas de salud de estos episodios en toda Europa y Estados Unidos asciende a más de 11.000 millones de euros por año.

DATOS PARA LA ESPERANZA

Pero las cifras no deben llevar al abatimiento, puesto que una mayoría de estos ictus se pueden prevenir con un tratamiento anticoagulante adecuado. Todo es cuestión de información. Sin embargo, ésta es la principal carencia en la lucha contra la enfermedad. Los resultados de una encuesta mundial sobre la fibrilación auricular revelan que, aunque un 93 por ciento de los médicos está de acuerdo en que el riesgo de ictus es la amenaza más grave para este tipo de pacientes, solo un 51 por ciento de los enfermos diagnosticados son conscientes del elevado riesgo al que están expuestos y un 41 por ciento cree que no están suficientemente informados.

Para revertir esta situación, y con el fin de concienciar y ayudar a prevenir un millón de ictus vinculados a esta enfermedad cardíaca, 40 organizaciones sanitarias y asociaciones de pacientes de todo el mundo respaldan la campaña *1 misión, 1 millón*, que cuenta con el patrocinio de Boehringer Ingelheim y que está amadrinada por la actriz británica Jane Seymour. La protagonista de la doctora Quinn vio cómo su madre «quedó prisionera de su cuerpo al no poder hablar ni moverse» tras sufrir un ictus relacionado con la fibrilación auricular que padecía. Para evitar tanto sufrimiento y frustración, Seymour hizo hincapié en la importancia de la prevención. «Yo me ocupo de mi salud de forma proactiva, porque el cuerpo es como un coche; tenemos que preocuparnos de su mantenimiento», sentenció.

Esta iniciativa es un proyecto global que destinará un millón de euros a los mejores tratamientos pensados para prevenir el ictus en la fibrilación auricular. Los 184 planteamientos candidatos, que provienen de 36 países, han sido preseleccionados por un panel internacional de expertos. Cualquier persona desde el pasado martes y hasta el próximo 22 de junio puede prestarles su apoyo con su voto a través de www.alcorazondelictus.com.



CREA TU PROPIA MOTIVACIÓN

Hay, básicamente, cinco aspectos en el crecimiento personal que nos enseña la inteligencia emocional o *inteligencia para la vida*. Todos tienen en la práctica la misma importancia y se puede decir que cumplen su función como los cinco dedos de la mano.

El primero es **el conocimiento de uno mismo**, de nuestros pensamientos, sentimientos, emociones y reacciones. Es como la puerta de entrada a nuestro interior para conocernos en profundidad.

El segundo es **la acción**, el manejo adecuado o la autorregulación de estos sentimientos, pensamientos y actitudes. Esa habilidad es también imprescindible. Como lo es también el tercer aspecto que se refiere a descubrir el interior de los demás, mediante la adecuada **empatía**.

El cuarto, que para muchos no tiene tanta importancia como el resto y que es el que se ocupa de la propia motivación, para mí es el aspecto **llave**. Quien no sabe crearse cada día su **propia motivación**, no organiza su vida, carece de ilusión, no activa el entusiasmo y el optimismo vital y muy pronto comienza el declive, el fracaso, las actitudes negativas, el desánimo, el auto lenguaje desmotivador y el pensamiento negativo que se impone implacable.

La quinta faceta, fundamental también para potenciar y desarrollar al máximo es lo social, el mundo de las relaciones con nuestros semejantes o lo que normalmente llamamos **habilidades sociales**: gestionar adecuadamente la convivencia con los demás, la relación personal, familiar y laboral que normalmente todos debemos llevar a cabo, es claro que tiene importancia capital y ya nos ocuparemos de ella en otro momento.

Hoy quiero poner el acento en la capacidad de entusiasmarlos y motivarnos a nosotros mismos, que es la clave de nuestra conducta. Tener un por qué, una razón fuerte para seguir viviendo, para celebrar la propia existencia y no tirar la toalla jamás, por muchas que sean las dificultades, problemas y adversidades y es el motor, la llave, la fuerza motriz que nunca debe faltarnos. Como decía García Lorca: «El entusiasmo es una aurora que no se termina nunca. La fe candente, al rojo por la esperanza de un día mejor».

Son las personas entusiastas y generadoras de esperanza y optimistas vitales las que hacen que la vida en la tierra sea no solo soportable, sino un verdadero disfrute. Crear nuestra propia motivación, potenciar nuestra propia autoestima y sentimiento de competencia y crearnos los mejores amigos de nosotros mismos, completarían los aspectos fundamentales para una adecuada higiene mental.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

MENOS INFECCIONES EN LA UCI

Según el Informe *Envin-Helics*, elaborado por la Sociedad Española de Medicina Intensiva, Crítica y Unidades Coronarias, las infecciones adquiridas en las unidades de cuidados intensivos (UCI) españolas, se han reducido un 18 por ciento en dos años. Y ello ha sido posible gracias a la instauración del programa *Bacteremia Zero*. Auspiciado por la Organización Mundial de la Salud, recuerda la necesidad de limpieza de manos del médico para atender a cada enfermo, mayores precauciones en la introducción de catéteres y propuesta de un desinfectante más potente (clorhexidina) para mejorar el manejo de estas bacterias oportunistas. La mayoría de los contagios en las UCI corresponden a neumonías asociadas a ventilación mecánica, que a su vez provoca un 30 por ciento de mortalidad a los pacientes.



SENTIRSE UNO MÁS

Los familiares o cuidadores de un enfermo con Alzheimer juegan un papel clave a la hora de llevar un seguimiento de estos pacientes. Sin embargo y según los especialistas, «la persona debe sentirse protagonista» en las consultas y, por ello, nunca deben dejar de acudir a las mismas. Según Pedro Gil, presidente de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, los médicos necesitan hacer un seguimiento de primera mano y, para eso, «hay que ver al paciente». En ocasiones, estos enfermos niegan sus síntomas y aseguran que «no les pasa nada», de modo que el trío inicial de las consultas se convierte en un dúo médico-cuidador, hasta el punto de que «hay consultas rutinarias a las que no acuden los afectados».

