

OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 6 al 12 de noviembre 2010 - Número 212

MEDELLÍN

Guerra de pandilleros

LABORAL

Escuela de pastores

SALUD

El hipotiroidismo

MARTA SÁNCHEZ

**ILUSIONES
RENOVADAS**



Compartida, la vida es más.

ADSL 10 Mb con Aula 365

Estudiar puede volverse inexplicablemente divertido.

Hoy es el día en que tu ADSL de Movistar se convierte en algo más porque desde ahora incluye **gratis el nuevo portal de contenidos educativos Aula 365.**

- **Contenidos interactivos.**
- **Profesor virtual.**
- **Entorno seguro y moderado.**

Entra en www.movistar.es/aula365





UN EMPLEO CON FUTURO **_9**
La profesionalización de los pastores



PANDILLEROS **_14**
Violencia urbana en Colombia



BELÉN RUEDA **_34**
Mujer, madre y actriz de éxito

MARTA SÁNCHEZ **_18**

La 'ambición rubia' española estrena disco en un momento de cambio en su vida personal

CULTURA **_22**

La orfebrería magistral de genios como Dalí

CINE **_23**

Una de animación: 'Gru, mi villano favorito'

TENDENCIAS **_24**

Prepárate para disfrutar con el SingStar Dance

HIPOTIROIDISMO **_26**

La necesidad de yodo en la función de la tiroides

ESCLEROSIS MÚLTIPLE **_28**

Un tratamiento oral sustituirá los pinchazos

SALUD **_29**

La importancia de cumplir con la medicación en la psoriasis

EDUCACIÓN **_34**

Más productividad con menos horas de trabajo

GASTRONOMÍA **_31**

Insuperable tortilla de patata

MOTOR **_37**

Sutil evolución estética del Subaru Forester

MODA **_32**

Joyas para todos los bolsillos



FOTO: **SANTIAGO ESTEBAN**



NÚMERO 212
7 DE NOVIEMBRE DE 2010

EL LÍMITE

El hombre es dueño de sus silencios y esclavo de sus palabras. Fue el alcalde de Valladolid, Francisco Javier León de la Riva, quien prendió la mecha. Tras un calentón dialéctico y al ser preguntado por la nueva ministra de Sanidad, se descolgó con unas inoportunas declaraciones en las que identificaba a Leire Pajín con un dibujo animado -o eso parecía querer decir-. Al regidor pucelano le siguió el prestigioso escritor Arturo Pérez Reverte, que tampoco tuvo remilgos en calificar al ya ex ministro de Exteriores -Moratinos- de «perfecto mierda» y criticar con dureza sus lágrimas el día de su relevo. El último en salir a la palestra y no por ello el menos polémico fue Fernando Sánchez Dragó, que en su último libro confesaba haber mantenido relaciones sexuales con dos japonesas de 13 años.

Quien haya seguido un poco al alcalde de Valladolid sabrá perfectamente que León de la Riva tiene un marcado problema de incontinencia verbal, ya que no es la primera vez que algunas de sus altisonantes declaraciones traspasan la línea roja, se convierten en descalificaciones personales y dejan en entredicho su educación y saber estar. Quizá sea algo más sorprendente lo de Pérez Reverte. No es habitual que el miembro de la Real Academia de la Lengua utilice su red social para manifestar sus opiniones sobre alguien del Gobierno y que, lejos de echar más leña a la hoguera, avive la llama y convierta el fuego en un incendio. Aunque, sin dudas, lo más controvertido ha sido lo que Dragó publica en su libro, a pesar de que otros -caso de Nabokov- hicieran algo similar hace medio siglo.

Es evidente que las citas o las frases de determinadas personas nos puede gustar u horrorizar, pero la libertad de expresión es un derecho y solo a cada uno le corresponde saber dónde está el límite.

óscar del
hoyo
director de
OSACA



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

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

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

carlos alsina

LOS MISERABLES

Recuerdo que, en los albores del último *proceso de paz*, bromeábamos en la redacción sobre el día que le dieran el Premio Nobel de la Paz a Arnaldo Otegi. «Si ese momento llega», decíamos, «nos tocará contar que este tío es Nobel, pero seguirá siendo un canalla». La bondad, y la maldad, de una persona no se mide por las posiciones tácticas que, en cada momento, adopta. En las informaciones que se vienen publicando sobre *pasos relevantes* de la llamada izquierda *abertzale* no se recoge una sola reflexión moral sobre la sangrante iniquidad que constituye su proceder de las últimas décadas. Todo lo que, hasta ahora, se refleja es el cálculo egoísta de quien, agónico y talludito, aspira a sobrevivir a la banda de cuya teta ha mamado tantos años.

Aun ebrios de fanatismo y adictos a la falsificación histórica, los batasunos son lo bastante espabilados para darse cuenta de que los años pasan y ellos siguen en el mismo sitio. Estoy seguro de que llegará el día -no necesariamente próximo- en que traguen con lo que tengan que tragar para poder ser admitidos, de nuevo, en el sistema democrático que tanto han combatido. Llegará el día en que el Estado, con la ley en la mano, carezca de razones probadas para dejar fuera de juego a esta panda de patanes enfebrecidos. Rebautizada con cualquier sigla que sintetice la farfolla de siempre, Batasuna volverá a ser un partido legal. Ese día informaré de que, en efecto, vuelven a ser legales (en el argot policial viene a significar *no fichados*), pero me resistiré a llamarles *partido democrá-*

tico porque dudo mucho que lleguen nunca a serlo. La convicción democrática es algo más que cumplir con los requisitos mínimos para que no te ilegalicen; va más allá de pasar la criba para poder concurrir a las urnas y chupar del presupuesto. Hay una profunda diferencia moral entre desmarcarse del terrorismo por pura conveniencia y repudiar íntimamente el uso de las bombas como instrumento para imponer tus neuras y eliminar físicamente a tu adversario. Hay una diferencia ética ineludible entre el oportunismo cínico y el compromiso cívico, entre la hipocresía y el arrepentimiento.

Me reconforta escuchar a Jáuregui, o a López, poniendo en valor esa diferencia y recordando lo escarmentados que estamos de fingimientos pretéritos. La memoria no es tan frágil como los batasunos quisieran. Ya les franqueamos el paso de las instituciones y su sarcasmo nos quedó grabado a fuego. Un escaño del Parlamento vasco lo ocupó un tipo que había sido (o aún era) consejero delegado de la mafia: Josu Ternera, el recluso con acta de diputado al que Otegi metió en la comisión de derechos humanos

alegando que la tarea de esa comisión era velar por los derechos de los *presos vascos*, léase de los reclusos etarras. Para esta gente, *derechos humanos* significa tratar con mimo a los muchos colegas que tienen en chirona; *ayudar a las víctimas* significa pagarle el autocar a las familias de los entrullados, sufrientes en grado sumo no por lo que ellos han hecho, sino por la

cruel dispersión carcelaria a que los somete el opresor Estado. Para esta gente, el asesinato se llama *expresión del conflicto político* y la democracia consiste en inventarse mesas extraparlamentarias con bombas lapa adosadas bajo el tablero.