EL PODER DE LAS MANOS

No necesitan máquinas ni instrumentos para tratar al enfermo y trabajan conjuntamente con dentistas, neurólogos y cirujanos maxilofaciales. Son fisioterapeutas que utilizan su técnica para curar alteraciones como el bruxismo.



cientes». Ahora bien, el área concreta de fisioterapia aplicada a este tipo de trastornos y dolor craneofacial es reciente y poco conocida en España.

Este experto explica que «los tratamientos utilizados por el profesional en estas patologías son de terapia manual ortopédica, rama de la Fisioterapia en la que todos los tratamientos se realizan con las manos. Concretamente, son movilizaciones de las articulaciones que, junto a otras técnicas, se llevan a cabo de forma muy precisa con el objetivo de provocar estímulos que puedan facilitar la mejora de diversos tejidos». Para ello, el profesional realiza una valoración personalizada con el objetivo de determinar el nivel de discapacidad y los síntomas que pueden ser tratados y, posteriormente, «prescribir un tratamiento basado en técnicas de terapia manual, además de ejercicio», determina La Touche.

Si atendemos a los resultados, el primero de ellos observado con la aplicación de estos procedimientos es una disminución clara del dolor. Según este profesional, «una vez conseguido esto, enfocamos la terapia a la mejora de la funcionalidad y posteriormente a devolver al paciente a una vida lo más normal posible». Entre los trastornos mandibulares se encuentran alteraciones como el bruxismo o rechinar de dientes, una enfermedad que está aumentando de manera significativa en los últimos años, especialmente en la población occidental y que podría estar relacionada con el estrés diario. Quienes sufren bruxismo padecen un aumento de la tensión de la musculatura masticatoria, unido a dolor craneofacial. Pero, según el especialista, «estos dos síntomas pueden ser tratados y mejorados perfectamente por los fisioterapeutas especializados».

Hasta la fecha, sabemos que la fisioterapia resulta ser el complemento perfecto en el tratamiento de una serie de patologías para las que tradicionalmente se habían utilizado los cauces ordinarios de la medicina. Sin embargo, están surgiendo más aplicaciones de una técnica

clara guzmán
texto

cada vez más demandada. Según el profesor Roy La Touche Arbizu, profesor de esta materia de la Universidad Europea de Madrid, en la actualidad, «los trastornos cervicocráneomandibulares, es decir, aquellos que afectan a cuello, cabeza y cara, como la cefalea tensional o los trastornos mandibulares, están siendo tratados por fisioterapeutas especializados en estas patologías que consiguen una mejor evolución de los pa-



dra. pilar
riobó
médico
especialista en
endocrinología
y nutrición

ICTUS O ACVA

Los accidentes cerebrovasculares isquémicos o hemorrágicos pueden derivar en un problema en la deglución. Los pacientes afectados por esta patología suelen tragar mejor los alimentos semilíquidos o semisólidos, aunque a veces es necesaria una sonda para que ingieran la comida.

Estos raros términos corresponden a lo que también se llama accidente cerebrovascular agudo (ACVA), o apoplejía. Suponen una de las causas más importantes de dependencia y se producen por la interrupción del flujo sanguíneo a una parte del cerebro, durante más de unos minutos. Cuando las células cerebrales no pueden recibir sangre y oxígeno, mueren, produciéndose un déficit neurológico permanente. Hay dos tipos principales de accidente cerebrovascular: el isquémico, es decir, por falta de sangre, cuando en la arteria que irriga una parte del cerebro se forma un coágulo o trombo -la formación de este trombo suele derivarse de la acumulación durante años de colesterol en la pared de las arterias debido al proceso de aterosclerosis-; otras veces el coágulo se ha originado en el corazón y desde allí la circulación lo impulsa hacia el cerebro, donde queda

CIERTOS ANTICONCEPTIVOS ORALES FAVORECEN LA COAGULACIÓN DE LA SANGRE, POR LO QUE ELEVAN EL RIESGO DE SUFRIR UNA APOPLEJÍA

atascado en una arteria más pequeña: esto se denomina embolia cerebral. Hay fármacos (anticonceptivos orales) y determinadas enfermedades que favorecen la coagulación de la sangre y elevan el riesgo de ACVA isquémico. En otros casos, los accidentes cerebrovasculares son hemorrágicos: un vaso sanguíneo del cerebro se rompe, habitualmente por una subida de presión arterial, y la sangre se extiende por el cerebro, afectando a su funcionamiento.

Ciertas situaciones incrementan el riesgo de padecer un ictus. La hipertensión es el principal factor de riesgo para accidentes cerebrovasculares. Pero también la diabetes, el colesterol elevado, las arritmias cardíacas y en concreto, la fibrilación auricular, el consumo de alcohol y drogas y medicamentos como los anticonceptivos orales, especialmente en mujeres fumadoras de más de 35 años.

Los síntomas del accidente cerebrovascular dependen de qué parte del cerebro esté dañada. Lo típico es que se presentan de forma súbita. Desde un dolor de cabeza intenso, disminución del nivel de conciencia, somnolencia y co-

ma; debilidad muscular o sensación de hormigueo en la cara, el brazo o la pierna; problemas de visión o ceguera total; problemas para hablar; dificultades para tragar...

El diagnóstico se confirma con una tomografía computarizada (TAC) o con una resonancia magnética del cerebro, que además pueden diferenciar entre ACVA isquémico o hemorrágico.

El tratamiento depende de la gravedad del accidente cerebrovascular y suele requerir de hospitalización. El objetivo es ayudar al paciente a recuperar la mayor funcionalidad posible y prevenir que se repita. Puede ser necesario la rehabilitación, la fisioterapia, o la logopedia. En algunos enfermos se afecta la deglución, un exquisito sistema que permite que la traquea se cierre cuando tragamos, y de esa forma los alimentos no se introduzcan por la vía aérea. En los casos con dificultad para la deglución, los afectados ingieren mejor los alimentos de

consistencia semilíquida o semisólida, según se mire, como los purés, natillas, yogur... A veces lo más difícil de tragar es el agua clara. Dependiendo del grado de afectación se puede realizar diferentes tipos de soporte nutricional, desde el simple uso de espesantes para los líquidos, a casos graves en los que es preciso colocar una sonda nasogástrica para alimentación enteral.

El pronóstico depende de la cantidad de tejido cerebral dañado. La recuperación puede ser completa o puede haber alguna pérdida permanente de la función.

Para ayudar a prevenir un ictus es muy importante el adecuado control de la tensión arterial y de las cifras de colesterol. Y es esencial dejar de fumar. En ciertos casos puede ser útil el tratamiento con ácido acetilsalicílico a dosis bajas, aunque siempre es conveniente preguntar al médico si la aspirina es apropiada para un caso en particular.



GASTRONOMÍA



SALMÓN CON BUENOS HUMOS

Lujo gastronómico hace años, este pescado ahumado continúa siendo una 'delicatessen', siempre que no se corte demasiado fino.

Aunque hoy a mucha gente le pueda parecer extraño, hubo un tiempo en el que el salmón formaba parte de la muy reducida lista de alimentos que se consideraban lujos gastronómicos, junto al caviar, el foie-gras, las trufas, la langosta, las ostras y, claro, el champaña.

Seamos serios: el salmón, en la llamada Belle Époque, que debió de ser Belle para quienes tenían dinero, pero que acabó en la I Guerra Mundial, era un lujo porque era caro. Y era caro porque había poco. Esto es impecable: poca oferta, mucha demanda y precio en globo. La prueba es que nadie considera al salmón un pescado de lujo desde que es más barato.

Ya hubo, en tiempos anteriores a la piscicultura del salmón, alguna voz importante que discrepó del aprecio general. Curnonsky, el llamado *príncipe de los gastrónomos*, afirmó que una rodaja de salmón a la parrilla era algo como un trozo de papel secante embebido en aceite de hígado de bacalao. Yo creo que ni era para tanto, ni para tan poco.

Los noruegos se empeñaron en que todo el mundo pudiera comer salmón y, en efecto, hoy come salmón quien quiere. Noruego... y escocés, danés, irlandés, español o de un montón de sitios más, incluida Alaska o la costa pacífica de Canadá, donde los salmones no son salmones, sino unos primos suyos, de otro género y otra especie, aunque quede muy bonito verles remontar ríos y osos en los documentales de *National Geographic*.

Hay, sin embargo, una preparación de salmón que mantiene su aura: el salmón ahumado. Yo he de decir que el salmón me gusta muchísimo más ahumado, o marinado, o en sashimi, que cocinado. Es uno de esos alimentos a los que les sienta mejor el adobo, un buen aliño o los buenos humos que la acción directa del fuego. Hay en el mercado salmones ahumados ilustrísimos, ilustres a secas y más bien normalitos.

Bueno, hay uno que... lo de ilustrísimo le queda pequeño, un salmón ahumado en Suiza bajo la marca *Balik* según - dicen - el mé-

todo usado en la corte de los zares; uno de sus productos, el *Zar Nicolás número uno* se vende, en origen - solo se puede comprar in situ - a 683 francos suizos (unos 550 euros) el kilo. Una pasada. Yo he probado alguna labor de la casa, y reconozco que es la joya de los salmones ahumados.

Dejando aparte esta maravilla, normalmente se han apreciado sobre los demás los salmones ahumados escoceses e ingleses. Los noruegos, con ser unos expertos, tienden a pasarse de humo, como los daneses. Y hay marcas españolas magníficas, no hay por qué recurrir a productos exóticos.

Entre nosotros, el salmón ahumado fue uno de los reyes en aquella época en la que cualquier cosa terminaba con canapés. El problema es que los de foie-gras eran de paté de hígado de cerdo, los de caviar de huevas de lompo y los de salmón ahumado de trucha o de palometa teñida de naranja... Ya no, menos mal.

Tradicionalmente se ha cortado el salmón ahumado en lonchas... y en España casi en virutas, quizá por analogía con el corte del jamón. No es eso, creo yo. No se trata de hacer mayor la superficie de contacto y aireación, importante en el caso del jamón, sino de resaltar sus características, especialmente el sabor y la textura. En virutas no hay textura que valga. Yo, en el salmón, mantengo la teoría que defendía Camilo José Cela en el jamón, y que no podía ser más lógica tratándose de él: prefiero los tacos, o los lomos, de al menos un dedo de grueso.

¿Con qué...? Bueno, un buen salmón ahumado no necesita compañía. Pero se le suele proporcionar. Lo más sencillo, pan de centeno de calidad, yo recomendaría que sin untar de mantequilla: el salmón ya es graso. La tradición era servir con él clara y yema de huevo cocido hechas picadillo, así como cebolla muy picada y alcaparras. Me pareció siempre una escolta mediocre.

El otro día, en casa, servimos unos hermosos lomos de salmón ahumado en compañía de lo que podríamos llamar un *tartar* de aguacate. Sin mezclar una cosa con otra. Sí que mezclamos los ingredientes de nuestro *tartar*: un aguacate, una cebolla dulce, un par de pepinillos en vinagre, medio yogur desnatado, el mismo volumen de aceite virgen, un poco de sal y el zumo de medio limón.

EL VINO

VIÑA GRAVONIA

D.O. RIOJA

En Haro, capital de La Rioja Alta, se encuentran las Bodegas López de Heredia, una de las de más prestigio de toda la denominación de origen. En 1877, fruto de las inquietudes creadas a mediados de siglo por la llegada de los negociantes vinateros franceses, fue cuando Rafael López de Heredia y Landeta, buen alumno de estos profesionales, decide seguir sus pasos y comienza a planificar y construir lo que hoy es la bodega, que da grandes tintos de referencia en el mundo, pero también excelentes blancos.