Aquel diputado miserable aprovechó su libertad recién lograda para escapar de la justicia cuando fue imputado por el atentado del 87 contra la casa cuartel de Zaragoza: 11 asesinados, cinco de ellos niñas (Rocío, las dos Silvias y las gemelas Esther y Miriam). Fernando Barrera, publicista batasuno que anda promocionando ahora los *movimientos profundos* que están haciendo, aplaudió la huida de su jefe porque «era víctima de una persecución judicial y no iba a tener un juicio justo». Sabemos quiénes son y de dónde vienen. Mejor aún, sabemos qué son. Por eso sabemos que llegará el día en que vuelvan a ser legales, pero seguirán siendo unos canallas.



HAY UNA PROFUNDA DIFERENCIA MORAL ENTRE DESMARCARSE DEL TERRORISMO POR PURA CONVENIENCIA Y REPUDIAR ÍNTIMAMENTE EL USO DE LAS BOMBAS COMO INSTRUMENTO PARA IMPONER TUS NEURAS Y ELIMINAR FÍSICAMENTE A TU ADVERSARIO



NUEVA RUMASA



**DEBIDO AL GRAN ÉXITO OBTENIDO
EN LA EMISIÓN DE PARTICIPACIONES,
GRUPO DHUL S.L.,
ANTICIPA EL CIERRE DE LA EMISIÓN**

**FECHA LÍMITE DE SUSCRIPCIÓN
30 DE NOVIEMBRE**

ADQUIERA PARTICIPACIONES DESDE 1.200 €

Dhul

**APROVECHA
ESTA OPORTUNIDAD**

para suscribir participaciones de una de las empresas
líderes del sector de postres y platos refrigerados

- Grupo Dhul, S.L. selecciona socios, y proyecta un aumento de capital social destinado a la construcción de una nueva fábrica de platos preparados en Jaén. Se emitirán 25.000 nuevas participaciones sociales.
- Grupo Dhul, S.L. se reserva aceptar las peticiones de suscripción, ya que este anuncio no constituye una oferta pública.
- El aumento de capital social se ejecutará aunque no se suscriban la totalidad de las nuevas participaciones sociales.
- La posterior transmisión de las participaciones sociales, estará sujeta a las limitaciones del artículo 107 de la Ley de Sociedades de Capital.
- Las Cuentas Anuales de Grupo Dhul, S.L. están auditadas por auditor con nombramiento inscrito en el Registro Mercantil de Granada.

SEA NUESTRO SOCIO Y SORPRÉNDASE DE LOS RESULTADOS
NUEVA RUMASA, COMPROMETIDOS CON EL EMPLEO.

902 22 22 77

www.nuevarumasa.com

invernegocios@nuevarumasa.com | nuevarumasabcn@nuevarumasa.com

antonio pérez henares

MAS AÚN SI LA NOCHE ES FRÍA

No hay rubí con el ardiente resplandor de un ascua de encina en la cama del fuego. Más aún si la noche es

fría. No hay zafiro con el fulgor de esa llama azul pegada a la corteza cerca del corazón de la hoguera. No hay esmeralda como esa hoja bendecida por una gota de rocío. No hay plata que brille como la luna. Y al oro del sol no hay quien le pueda retar con la mirada.

Amarillo, naranja, rosa y violeta se mezclan en la ola de la llama cuando se eleva de la hoguera. Al borde mismo de la madera que arde el azul se enrosca al humo. En la rama seca, cuando el fuego come con ansia, crepita, pero cuando el agua, su enemiga, est   dentro, su boca hambrienta sisea con furia hasta hacerla salir burbujeante por sus extremos. En la madera blanda, como la del   lamo caído, la llama puede subir con brillos blancos y lenguas altas aunque no tanto como cuando come aliaga o se recrea en asaltar las matas de romero

que lo hacen vibrar y reírse en múltiples chispas olorosas. Pero es en la madera fuerte, la de la compacta encina o el poderoso roble, donde el fuego descubre el verdadero color de su rojo y ardiente corazón. Es allí, donde se derrama

su sangre, donde el ascua reluce y aleja a la misma llama con la feroz intensidad de su brillo. Ese es el verdadero color del fuego, que es más intenso aún cuando el frío es el amo en la tierra, cuando el hielo cerca la fogata. Entonces la brasa funde su propio color hasta derretirlo y absorbe el ojo del hombre que no puede separar la vista de su embrujo. Es cuando el fuego juega con la mirada del hombre y la atrapa. En el día aún puede en ocasiones librarse de su hechizo pero en la noche cuando no hay en el mundo otros colores que los suyos, es cuando se apodera del recuerdo del hombre y lo mantiene prendido de sus luces.

Y son aún más hermosos porque son efímeros, porque solo captaremos su belleza unos instantes y luego ya se habrán esfumado ante nuestros ojos, como si jams   hubieran existido. Porque a esa hermosura nunca podremos poseerla, ni mucho menos intentar esclavizarla y hacerla cosa nuestra. Ni siquiera nos dejar   tocarla.

Nos sobrecoge un atardecer no solo por el impacto que hace a nuestra vista. Nos emociona aún más porque se escapa a nuestros ojos. Donde antes había maravillosos resplandores y los colores más vibrantes, en nada solo habrá negrura. Porque es pasajero, porque como el agua se nos escurre entre los dedos del alma y porque es, en el fondo, como nuestra propia vida,

como cada momento de nuestra vida, es por lo que nos despierta tal emoción y sentimiento.

Por ello quizás amo tanto los rubíes, los zafiros y el oro que hay en el fuego de la hoguera. Y aún más si las noches son de luna fría.



antonio pérez
henares
periodista y escritor



EN LA RAMA SECA, CUANDO EL FUEGO COME CON ANSIA, CREPITA, PERO CUANDO EL AGUA, SU ENEMIGA, EST   DENTRO, SU BOCA HAMBRIENTA SISEA CON FURIA HASTA HACERLA SALIR BURBUJEANTE POR SUS EXTREMOS

XXI EDICIÓN PREMIOS GRAN SELECCIÓN 2010

VUELVE A EMOCIONARTE



Premio Gran Selección VINO DE CALIDAD DIFERENCIADA

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

CANFORRALES SELECCIÓN

Tempranillo

COOP. NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO
C/ Castilla-La Mancha, 4 16670 EL PROVENIO (Cuenca)
Tel: 967 166 066

www.bodegascamporeales.com
info@bodegascamporeales.com



Premio Gran Selección QUESO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Quesos madurados, con aroma característico

EL PESEBRE

QUESERA CAMPO RUS, S.L.

C/ Camino, 56

16621 SANTA MARÍA DEL CAMPO RUS (Cuenca)

Tel: 969 196 236 Fax: 969 196 311

www.queseracampoqus.com

campoqus@telefonica.es



Premio Gran Selección ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE CALIDAD DIFERENCIADA

Aceite de Oliva Virgen Extra ecológico

PAGO DE QUIRÓS

E.A. LA MONCLOA, S.A.

Finca La Moncloa, s/n 45430 MASCARAQUE (Toledo)

Tel: 925 594 080 Fax: 925 113 970

www.oleoquiros.com

info@oleoquiros.com



Premio Gran Selección MIEL DE LA ALCARRIA

Miel con D.O. La Alcarria

COLMENEROS ALCARREÑOS

SDAD. COOP. DE CASTILLA-LA MANCHA

APICULTORES DE LA ALCARRIA CONQUENSE

C/ Camino de Uclés, s/n 16465 HUELVES (Cuenca)

Tel: 969 136 752 Fax: 969 136 752

apicultoresalcarria@hotmail.com



Premio Gran Selección AZÚCAR DE LA MANCHA

Azúcar de la Mancha

LA ROSERA

BEALAR, S.L.

Pol. Ind. Las Lomas, 10

16200 MOTILLA DEL PALANCAR (Cuenca)

Tel: 969 180 156 Fax: 969 180 156

www.bealar.com

info@bealar.com

bealar@telefonica.net



Premio Gran Selección JAMÓN SERRANO ESPECIALIDAD TRADICIONAL GARANTIZADA (ETG)

Jamón Serrano Reserva Especialidad Tradicional Garantizada

ESPAÑA E HIJOS

EMBUTIDOS Y JAMONES ESPAÑA E HIJOS, S.A.

Ctra. Torijos-Pueblo de Montalbán, km. 9,1

45517 ESCALONILLA (Toledo)

Tel: 925 758 223 Fax: 925 758 443

www.espanahijos.com

info@espanahijos.com



Premio Gran Selección BERENJENA DE ALMAGRO

Berenjena de Almagro

ALMAGREÑA

VICENTE MALAGÓN, S.A.

C/ Ejido San Juan, 39 13270 ALMAGRO (Ciudad Real)

Tel: 926 860 806 Fax: 926 861 029

laplaza@telefonica.net

Un amanecer, la hierba fresca tras el rocío de la noche...

Lo mejor de nuestra Tierra:

los Alimentos de Calidad Diferenciada.

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

Experiencias que despiertan tus sentidos.



www.jccm.es

javier ares

DOS MUJERES

No sabría decir con exactitud la fecha de aquel viaje. Recuerdo que era invierno porque Kiev era toda ella un manto

de nieve y hacía un frío del demonio. También sé que el viaje fue por motivos profesionales, pero como quiera que repetí la aventura poco tiempo después, solo alcanzo a recordar que tuvo que ser al comienzo de los 90. Al poco, sí, de que las repúblicas soviéticas lograran alcanzar su independencia.

Hago esfuerzos ahora por refrescar la memoria y ver a una joven adolescente pulular por el inmenso *hall* de un hotel, otrora suntuoso y regio, exhibiendo ya las heridas de su dolorosa decadencia. La muchacha era solo una más de la grey de buhoneros y pícaros que por allí bullían mercadeando sexo, caviar, vodka y atavíos militares con aquella excursión de extranjeros que aterrizaba en sus dominios, y en la que se encontraban personalidades como Johan Cruyff, Hristo Stoichkov y demás componentes del muy afamado Fútbol Club Barcelona, que allí tenía pendiente una lid deportiva.

Natasha no ofrecía su cuerpo, acaso porque era poco más que una niña, o porque eran otras sus pretensiones. Chapurreaba algo de español porque decía tener un amigo de Murcia, y gracias a esa cercanía y a su divertido carácter se ganó la confianza de buena parte del grupo al que acompañó durante los tres días de es-

tancia en Ucrania hasta el mismo momento de decir adiós, que fue dentro del avión que nos devolvía a España, cuando un sobrecargo descubrió que había llegado hasta allí como polizón tras burlar a las autoridades aduaneras que tanto celo habían puesto en vigilar nuestra remesa de clandestinas provisiones.

Sí recuerdo con mayor precisión otra historia que vino a suceder durante mi estancia en Atlanta (EEUU), con motivo de los Juegos Olímpicos disputados en aquella ciudad del Estado de Georgia. Hablo del verano del 96 y del día en el que se echaba el cierre a las competiciones. Recogí, en nuestro set de trabajo, la llamada telefónica de una mujer que se encontraba en las afueras del recinto, interesándose por un determinado compañero de quien decía ser su amiga. Le contesté que no había acudido a Atlanta, y me pidió, entonces, si podía visitar nuestras instalaciones. Le hice saber que estaba prohibido el paso a aquellas dependencias a quien no estuviese debidamente acreditado, a lo que me respondió, en aceptable castellano, que eso corría de su cuenta. Pocos minutos después llamó a la puerta. Hola, soy Marian. Se trataba de una joven, de poco más de 20 años, con un notable atractivo físico que sus ropas contribuían a resaltar pues llevaba un sugerente vestido de fiesta. Dijo que iba a presenciar la ceremonia de clausura y

que le gustaría cenar luego con nosotros. Acepté con tanto gusto como intriga, que creció cuando apareció en una imponente limousina conducida por un chófer negro, elegantemente uniformado, que nos condujo a un singular restaurante donde se encontraba el mismísimo Steve Wonder, con quien terminaríamos compartiendo vino y música.

Sé que, contado así, parecerá casi un cuento que perdió su gracia cuando el alcohol y la confianza nos hizo ver que habíamos caído en las redes de una refinada comerciante del amor. Mas no fue así para mí, que pasé toda la cena intrigado por aquella enigmática mujer antes de descubrir, para su asombro y sorpresa, que se trataba de ¡Natasha!, la misma cría que, años atrás, había pretendido huir de la miseria de su país, al amparo de algún romántico periodista que nunca la olvidó.

Aún comparto con ella aquel secreto.



PASÉ TODA LA CENA INTRIGADO POR AQUELLA ENIGMÁTICA MUJER ANTES DE DESCUBRIR, PARA SU ASOMBRO Y SORPRESA, QUE SE TRATABA DE ¡NATASHA!, LA MISMA CRÍA QUE, AÑOS ATRÁS, HABÍA PRETENDIDO HUIR DE LA MISERIA DE SU PAÍS, AL AMPARO DE ALGÚN ROMÁNTICO PERIODISTA QUE NUNCA LA OLVIDÓ

ana
montes
texto y
fotos

SU HISTORIA COTIDIANA NO FORMA PARTE DE SUS PENAS SINO DE SU FORMA DE VIDA. NO QUIEREN CONTARNOS QUE VINO EL LOBO Y SE COMIÓ SUS OVEJAS NI QUE PERDIERON PARTE DEL REBAÑO AL DESPEÑARSE POR UN MONTE. TAMPOCO QUE CUANDO CAE LA NIEVE Y TOCA ESTAR ARRIBA, LA CRUDEZA DE ESTE OFICIO SE HACE REALIDAD PARA LO BUENO Y PARA LO MALO PORQUE, ALLÁ, LA NATURALEZA MANDA. ELLOS NO SE LAMENTAN. TAN NOBLE ES SU OFICIO QUE, EN LA ACTUALIDAD, QUIEREN SER PASTORES CON LA CABEZA MUY ALTA Y UN TÍTULO EN LA MANO.

QUIERO SER PASTOR



El pastor de nuestros días regresa al presente cuando se estaba yendo dejando campos descuidados, desatendidos y desprofesionalizados después del éxodo del mundo rural a la ciudad. Cerca de 90.000 profesionales de este sector reivindican este ancestral oficio proclamando un prestigio social del que en las últimas décadas se han sentido desprovistos. «Ha habido una evolución porque se ha visto que no se podía vivir solo de vigilar los animales, sacar la leche o llevarlos al matadero. Ahora las explotaciones hacen el ciclo total. Los pastores tienen buena capacitación y sus productos se venden en mercados justos de una forma diferenciada de los industriales, ganándose un espacio», comenta Batis Otaegi, director del pionero centro de estudios vasco de Arantzazu. Aquí acuden estudiantes de países como Chile, México o Australia, desde que en 1997 crearan la primera Escuela de Pastores de España, un hito, con cursos prácticos basados en la experiencia con el rebaño.