Cata:

López de Heredia Viña Gravonia es un blanco elaborado con uva de la finca Viña Zaconia, nombre que tuvieron en el pasado los caldos que se elaboraban como dulces afectados por podredumbre noble (hongo *botrytis cinerea*). Este crianza es de color dorado pálido y en nariz resulta muy aromático y bastante complejo. Su paso por boca es fresco, suave, con notas afrutadas y de crianza en bodega.

Recomendación:

Un magnífico blanco de Rioja que, por unos 11 euros la botella, es un acompañamiento regio para pescados y mariscos.



PASOS DE BAILE

Son sinónimo de comodidad y desde hace unos años las bailarinas se han convertido en un complemento imprescindible y muy *chic*, adorado por celebridades y venerado por quienes buscan el confort sin renunciar al estilo. Esta temporada triunfan en tonos pastel y las de colores animados para el día a día, y con brillos metalizados y con aplicaciones de flores, lazos o bordados para la noche.



Pura López
(180 euros)



Hoss Intropía
(140 euros)

LISTOS PARA LLEVAR

El tacón *midi* se apodera de la calle esta temporada. De aire retro y muy femenino, esta altura media tiene la virtud de marcar estilo evitando las contrariedades de los tacones más arriesgados y es una buena opción para lucir a diario. En colores animados como el rojo o el amarillo, se imponen los detalles como flores o lazos.



Aïta
(89,90 euros)



Cuplé
(99 euros)



Gloria Ortiz,
de venta en El
Corte Inglés
(79 euros)

COMODIDAD EN LAS ALTURAS

En versión alpargata, botín, chancletas o incluso mocasín es algo que nunca falta, uno de los clásicos del buen tiempo: la suela de esparto. Pero la versión más exitosa de este calzado artesanal es sin duda la plataforma con cuña, que permite subir varios centímetros de altura sin renunciar a la comodidad. Esta primavera-verano se llevan en colores clásicos como el rojo, el blanco o el azul, aunque también triunfan los diseños atrevidos, especialmente para la noche.



Cuplé
(169 euros)



Pura López
(205 euros)

A LOS PIES DEL ESTILO

Del 'glamour' de los tacones más altos a la comodidad de las bailarinas, pasando por el aire masculino de los zapatos tipo 'Oxford' o las plataformas de esparto. Esta temporada se impone el refrán «en la variedad está el gusto», y el calzado de moda se caracteriza por satisfacer todos los estilos.

DEPORTIVAS DE DISEÑO

El calzado deportivo este año se viste de diseño. Converse se ha asociado con la casa finlandesa Marimekko para lanzar una colección nueva específicamente destinada a mujeres que combinan las siluetas más populares de Converse con los estampados de firma. Para quienes buscan el máximo confort, Geox presenta Energy Walk, la nueva línea de calzado que asegura que el pie respire al mismo tiempo que tonifica los músculos.

Zapatilla de **Converse** diseño de la firma Marimekko (80 euros)



Deportiva abierta de **Geox** (110 euros)



Zapatilla **Geox** Energy Walk (110 euros)

CON CORDONES Bicolor, troquelado, en pieles suaves o exóticas... pero siempre con cordones. Los zapatos estilo *Oxford* de inspiración masculina fueron tendencia el pasado otoño-invierno y mantienen su protagonismo esta primavera. Su secreto, que aúnan comodidad y estilo y son perfectos para la ciudad.



Modelo Collage de **Trucco** (69,90 euros)



Mango
(65 euros)



Hoss Intropía
(165 euros)



Furla
(155 euros)

CON PULSERA Las sandalias planas que triunfan temporada tras temporada mantienen algunos de los códigos de años anteriores: toques étnicos, estampados animales, detalles de *strass* o diseños minimalistas sin estridencias. La novedad, que se van a imponer las que lucen pulsera en el tobillo.

Hoss Intropía
(195 euros)



Coccinelle
(165 euros)



Pura López
(215 euros)



Modelo
Isabella de
Mariló Domínguez
(185 euros)



Stuart Weitzman
(520 euros)



Stuart Weitzman
(520 euros)



Latouche
para **El Corte Inglés**
(180 euros)

in/out in/out in/out in/out in/out

RETIRA

Los complementos discretos.

RESCATA

Grandes anillos. Los accesorios son los protagonistas cuando llega el buen tiempo, sobre todo los de tamaño considerable: grandes brazaletes, collares tipo babero de cuentas y plumas y, por supuesto, anillos de talla maxi marcan la diferencia en los estilismos de la temporada.

Anillo con
piedras de
colores de
Essentials
(4,95 euros)



Anillo de
madera y
metal de
Gloria Ortiz
(19 euros)

compras clave compras clave

Cremas reafirmantes. Cuando se piensa en el buen tiempo, inmediatamente surge la preocupación por remodelar la silueta y la búsqueda de productos que contribuyan a ello. La loción reafirmante 24 horas de Garnier, formulada con extracto de alga marina que estimula la síntesis de colágeno para reforzar la estructura de la piel y con Phytocafeína de propiedades reductoras, reafirma y retensa la piel flácida. Aquadestock es un tratamiento reductor y estilizante de Vichy que está formulado con cafeína pura y que en un solo gesto combate la celulitis además de fortificar y regenerar la piel.

EL CHOLLO
Bodytonic de Garnier
(5,70 euros)



EL CAPRICHIO
Aquadestock de Vichy
(25,99 euros)



S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S.

¿Los colores fuertes del verano son aptos para la oficina?

El uniforme laboral, con la llegada del buen tiempo, dice adiós a los tonos grises y apagados y puede teñirse de los colores más animados, incluso chillones como el naranja ácido, el verde, el amarillo limón o el fucsia. Pero siempre teniendo en cuenta que el color elegido para cada estilismo debe ser solo uno, sin combinaciones estridentes. Otra buena opción para lucir estos tonos es limitarlos a los complementos.