Trabajar de asalariado titulado o hacerse pastor-empresario son los objetivos de los nuevos estudiantes que frecuentan las aulas, independientemente de que su perfil sea rural -muchos ya se dedican a ello o son hijos de pastores o ganaderos-, universitario o urbano (*neo rural*), una tendencia pujante en varios países como Inglaterra o Francia y que parece que en España también está calando.

Pero ni todos vienen del paro, ni cuentan con estudios escasos aunque el espectro del desempleo ronde muchos de los sectores que escogieron inicialmente, como la construcción. Hay quienes han pedido excedencia en sus trabajos para formarse antes de dar el salto y, otros, como varios inmigrantes, no les queda otra que agarrarse a esta idea y profesionalizarse para hacer de esto su empresa aquí o en sus países. Y es que, desesperadamente, los propietarios ganaderos buscan relevo generacional o asalariados constantes y profesionalizados que los apoyen o sustituyan en vacaciones, descanso semanal, fiestas o ausencias de sus explotaciones, lo que normalizaría y haría más atractivo el sector.

Lo cierto es que hay demanda de estos puestos «y no hay escuelas suficientes. La figura del *corretorno* la están organizando algunas cooperativas para buscar sustitutos con todas las garantías, pero esto se puede cubrir desde la escuela de pastores. Parece simple ir con las ovejas, pero no lo es y los ganaderos se quejan de que los suplentes les duran cuatro días por carecer de formación», comenta Cipriano Ramiro, secretario general de Unión de Pequeños Agricultores y Ganaderos (UPA) de Guadalajara que, a falta de escuela en la comunidad y la provincia, organiza un curso básico de pastoreo de 40 horas.

Si la campaña de ordeño implica darse el madrugón a las 6,00 horas, son gajes del oficio. Igual que si toca hacerlo a mano un par de horas por la mañana y otro par por la tarde para vaciar las ubres de su rebaño. Elaborar su queso, cuidarlo, pastorear junto al perro hasta que caiga el sol, cuidar de las cabezas de ganado, atender los partos, esquilarse... es su agenda ¡Y qué! Como subir y bajar del monte -a varias horas de escalada- cada día o quedarse en la cabaña durante semanas.



Este aspecto es de los más duros, ya que implica que el profesional deje su hogar y a sus hijos a cargo de familiares -si la pareja comparte oficio-. Son rutinas de trabajo que se extienden durante la semitranshumancia o transtermitancia, aunque ya no todos lo practican, igual que la transhumancia, casi extinguida.

Este es su pan de cada día, su forma de vida, aunque, dicen, la profesión está floja. Los precios de la lana, el cordero y la oveja se tiran y resulta prioritario ampararse en el producto artesano de calidad, como el queso, para salir adelante. «El pastor tiene que innovar en la gestión, hacer venta directa, diversificar para conseguir extras y comercializar sus productos sin estar a expensas del mercado. Normalmente, nuestros pastores están en zonas muy turísticas y la gente quiere productos del territorio como el queso o la artesanía, y eso les beneficia», comenta Agustín Montilla, monitor de la escuela de Huéscar, crea-

Productos artesanos y muy cuidados. Esta es la clave para driblar los bajos precios de la lana y de la carne.

da hace poco por la Junta de Andalucía.

En torno a la asociación Artzain Gazta (literalmente, *queso de pastor*, en castellano) se agrupan los 115 pastores del País Vasco y Navarra para garantizar conjuntamente la calidad de este Idiazábal artesanal que solo en los últimos World Cheese Award ha conseguido 28 medallas, 11 de ellas de oro. Implantan sistemas de calidad minimizando los riesgos económicos y comercializan sus productos en eventos, ferias locales o concursos. Otros se amparan en el turismo sobre este oficio: organizando rutas por queserías tradicionales en parques naturales como Aralar (Euskadi), de la citada asociación, o brindando la experiencia de conducir rebaños u ordeñar, incluso en familia, propuesta de la finca *El Romeral* -en el Parque Natural del Cabo de Gata- con el mar de fondo.

Además, una externalización muy positiva de este oficio es la tarea del pastor como biólogo,



guía turístico y cortafuegos, colaborando con el Ministerio de Medio Ambiente para evitar incendios accediendo con sus rebaños a montes públicos para limpiarlos de maleza, creando así áreas de pastos cortafuegos de forma sostenible. En este sentido, las escuelas instruyen a los alumnos en la solicitud de colaboración con la administración y consulta por internet de éstas y otras ayudas. «En la mayoría de los municipios están desaprovechando los pastos lo cual favorece que se creen focos de fuego. Se invierte en campañas de limpieza costosísimas, mientras las ovejas dejan los campos en un estado óptimo», expresa Cipriano Ramiro.

El sueldo estimado para estos profesionales es de unos 1.200 euros al mes, sin contar la amortización de las inversiones hechas y produciendo su propio queso comercializado a unos 14 €/ kilo, actividad que es factible con la leche de 300 ovejas. Por otra parte, éste es el tamaño mínimo exi-

gido a los rebaños para que al pastor se le considere ganadero de cara a que su proyecto de viabilidad sea estimado a la hora de beneficiarse de subvenciones. «El salario no es muy alto, pero en el País Vasco hay más de 1.200 familias que ya han amortizado parte de sus inversiones y se les quedan sueldos majos», comenta Batis Otaegi. La remuneración también oscila según las tareas, campañas y cabezas que haya que mover. En verano, subiendo al monte el ganado de varios propietarios, puede partir de los 1.600 euros.

PASTOREAR CON TÍTULO Hasta aquí, la dura vida del pastor que todo el mundo conoce. Pero quienes hoy quieren seguir haciendo esto es porque les hace sentirse plenos, no encuentran más ventajas en la ciudad que en el campo y la consideran una buena salida profesional. «Yo tengo un poquito de terreno familiar y me gustaría hacer mi propia producción exten-

1	2
	3
	4

1. La crudeza de la profesión se vive, sobre todo, en invierno.
2. Uno de los pastores profesores del centro hace una demostración de cómo ordeñar a una oveja.
3. Las clases no están reñidas con las nuevas tecnologías.
4. Un grupo de alumnos recibe indicaciones en la explotación en la que se realizan las prácticas de pastor.

siva de ovino segureño», comenta Pedro Gómez, delineante de 24 años y estudiante de pastoreo en la nueva escuela andaluza. «Antes se era pastor los 365 días del año pero hoy, con alguien que te sustituya en vacaciones, puede ser un empleo como otro cualquiera», apunta.

Lejos le queda el romanticismo del oficio a Unai Lekuona, con 450 ovejas lecheras, aunque cambiara siete años y medio de experiencia en Michelin por el rebaño. «A los 17 años me compré cuatro ovejas y siempre simultanéé trabajo y animales llegando a tener 300. Yo no quiero andar con un palo detrás de ellas, como los pastores de antes, sino aprovecharme de la maquinaria y la tecnología para que no sea tan esclavo. Ser pastor condiciona la vida, más si haces semitransumancia subiendo al monte desde principios de junio a primeros de diciembre, pero esto se puede hacer, incluso solo, aunque lo ideal es tener apoyo experto para comercializar los productos. Las

PASTORAS Y 'NEO RURALES'



EDUARD RAMÍREZ

De diseñador gráfico en la Costa Brava a estudiante de pastor en la escuela catalana. A sus 46 años tiene muy claro que las prisas del «esto para mañana» habituales en Publicidad pueden arruinar y frustrar cualquier vocación. A la suya dedicó 20 años y ritmos acelerados y ahora busca ralentizar su vida con algo más acorde a la naturaleza. Dice que el trato con el animal día a día en estos meses de prácticas le asegura que el camino tomado es el correcto. «Pero se necesita al menos un año, más de lo que dura la escuela, para curtirse con enfermedades, problemas meteorológicos...». Su reto no es tanto hacerse con una explotación ganadera sino encontrar trabajo en alguna. «Tierras hay pocas y el ganadero, aunque necesita mano de obra, ha aprendido a hacerlo todo solo porque hay mucho personal barato que funciona una de cada cinco, y contrata en campañas puntuales, como en verano, cuando faltan pastos y hay que subir al ganado al monte, o cuando hay que limpiar el campo». Otra posibilidad, más viable, es el agrosilvopastoreo -el cuidado del monte- y trabajar como *masuvé* -guardián de una explotación- una tradición catalana donde el pastor combina el cuidado de la finca y el ganado del propietario con el suyo propio a través de un pacto.

PUY ARRIETA

Sus padres eran vaqueros y querían que sus hijos estudiaran. Así, hizo Trabajo Social, pero tras cuatro años dedicándose a ello se inscribió en la Escuela de Pastores. Le daba pena que el caserío desapareciera con sus padres. «Lo hice también para conocer el mundo de la oveja y el pastoreo y, desde entonces, se me abrieron las puertas, quitamos las vacas, pusimos ovejas y nos lanzamos a hacer Idiazábal con Denominación de Origen y con calidad Artzain Gazta -que ella preside-, la que certifica que cubrimos el ciclo completo del queso. La escuela me enseñó mejoras genéticas y en la calidad de leche y cómo medir esto con unos parámetros inteligibles. Porque

entre los pastores que hacemos Idiazábal tiene mucha importancia la raza de la oveja Latxa. Pero el relevo generacional transmite otros conocimientos, incluso sentimientos, que solo pueden ser traspassados por la generación anterior como *la vista* para entender cuándo un animal está bien o no solo con mirarlo, cómo guiarlo en el monte, atender un parto, dar de beber a las ovejas porque están estrechas o cuándo están manchadas porque han abortado... Porque de nada sirven los conocimientos técnicos y modernos si no sabemos entender lo que la oveja nos dice. Y eso se aprende escuchando a los que llevan muchos años, trabajando junto a ellos y son éstos quienes en el día a día nos enseñan a valorar nuestro trabajo amando lo que hacemos. Y yo, personal y profesionalmente, cada vez estoy más a gusto siendo pastora».



JETHRO BLANCO

Con 31 años, ingeniería en Cartografía y excedencia en su puesto de geógrafo, este sevillano de Córdoba se ofrece para dar el cambio generacional a alguno de los jubilados de la zona del Segura que quieran arrendarle sus tierras. «Ya que muchos no saben qué hacer con todo, podrían darnos facilidades para darles el relevo en las mejores condiciones porque en la escuela hay gente dispuesta». Éste sería un primer paso para hacerse con ganado y dar vida a su proyecto de crear canales cortos de comercialización de sus propios productos agroganaderos. «Como los grupos de compra, la venta directa, basada en la confianza del consumidor hacia el productor, sin intermediarios», explica. Algo que conoce bien, ya que forma parte de un colectivo de autoconsumo y de transporte corto de productos kilómetro 0 «para comprar directamente al productor prescindiendo del supermercado, que es lo que quiero hacer yo cuando me haga empresario. En mi entorno hay muchos jóvenes interesados en alternar campo y ciudad, conectando ambos a través de la venta», asegura.



escuelas deberían apoyarnos siempre en esto, específica».

A Mikel Echezarreta le viene de familia y no de escuela el apego al monte al que sube sus 550 ovejas. «La montaña es libertad para el ganado y para el hombre. Es duro, más cuando los partos se agolpan hasta 300 en 15 días, y no hay horas suficientes». Pero no queda hueco para la temida soledad porque «siempre hay algo que hacer y una decena de pastores que encontrar». Esta masiva paridera se la acaban de explicar en la escuela al joven Pedro: «Nos han enseñado cómo poner esponjas con hormonas a las ovejas para que el celo y los partos se produzcan en la misma fecha», más rentable si la paridera es en vísperas de Navidad -cuando el precio del ovino sube- que en primavera, su período natural.

UN MODELO A SEGUIR

Otros alumnos, que alcanzan hasta los 40 años, también quieren abrazar el oficio inscribiéndose en estos centros surgidos en nuestra geografía por influencia del ejemplo vasco, el único con título homologado. En Picos de Europa (Asturias) -donde solo quedan ocho pastores- y Lérida (Cataluña) -dirigido también al pastoreo de yeguas y vacas- están las otras dos escuelas. La de Fortanete (Teruel) «cerró hace dos años en plena demanda», critica Lionel Martorell, el ganadero que la puso en pie. «El Inem ofrece cientos de cursos de formación, pero no de pastores. Esto no se entiende cuando, si no hay gente en el campo, las ciudades se mueren. Las administraciones no quieren verlo. Tuvimos 20 alumnos de media, la mitad mujeres, y, aunque muchos abandonaron antes de empezar la actividad, salieron más de tres explotaciones en tan poco tiempo».

Con 15 alumnos, la última escuela en ver la luz es la creada por la Junta de Andalucía junto a la Diputación de Granada en Huéscar, que será itinerante e irá a los núcleos ganaderos con más actividad de pastoreo. Córdoba y Huelva se barajan como futuras sedes. Castilla y León no tiene escuela, pero sí la promesa de tenerla. El Gobierno regional admitió el mes pasado la proposición no de ley presentada por el PSOE, la cooperativa Cogal y la asociación UPA para instalarla en Zamora, junto al Ovigen, el centro de Selección y Mejora Genética de Ovino de Castilla y León, que serviría para realizar las prácticas. Pero UPA señala que la Junta tiene la intención de instalarla en Palencia antes que en Zamora aunque «ésta es la provincia de referencia del sector ovino por número de explotaciones, cabezas, producción lechera y por contar con importantes cooperativas de ovino (más de 2.400 ganaderos). Además, se pueden hacer prácticas en explotaciones vinculadas a la finca *Florencia*, con casi 500 hectáreas de regadío en terreno público. También contamos con la experiencia de la cooperativa Cogala con proyectos pioneros para mejoras en la leche y la producción. Si pudiéramos empezar el año que viene la escuela, tendríamos 65 personas para hacer el curso y hay más de 100 ganaderos de nuestra organización que nos están pidiendo mano de obra. Por tanto, la gente tendría trabajo nada más salir», asegura Aurelio González, secretario general de UPA Zamora.

«En Extremadura también están muy intere-



SE BUSCAN
PASTORES
TELETRABAJADORES

sados y a corto plazo montarán una pequeña escuela de pastores de ovejas y de vaqueros. La zona de la Serena y la Junta se han interesado por ello», comenta el director de Arantzazu. «Esta escuela ha contribuido a que en España se considere la ganadería extensiva con un destacado papel en la conservación del medio ambiente y el paisaje, además de ser un motor económico para el medio rural y que la UE apoya», valora.