Vestido
de **Mango**
(49 euros)

Bolso de napa de
Gloria Ortiz para
El Corte Inglés
(109 euros)



+ INFORMACIÓN

AÏTA www.aita.es/ **CASTAÑER** 97 258 17 00/ **COCCINELLE** 93 241 28 33/ **CONVERSE** 913.198.244 www.converse.es/ **CUPLÉ** www.cuple.com/ **EL CORTE INGLÉS** 901122122/ **FURLA** www.furla.com/ **GEOX** 91 521 50 28/ **HOSS INTROPÍA** 91 399 31 12/ **MANGO** 900150543 www.mango.com/ **MARILÓ DOMÍNGUEZ** www.marilodominguez.com/ **PURA LÓPEZ** 96 665 50 50/ **STUART WEITZMAN** 96 695 01 26 / **TRUCCO** www.trucco.es



CRÓNICA SOCIAL

LA DUQUESITA
NO TIENEN QUIEN
LE ESCRIBA

La semana la abrió la *Duquesita* (sí, claro, **Eugenia Martínez de Irujo**, hija de la *Gran Duquesa*), que compareció ante la prensa con zapatillas multicolor, pues es imagen de la nueva línea de una conocida marca. Apareció algo nerviosa (había demasiados flashes apuntando hacia ella) pero, poco a poco, fue entrando en calor, soltándose la lengua hasta que... pasó lo que pasó. Pero vayamos por partes. Estaba más joven que nunca (no se sabe por qué) y muy mona, con ese pelo a lo Meg Ryan que luce («fui ayer a la peluquería», me explicaría luego). Yo le pregunté qué le había resultado más duro de haber pertenecido a la aristocracia. A ver, ya lo sé: duro, lo que se dice duro, no puede ser tenerlo todo en



la vida. Y la *Duquesita* lo ha tenido todo. Pero, ¿y la falta de privacidad, y la atención mediática desde niña, y las persecuciones de los *paparazzis*? «Eso ha sido lo peor -dijo ella- Lo peor fue cuando era pequeña y me miraban distinto o nos perseguían. Pero poco más, yo no me quejo de nada. Y ahora tengo una relación muy buena con la prensa, y únicamente lo paso mal cuando voy conduciendo y me persiguen. Pero es porque... ¡paso mucho miedo!». Sí, la verdad es que sí: es una mujer tímida, eso se nota a la primera. Pero también se nota que se esfuerza por no serlo y por ser agradable y responder a todo lo que se le pregunta menos a lo que tenga que ver con... **Alfonso Díez** (bingo). Si se le pregunta por Alfonso Díez, dice: «Yo de este tema prefiero no hablar. Tendrías que preguntarle a mi madre».

Parece evidente que la niña de los ojos de la *Gran Duquesa* no soporta mucho al funcionario. «¡Yo a ella le veo contenta y feliz y eso es lo importante!», intenta aclarar después, pero ya no hay nada que hacer, porque antes, justo un poco antes, ya ha metido la pata al decir: «Yo no conozco a Alfonso Díez». Silencio, sorpresa, estupefacción. «¿Coooooocooooo no conoces a la pareja de tu madre?», preguntamos todos los periodistas a la vez, unidos en una sola voz y por el mismo sobresalto. Y ella repite: «No, no le conozco», y lo dice sonriendo, tan tranquila, como si fuera lo más normal no conocer a la pareja de su madre. Y como si se le hubiera escapado. Pero, por mucho que diga que si su madre está encantada, ella también lo está, ¿no será que no le hace mucha gracia Alfonso Díez? «Caliiente», me susurran mis fuentes, que me informan de que en la relación de Alfonso y la Duquesa de Alba hay algunos problemas que nada tienen que ver ni con la diferencia de edad ni con el dinero. Pero volvamos con la *Duquesita*. ¿Estará enamorada de nuevo? «No, estoy sola, y tan contenta. Me siento muy a gusto, hago lo que quiero, no doy explicaciones a nadie... ¡Estoy perfectamente! Además, como yo siempre he tenido novio, ahora estoy encantada».

Otra que está encantada, pero con novio, o, mejor



dicho, con marido, es **Nuria Roca**. Me la encontré en el estreno VIP de *Más allá del puente*, la obra de teatro que protagonizan **Marta Torné** y **Santi Millán**. Casi no la reconozco: ¡está delgadísima! Y es que, hace un año, que fue la última vez que la vi, pesaba casi 25 kilos más. Nuria está exultante: acaba de presentar su nueva novela, *Para Ana (de tu muerto)*, que esta vez está escrita a cuatro manos: debuta en la ficción su marido, el periodista **Luis del Val**. Él no estaba. «¡Se ha quedado cuidando a los niños, que ya son tres!», dijo Nuria.

De pronto apareció **Paz Padilla**. Besos para Nuria y para mí. Y luego me dice, medio en broma, medio en serio, que si he visto dónde se ha metido, «con lo bien que yo estaba en Canal Sur». Tiene toda la razón, pienso. ¿Quién podría soportar los gritos, los insultos, la insoportable desvergüenza de *Sálvame* durante más de 30 días seguidos? Yo no, desde luego. Y ella me da a mí que tampoco lo podrá soportar durante mucho tiempo. Son casi las dos únicas que se salvan del estreno: luego fueron apareciendo colaboradores estrella de programas basura, entre los que destacó **Kiko Matamoros**, que, además, debutó esa noche en el teatro (Marta Torné, la protagonista, le sacó espontáneamente). Ésta, por cierto, lo hace sorprendentemente bien. Y digo sorprendentemente porque, a priori, es difícil creer en ella como actriz: viene de programas de la tele y hasta hace unos años ni siquiera se le había pasado nunca por la cabeza la idea de ser actriz. De hecho, cuando la llamó **Luis San Narciso** para un papel en *El Internado* por poco se cae del susto. Hasta que descubrió que actuar le resultaba «más fácil que presentar». Menos fácil le resulta sortear a los paparazzis y a las revistas del corazón. Hace poco se publicaron en las revistas unas fotos en las que se besaba apasionadamente con un hombre. «El nuevo novio de Marta Torné, tras romper con el fotógrafo **Jaume de la Igua-na**», titulaban. Y yo por poco me caigo del susto al caer en la cuenta que el *desconocido* del que hablaban las revistas del corazón es ¡el director de la obra con el que yo había estado hablando!