«La profesión tiene futuro porque todas las ayudas que van a venir con la reforma de la Política Agraria Común (PAC) en 2013 tendrán en cuenta la gestión del territorio de forma sostenible», comenta el profesor Agustín Montilla. Por eso, la formación que actualmente se

LOS
GANADEROS
DEMANDAN
PASTORES
PARA SUS
EXPLOTACIONES, YA QUE
SON
NECESARIOS
PARA HACER
TURNOS Y
QUE LA
PROFESIÓN
NO SE HAGA
TAN DURA.
EL SUELDO:
A PARTIR DE
1.200 EUROS

imparte en pastoreo ecológico es fundamental, «más aún cuando muchos pastores y ganaderos ya son sostenibles o lo van a ser a corto plazo, gracias también al compromiso de algunas administraciones con el medio ambiente y la ecología», especifica Judit Anda, directora general de producción agrícola y ganadera de la Junta andaluza.

Estos centros ofrecen, en general, cursos equivalentes a unas 700 horas -unos tres meses de formación teórica y tres de práctica- en explotaciones colaboradoras colindantes que imparten profesores universitarios, científicos, ganaderos y pastores reciclados para la enseñanza.

Además, sirven de acreditación de conocimientos para que los nuevos pastores (de 18 a 40 años) puedan solicitar las subvenciones destinadas a los ganaderos. La de primera instalación, con fondos europeos por un importe máximo de 50.000 euros, puede complementarse con varias autonómicas para ayudarles en compras de animales, de ordeños, y pueden llegar a un 35 por ciento. «Pero hay topes, tramos, y, al final, la cantidad se limita y resulta menos de lo que dicen», comentan en el sector, que estima que para montar una explotación completa la cuenta sale por unos 60.000 euros.

Aprenden reproducción, selección genética, alimentación, gestión económica de la explotación, mejoras en la calidad de la leche, veterinaria, producción de lácteos y queso, esquila, marketing o gestión de web para la venta *on line*. En la escuela del pirineo catalán «solo se abona el mes teórico, 200 euros, pero no las prácticas porque lo interpretamos como un intercambio formativo: el trabajo del alumno a cambio de aprendizaje y comida», explica el centro. Aprenden lo que la vida les pondrá cada día delante.

MURUNA



Podrían ser informáticos, ingenieros, *telecos* o arquitectos, por ejemplo, y pastores al mismo tiempo. El proyecto Muruna -respaldado por varias entidades y el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino- lleva desde 2009 promocionando un

programa piloto destinado a crear conciencia rural entre profesionales punteros y de élite formados en nuevas tecnologías de la información, que trabajen por internet y que estén dispuestos a trasladar su puesto de trabajo a un municipio rural desfavorecido para salvaguardar éste y su fauna. Una suerte de *neo rurales* que hagan rentable y atractiva para nuevas generaciones la actividad pastoril. «Propugnamos la alternancia centrándonos en una masa crítica de nivel», comenta la asociación, y no «gente que no tenga otra opción de vida y trabajo» para contribuir con su presencia a reforzar las poblaciones actuales de los pueblos que permitan «servicios médicos, escuelas y ambiente sociocultural, formando empresas mixtas que trabajen en recuperar especies emblemáticas de la fauna con actividades agrosilvopastoriles, cinegéticas y turísticas», una economía que fomente la biodiversidad.

Varios municipios de la Sierra de la Demanda (Burgos, Soria, La Rioja) son los propuestos para llevar a cabo este idílico objetivo. Aunque *pastores Muruna*, como tal, aún no hay. Para ello la asociación está en «fase de información a las empresas, varias de alto nivel tecnológico, que han valorado positivamente incorporar este proyecto alternativo». Los beneficios más inmediatos para las entidades serían la disminución de la huella de carbono -volumen de emisión de CO₂- por la actividad generada por cada trabajador *in situ*, la cual repercute en el medio ambiente, y el abaratamiento por puesto de trabajo que supone mover a sus trabajadores al entorno rural. Por otra parte, Muruna contempla un intercambio de conocimientos con los pastores masai de Tanzania y de formación en nuevas tecnologías para que estas dos comunidades piloto contemplen el conocimiento y la gestión de la biodiversidad como modelo de desarrollo.

GUERRAS DE PANDILLAS

MEDELLÍN DESPIERTA

LOS VIEJOS FANTASMAS DE LA VIOLENCIA URBANA VUELVEN A SER UNA REALIDAD EN LA SEGUNDA CIUDAD DE COLOMBIA. LOS ENFRENTAMIENTOS ENTRE BANDAS

federico
ríos
texto y fotos

HAN DEJADO ATRÁS LA ESPECTACULAR TRANSFORMACIÓN QUE HA VIVIDO ESTA LOCALIDAD EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, QUE LA CONVIRTIÓ EN UN EJEMPLO PARA LATINOAMÉRICA Y EL MUNDO. DESDE EL PASADO ENERO, MÁS DE 1.600 PERSONAS HAN PERDIDO LA VIDA A CONSECUENCIA DE LOS CONFLICTOS ARMADOS

ENTRE GRUPOS DE JÓVENES QUE SE DISPUTAN EL MERCADO DE LA EXTORSIÓN Y LA DROGA. UNA VUELTA A LA TERRIBLE ÉPOCA EN LA QUE EL CÁRTEL DE PABLO ESCOBAR CONTROLABA TODOS LOS ÁMBITOS DEL PODER.

A gazapado en su casa en la Comuna 13, una de las deprimidas barriadas que se amontonan en las laderas de las colinas que rodean Medellín, un hombre lanza un grito al aire. «¡Home pirobo, te voy a matar delante de tu mamá!».

«Te vas a morir en ayunas», le reta una voz a lo lejos, a lo que el primero de ellos, sin pensárselo dos veces, responde: «Dispara, que yo también te disparo». Esta es la chispa que inicia el tiroteo entre ambos, uno de tantos diarios, sin importar que sea de día o de noche.

Escenas así se repiten en ese amplio sector de la ciudad, las comunas, gobernadas por los llamados *combos*, bandas que atemorizan a una vecindad que cuenta por centenares sus muertos, una pesadilla que desangra a la segunda urbe de Colombia, y que la ha obligado a despertar del plácido sueño dorado.

Bajo la gestión del alcalde Sergio Fajardo (2004-2008), y después con el actual burgomaestre Alonso Salazar, la *ciudad de la eterna primavera*, como popularmente se conoce a Medellín, experimentó un cambio de aspecto y mentalidad, gracias a un modelo centrado en la educación, el civismo y la convivencia. A esto se sumó una apuesta por la arquitectura vanguardista al servicio del ciudadano y un inno-

vador sistema de transporte. Medellín se alejó así de su turbulento pasado vinculado al temido narcotraficante Pablo Escobar y a las guerras entre cárteles de la droga, paramilitares, guerrilleros y sicarios. Y pasó de ser la localidad más violenta de Sudamérica hace dos décadas a experimentar una drástica reducción de los homicidios.

Pero esta luna de miel se ha esfumado en los últimos meses, cuando una sangrienta guerra entre pandillas que se disputan el negocio de la droga y el territorio ha demostrado que los viejos demonios de Medellín solo estaban escondidos bajo la alfombra.

«Un combo es como una familia, como una hermandad. En el combo se vive, se come y se muere; ya después, cuando el *güiro* (guerra pandillera), hay que cuidar la vida de cada uno y la del socio, aquí nos cuidamos entre todos», explica *Caliche*. Este joven integra uno de los distintos grupos armados, formados por unas 30 o 40 personas, que, además de controlar zonas para traficar con droga, extorsionan a comerciantes y transportistas.

Una situación que tuvo su origen en la operación *Orión*, en octubre de 2002, cuando un gran operativo militar y policial ingresó en la Comuna 13 y acabó con las guerrillas de las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC) y del Ejército de Liberación



DE SU SUEÑO DE PAZ



Nacional (ELN). El control pasó a manos de paramilitares.

«En la comuna siempre ha estado presente la violencia, primero eran los *caretrapo* (guerrilleros que se cubrían la cara), las milicias popula-

EN LA COMUNA 13, «LA CABEZA DE CADA UNO TIENE UN PRECIO», ASEGURA 'EL GATO'. «EL DINERO LO PONEN LOS ENEMIGOS»

res, la operación *Orión* para sacar a los *rebeldes*, y luego una paz ficticia porque eran los paracos los que estaban por aquí», explica *Pipe*, apodo con el que este pandillero es conocido en su barrio. «Nosotros

-prosigue- nos cansamos de los abusos de esa gente y nos tocó pararnos y defender nuestra zona para que hubiera convivencia y paz, para que no nos ataque gente desconocida».

Así nacieron los *combos* en una carrera que hoy resulta incontrolable, y la prueba es-

tá en el gran incendio que a inicios de junio arrasó las casuchas de madera, cartón y plástico de 200 familias, al parecer, originado por una de esas bandas. «Nosotros éramos jóvenes y no tirábamos vicio ni nada, hasta que se entraron los paracos. Nos daban bate, más que todo por eso es que estamos aquí en la guerra», confiesa *Boa*.

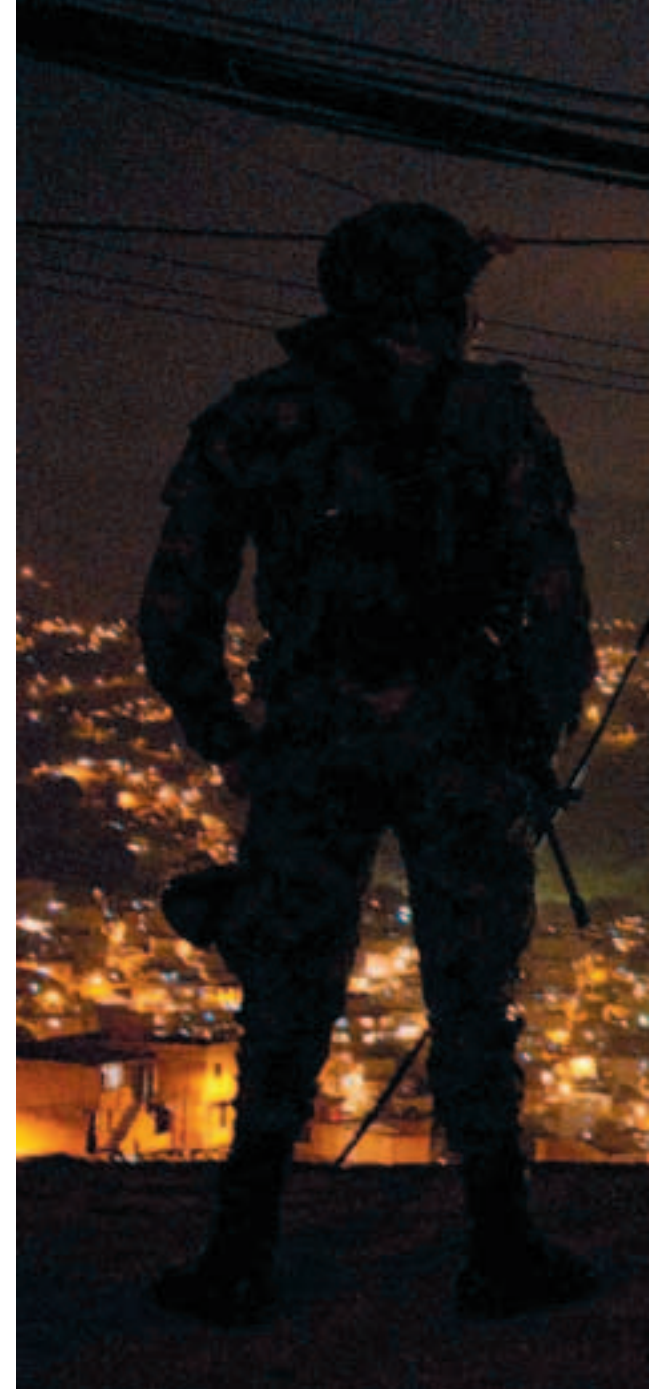
Al inicio cada *combo* tenía su *plaza de vicio* (punto de venta de drogas), pero poco a poco comenzaron las disputas, algunos se pasaron al enemigo o delataron a compañeros, y así llegaron a la alta confrontación actual.

CIFRAS ARROLLADORAS Y si bien la violencia se venía registrando desde hacía ya meses atrás, desde junio se ha agudizado hasta provocar la alerta. Hasta la fecha, más de 3.000 personas han huido de sus hogares y los crímenes ascienden a 1.600. «Los homicidios y los desplazamientos intraurbanos tienden significativamente al aumento, mientras crecen los paros de transporte y la extorsión a todos los circuitos económicos de esas comunidades», explica el personero de Medellín, Jairo Herrán, el encargado de velar por los derechos humanos. Este organismo, dependiente de la Alcaldía, ha documentado más de 400 agrupaciones ilegales, de las que 200 están activas, con un total de 5.000 miembros.

El retrato robot de estas bandas, según Herrán, evidencia unos grupos conformados por paramilitares que no se desmovilizaron, por otros que entraron en programas de reinserción del Gobierno y por nuevos delincuentes y muchachos reclutados. La droga «arroja utilidades económicas muy importantes que sirven de imán a los jóvenes», relata Herrán, quien resalta que «hay cierta continuidad con el pasado» al referirse a las grandes guerras que se libraban hace 20 años, durante el apogeo del Cártel de Medellín, liderado entonces por Pablo Escobar.

Además, hay «suministro de armas, que están entrando al país en el mercado negro y que no son de fabricación casera, sino sofisticadas, armas de combate, explosivos y pistolas», agrega el personero.

Cuando la noche llega y el valle en el que se sitúa Medellín se inunda de miles de luces diminutas, los jóvenes de la Comuna 13 se asoman a sus terrazas en pantalones cortos, zapatillas viejas y revólveres demasiado grandes. *El Bola* oculta sus ojos bajo una enorme gorra, lo que no le impide expresarse sin rodeos: «La guerra aquí se vive desde que se nace. Yo multiplico, divido, sumo, resto y mato». Este joven vive vinculado al mundo de las armas desde que a los 12 años recibió 19 puñaladas al ser acusado de *sornero*, como se llama a los niños que cruzan las fronteras invisibles para informar sobre escondites de los enemigos.



En la Comuna 13, «la cabeza de cada uno tiene precio», agrega a su lado *El Gato*. «Los precios los ponen los enemigos, un muerto se puede cobrar por un *melón* (millón de pesos) o dos, pero si es alguien duro de otro combo puede valer cinco *palos* (también millón)».

Este drama permanecía invisible para la mayoría de la sociedad colombiana, pese a que en el primer trimestre del año había causado 503 muertes, un 54,8 por ciento más que en el mismo período de 2009, según la Personería de Medellín, que apunta que solo los homicidios de menores aumentaron un 138 por ciento.

La situación se ha desbordado de tal manera que el propio presidente Juan Manuel Santos se desplazó hasta allí el pasado 8 de septiembre para reclamar mayor colaboración y comunicación de la ciudadanía con las autoridades, y conseguir así frenar la violencia.

«Yo les pediría a todos los habitantes de bien de esta comuna que nos ayuden para ser efectivos, porque creo que ustedes merecen tener una vida mucho más tranquila, mucho más segura y mucho más próspera», señaló el mandatario colombiano.

Situación que, en opinión de Elkin Pérez, director de Con-Vivamos, una organización nacida en los años 90 a iniciativa de los vecinos, responde a la pobreza y la exclusión social, mientras «el factor detonante sigue siendo el narcotráfico, las armas y los recursos».





UNA CIUDAD ENÉRGICA

Medellín es el principal centro cultural de Colombia con 24 universidades y unos 22.000 estudiantes. Se trata de la segunda ciudad en importancia en la nación sudamericana después de Santafé de Bogotá. Enclavada en el valle Aburrá, a unos 1.500 metros de altitud, Medellín es la capital del departamento de Antioquia, con cerca de dos millones de habitantes.

En el año 1616 se produce su fundación por colonos judíos que huían de las persecuciones en Europa. No eran conquistadores sino agricultores que labraron la tierra sin la ayuda de esclavos indígenas, pretendiendo aislarse de nuevas persecuciones y favoreciendo un desarrollo autárquico. Los habitantes de la región han conservado aún hoy estos valores de antes, este sentido innato de la autosuficiencia y la independencia. Ahora, con reputación de ciudad enérgica, Medellín es uno de los centros económicos más importantes del país.

«Medellín es más surrealismo que realidad, es un espejismo», remarca Pérez, quien detalla que en esta ciudad «hay 52 lugares de confrontación» y la Policía se alía a uno de los bandos, lo que produce «connivencia y corrupción».

Los amos de la guerra de Medellín son *Valenciano*, *Sebastián* y *Los Gaitanistas*, los que se disputan el negocio y las redes de distribución de la droga, y a cambio introducen a los jóvenes en la espiral de violencia. Para frenar este drama, el pasado 21 de septiembre, el cantante Juanes ofreció un concierto en la Comuna 13 con motivo del Día Internacional de la Paz: «No es un concierto más, es una oportunidad para reflexionar sobre el futuro de nuestros hijos, que puede ser diferente si todos trabajamos por eso», exclamó ante los congregados.

Juanes, originario de Medellín, estuvo acompañado de varias agrupaciones musicales, entre ellas Son Batá, un grupo de la misma comuna que trata de alejar a los niños del conflicto. Fue la esperanza del mañana frente al pesimismo del presente, como el del *Pipe*, un pandillero que lamenta que «donde hay pobreza, dolor y se ha regado tanta sangre, eso es algo imposible».

Para *El Calvo*, sin embargo, el final a su drama particular es mucho más simple. Solo será posible cuando le llegue «la cárcel o la muerte».

>ENTREVISTA

MARTA SÁNCHEZ cantante

«LAS ARRUGAS NUNCA ME HAN GUSTADO, NI EN LA ROPA NI EN LA CARA»

maría albilla
muñoz
texto
santiago
esteban
fotos

Debilitada por un aparente catarro -tose tan solo una vez en toda la entrevista-, **MARTA SÁNCHEZ** (Madrid, 1966) está de estreno. Hace poco la veíamos acompañada de su nuevo novio, un joven que ha llegado a su vida tras la separación de su marido, y ahora tiene también nuevo disco en el mercado, un trabajo en el que reinterpreta a dúo con otros artistas los éxitos de su carrera. A pesar de la euforia que debería derrochar, propia de una etapa llena de ilusión, a la cantante se le aprecia plana en sus respuestas y sin apenas ganas de hablar. Se muestra un poco más efusiva al tratar el tema de la sentencia en la que el Tribunal Supremo da la razón a la 'ambición rubia' española por las fotos del desnudo de 'Interviú' que el grupo Zeta publicó en otro medio violando el acuerdo rubricado con la cantante y que le reportará una sustanciosa compensación económica con la que, a buen seguro, organizará alguna escapada a Nueva York, ciudad que se ha convertido en su 'refugio'. Todos estos temas hacen que esté de actualidad y, aunque no preste su voz a la elocuencia, le salva que lleva 25 años trasladando la garra a sus canciones.

Lleva 25 años en el mundo de la música y siempre tiene algún bombazo sonando en las pistas de baile, ¿cómo se logra?

No perdiendo la ilusión y trabajando mucho.

En su nuevo disco ha compactado grandes éxitos de su carrera cantados a dúo con otros artistas. ¿No cree que puede haber gente que piense que se pierde la esencia de sus canciones?

Bueno, es que si se pensara así nunca te arriesgarías a hacer cosas nuevas o a aceptar otras propuestas. De todas formas los habrá, pero no se puede complacer a todo el mundo. Contar con todos estos colegas para un trabajo ha sido lo mejor. Es gente a la que admiro muchísimo, números uno de la música en nuestro país y creo que todas las canciones han quedado muy bien. Hay algunos temas que me gustan más que otros, pero sería políticamente incorrecto dar nombres. Todos me han aportado una experiencia muy positiva.

Con este trabajo quiere cerrar una etapa, lo que luego lleva a abrir *De par en par* -el nombre del disco- las puertas de otra de la que espera...

En definitiva es seguir buscando buenas canciones y seguir haciendo buena música. Disfrutar de los próximos discos que vendrán. En realidad, más que cerrar un ciclo es celebrar una etapa. Ahora estoy con una gira que quizá alargue hasta el verano porque es un *show* del que estoy muy orgullosa, tiene una puesta en escena muy buena y ha recogido críticas estupendas, pero

tampoco creo que lo celebre de más maneras.

Aunque este es un disco de dúos, hay un corte que solo lleva su voz. Es la emotiva historia de *Canción para Daniela*, ¿nos la puede contar?

Daniela (la actriz venezolana Daniela Spanic) es una persona a la que admiro mucho por la valentía que ha puesto en su recuperación del derrame cerebral que sufrió. Cuando me dijeron que salió del coma inducido mientras escuchaba mis canciones fue un tremendo orgullo, así que escribí este tema junto a otros colegas de Italia y Cuba y, de hecho, es una de las que más gusta en la gira.

También en este disco ha recuperado la voz de su padre, ¿cómo ha sido esta experiencia?

Me ha costado bastante. Hacía mucho tiempo que no oía su voz porque siempre me ha costado desde que murió. También ha sido duro porque es una pieza en italiano antiguo y estar a su altura ha sido muy complicado. Bueno, si soy sincera, creo que no lo he conseguido, pero el resultado ha sido muy bonito. Seguramente él estará orgulloso.

En diversas ocasiones ha dicho que el amor es el motor de su vida, que sin este sentimiento no funciona, ¿de qué manera le influye este estado actualmente?

Es como una batería, pero creo que no solo para mí, lo es para todo el mundo. No se vive igual sin amor.

Su situación personal hace que los me-

dios de comunicación le presten una atención desmesurada a todas horas. ¿Cree que puede afectar esto en el lanzamiento de su nuevo trabajo?

Yo intento aparcarlo. Lo cierto es que ya parece que todo está volviendo a