SANTI MILLÁN, EL ETERNO ADOLESCENTE



«¡Venga hombre, parece que va de eterno adolescente, y los 40 ya no los cumple!», dijo alguien en el estreno, refiriéndose a **SANTI MILLÁN**. Y es verdad: él parece afe-rrarse a la vestimenta de un chaval del instituto de *Física o Química*: vaqueros gastados, Converse, camisetas. De ahí no sale. Y, sin embargo, a mí me parece que le queda bien ese *look* desenfadado y jovial. Me lo parece a mí, a su mujer (**ROSA OLUCHA**, directora de televisión, a la que pudieron ver, de la mano, en la última entrega de los Premios Goya) y las trocientas mil admiradoras que tiene Santi.

PAREJAS EXTRAÑAS Y MARAVILLOSAS



A veces los novios no se entienden. No es raro conocer una de esas parejas que no pegan ni con cola (ella guapísima, él horroroso; ella estilósísima, él el mayor hortera del barrio; ella simpatiquísima, él un gruñón y un estirado, o viceversa) y que, sin embargo, llevan años juntos y se adoran. Una de esas extrañas, pero maravillosas parejas, en el universo *celebrities* sería la formada por **DAVID BUSTAMANTE** y **PAULA ECHEVERRÍA**. A ver, no digo que hagan una pareja horrible pero, ¿no es ella más guapa, más elegante? Y, sin embargo, lo cierto es que quienes les conocen aseguran que están com-ple-ta-men-te enamorados. «Hace seis años que conocí a mi maravillosa esposa ¡Paula te amo! gracias por compartir tu vida con la mía», escribió en su *twitter* el cantante, el día de su 29 cumpleaños, el pasado 26 de marzo.

BESOS Y, ¿ALGO MÁS?

Uno no sabe si cada vez que sale una foto en la que un paparazzi caza a actores o actrices dándose un morreo con otro o otra, son novios. Y es que las revistas del corazón, lo tienen claro: ¿Se han besado, no? Pues novios. Es lo que ha pasado con **MIGUEL ÁNGEL SILVESTRE** y **BLANCA SUÁREZ**. Los dos están rodando en Barcelona, comparten escenas apasionadas y luego, cuando termina el rodaje, ¿es tan raro que se enrollen, si son guapos, jóvenes y están libres?, ¿quiere decir eso que se hayan jurado amor eterno? Yo creo que no: un momento de debilidad lo tiene cualquiera. Así que yo no digo que no sean novios, pero tampoco digo que lo sean.



SUDOKU MANÍA

FÁCIL

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

X

6				5			
2				4			
			1				6
			4				1

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	M	N	H	N	H	N	R	E	K	H	S	X	H	H	S
K	S	H	A	A	H	N	X	H	M	H	H	N	E	F	N	H	H
N	H	U	V	X	H	K	Z	X	C	V	N	H	R	O	K	S	G
A	M	E	K	H	C	O	K	S	P	H	S	A	K	R	X	B	A
B	S	H	U	D	S	H	N	V	R	G	R	B	H	D	K	A	S
H	B	Z	A	X	B	K	H	E	N	M	K	H	R	H	B	S	C
A	H	G	H	R	F	G	R	T	Y	U	M	B	H	X	H	K	S
H	R	H	K	X	A	Z	N	C	G	K	R	S	P	H	V	D	H
H	A	G	V	B	H	M	D	I	K	R	E	N	G	I	E	S	B
P	H	F	S	H	X	N	M	X	K	H	K	M	U	R	A	H	S
H	B	S	F	K	Y	K	Z	R	K	S	E	M	P	H	H	S	G
F	S	U	G	K	E	S	B	R	H	X	N	V	E	X	R	A	Z
H	R	H	K	N	L	P	V	G	X	M	D	A	R	H	A	S	H
S	D	X	C	S	K	F	A	S	H	X	H	N	L	H	N	H	B
H	S	A	X	N	C	H	S	N	B	S	K	X	H	O	Z	K	R
S	H	R	S	X	U	H	N	B	R	S	N	A	C	P	G	H	
H	G	D	S	C	B	U	R	G	H	B	G	D	Q	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 "FRENÉTICO" (1988): Roman Polanski, Harrison Ford, Emmanuelle Seigner, Betty Buckley y John Mahoney.

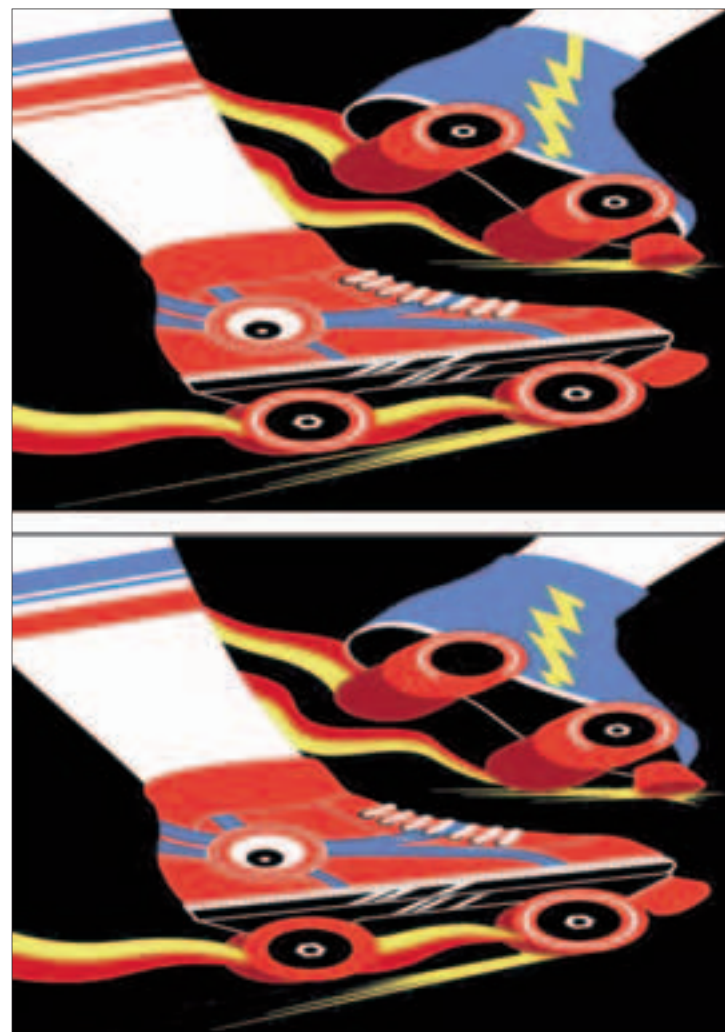
DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

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

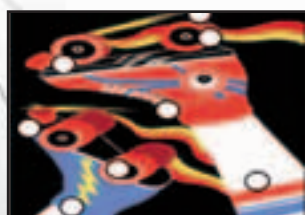
LOS OCHO ERRORES



CRUCIGRAMA

HORIZONTALES: 1. Centralizarlo todo sin respetar culturas y minorías, obviando todo espíritu democrático y cristiano. Rostro. 2. Limar ramajes. Operación antidroga. 3. Hice sin cabeza. Sección del Tour. Les trato de vosotros. 4. Perjudicada por el accidente. Sumar algo más. 5. Dos en bici. Tomar prestada una casa. Deshabitada. Muestra tu desapego material. 6. Creatividad aplicada. Al cuadrado recuerda al odontólogo. Una herradura. 7. Nota que sube. Animal navideño. Notar por las fosas. 8. Armar a alguien de cualidades. Mala oveja. 9. Yo tengo superpoderes. Aguafiestas gallego. Acabó mal. 10. Si no es el destino. Encargado de acoquejar en un proceso. 11. Comer de noche. Se despedía del mundo. 12. Adornos espirales. Catedrales que miran al cielo.

VERTICALES: 1. Las partes útiles. Cinco. 2. Mueve ficha por primera vez. Sin razón. 3. Sanos y salvos. Hábitat natural de vinos. 4. Nota. Reflejada con una dama de hierro. El que vuelve. 5. No me quedará aquí. Herida provocada por uña creciente. El antiguo testamento. 6. Primer curso. Sombrero de los cavas. La que resulta incomprensible. 7. Feo bicho. Poderoso grupo católico. La más plural. 8. Arreglo. Carraspeo de cómic. 9. Sed generosos. Divertidos. 10. Clave del acompañamiento. Estrella del pop. Rece. 11. Tiene santo de su devoción. Total del tesoro público. 12. Golpe que daban Zipi y Zape. Relativo a la pantorrilla. Campeón.



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

MUY DIFÍCIL

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

DIFÍCIL

5	3	4	6	2	1
1	2	6	3	5	4
4	5	1	2	3	6
2	6	3	4	1	5
3	4	5	1	6	2
6	1	2	5	4	3

X

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

FÁCIL

H	O	R	O	S	C	A	A	S									
H	O	S	C	A	A	S											
H	O	S	C	A	A	S											
H	O	S	C	A	A	S											
H	O	S	C	A	A	S											
H	O	S	C	A	A	S											
H	O	S	C	A	A	S											
H	O	S	C	A	A	S											
H	O	S	C	A	A	S											
H	O	S	C	A	A	S											
H	O	S	C	A	A	S											
H	O	S	C	A	A	S											
H	O	S	C	A	A	S											

W	O	L	I	A	R												
C	E	N	A	R													
S	I	N	O														
R	O	O															
D	O	T	A	R													
A	L																
O	I	S	E	N	O												
I	O	C	U	P	A	R											
L	E	B	A														
T	I	C	E														
T	A	L	A	R													
U	N	I	F	I	C	A	R										

SOLUCIONES

JEOP WRANGLER

MOTOR



UN DIAMANTE PULIDO

De manera sucesiva, en cada entrega, la firma estadounidense ha ido refinando su buque insignia. Junto a las mejoras en el plano estético y en su equipamiento, en esta versión del Jeep Wrangler no se echa de menos su capacidad 'off-road'.

Es uno de los grandes *aventureros* sobre ruedas con casi 70 años a sus espaldas. En todo este tiempo, la firma norteamericana ha tratado de *domar* a su todocamino por excelencia, refinando y haciendo más elegante su propuesta para acercarlo a la civilización. Unas mejoras que no eclipsan las más que aceptables condiciones *off-road* de las que hace gala el Wrangler. Así, es el vehículo más fiable de la gama Jeep cuando circulamos por terrenos complicados y también de los más cómodos para afrontar viajes de gran envergadura.

Esta nueva versión llega en dos carrocerías. La de cinco puertas, denominada *Unlimited*, disfruta de un maletero más amplio y de espacio para cinco plazas. Por su parte, el tres puertas, más apto para transitar por terrenos difíciles, por ser más compacto, ofrece puertas desmontables así como su techo que puede ser de lona o de plástico. También lleva parabrisas abatible para disfrutar al máximo de la aventura. La carrocería dispone

ahora de cinco nuevos colores. El Wrangler llega con tres niveles de equipamiento, denominados *Sport*, *Sahara* y *Rubicón*. La primera es la variante más sencilla. De puertas para adentro, la firma ha apostado por incrementar la sensación de calidad. También se ha trabajado en la insonorización del habitáculo y en que no se transmitan al interior las irregularidades del terreno. Luce un *look* más atractivo con un salpicadero remozado y se maneja de una forma más intuitiva. Por primera vez, incluye climatizador, además de otros elementos como la toma USB y Bluetooth.

En cuanto a su mecánica, nos encontramos con un todocamino más capaz. Su motor diésel 2.8 CRD crece en potencia desde los 177 caballos a los 200, con un nuevo sistema de inyección. Ofrece grandes prestaciones y además reduce el consumo en un 10 por ciento gracias a la introducción del sistema *Stop&Start*. Toda esta fuerza es canalizada a través de un cambio manual de seis velocidades y con una transmisión automática de cinco. Ya se encuentra en el mercado desde 31.269 euros.



EL CAMINO HACIA LA LEYENDA

HONDA CB600F

Novedad de altura en los concesionarios de la firma japonesa Honda. La CB600F Hornet es una de las motocicletas de media cilindrada que más influencia ha tenido en Europa desde su llegada al mercado en 1998. Desde ese momento, cada modificación ha contado con la opinión de los clientes para dar lugar a una moto ágil, divertida, fácil de manejar, con un motor potente y con un bajo coste de mantenimiento.

Con esta edición, Honda vuelve a responder a las peticiones de sus usuarios con cambios notables en el estilo de la moto que no afectan a una identidad ya legendaria. Presenta novedades como la tapa del cuadro de instrumentos, que se ha rediseñado para integrar el faro. Además, un estético panel de control con tacómetro digital refuerza la funcionalidad de la moto y su aspecto sofisticado. La compacta parte trasera también se ha remodelado con un colín más estrecho y alto que aumenta su ligereza y su impronta depor-



MÁS SEGURO Y DURADERO



El 'Pilot Road 3' es el nuevo neumático de Michelin para la clase 'Sport Touring'.

Dirigido a aquellos que disfrutan de largas travesías a lomos de su motocicleta. El nuevo neumático de la firma gala está llamado a convertirse en una goma de referencia en la categoría gracias a su agarre sobre su-

perficie deslizantes, a su mínimo desgaste y notable durabilidad.

Los ingenieros del Centro de Tecnologías Michelin han desarrollado en la banda de rodadura unas novedosas *laminillas* denominadas *XST*. Éstas actúan en dos fases. En un primer momento, en caso de lluvia, la película de agua se corta gracias a las aristas de las láminas y, en segundo lugar, aumenta la capacidad de drenaje hacia los surcos más anchos. Mientras, la tecnología Michelin *bi-goma* de última generación es un factor clave en la duración y resistencia del neumático.

tiva. Sin abandonar su estética, presenta nuevos colores, el *Amarillo Sprint Perlado* y *Blanco Cool*, que se suman a la gama cromática.

En lo relativo a su mecánica, asume el desarrollo original de la CBR600R, para asegurar una entrega de potencia regular y una respuesta de gran precisión y agilidad. Es un motor de cuatro tiempos de 599 centímetros cúbicos de cilindrada. La Hornet también está disponible en una versión con ABS, a un precio de 8.559 euros.

APAGA Y VÁMONOS

AGUERRIDOS Y DISCIPLINADOS

Capaces de recorrer cientos de kilómetros cada día, los perros de la imagen participaban en la 'Finnmarksloppet', una de las carreras para trineos más duras y largas (1.000 kilómetros). Un ejemplo de perfecta asociación hombre-perro en pos de una gesta o un récord, como el que persigue el grupo de ciudadanos de Hong-Kong en su intento de remolcar un avión de 210 toneladas. Como contraste, ahí tienen a los miembros de la Banda del Regimiento Real de Escocia, ataviados con pieles, plumas y faldas, su original 'uniforme' de gala.



FOTO: Tore Meek (EFE)



FOTO: Tyrone Siu (REUTERS)



FOTO: Graham Stuart (EFE)

CON SALUD

RECETAS CARDIOSALUDABLES MARIDADAS CON BEBIDAS FERMENTADAS

'Alimenta tu corazón' rescata las recetas más tradicionales y saludables de la cocina mediterránea y enseña las claves para elegir el mejor acompañante de cada plato. En total, más de 100 propuestas caseras que incluyen un desglose de su composición nutricional para guiar al lector en la elección del menú.

Alimenta tu corazón
Recetas mediterráneas para cuidar la salud



El libro *Alimenta tu corazón* (Ediciones Nobel) escrito por los doctores Carmen Garcés, del IIS-Fundación Jiménez Díaz, y Carlos Lahoz, del Hospital Carlos III de Madrid, es una selección de recetas tradicionales y saludables de la cocina mediterránea, acompañadas con una tabla de composición nutricional, y maridadas con bebidas fermentadas, como la cerveza o el vino. La obra está dirigida a aquellos que quieren disfrutar de recetas de toda la vida y saludables para cuidar de su corazón porque, como recoge el prólogo del libro, «la nutrición no está reñida con la gastronomía».

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de mortalidad en España. «Existen múltiples factores de riesgo modificables, entre los que se encuentran el colesterol elevado, la hipertensión arterial o la obesidad, entre otros, que podemos controlar con medidas higiénico-dietéticas, y para los que hemos tratado de ofrecer alguna pauta a través de las recetas recogidas en este libro», ha comentado Carlos Lahoz.

Alimenta tu corazón incluye 50 primeros platos de ensaladas, cremas, arroces y verduras, 50 segundos de carnes y pescados y 25

postres, en una selección de las recetas más saludables de la cocina mediterránea, donde consta el aporte calórico, las proteínas, los carbohidratos, los lípidos, el sodio, el calcio, el hierro, la fibra o las vitaminas de cada plato. Así, confluyen comidas de toda la vida como patatas a la importancia, pollo al chilindrón, rodaballo a la gallega o merluza a la sidra que ligan a la perfección con las bebidas fermentadas propuestas. El texto también incluye una explicación nutricional de todos los componentes básicos de la dieta, técnicas culinarias y recomendaciones para las comidas fuera de casa.



**El viento no tiene fronteras.
Nuestra energía tampoco.
Iberdrola. Líder mundial en energía eólica.**

Nuestra energía cruza fronteras llegando a más de 28 millones de clientes en 40 países. Porque sólo la primera compañía energética española es capaz de llegar tan lejos para estar tan cerca.



ADOP

Patrocinador
del Equipo
Paralímpico
Español



IBERDROLA

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

**ESTA SEMANA SANTA VIVE CASTILLA Y LEÓN
PASO A PASO.**

www.turismocastillayleon.com

 Junta de
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN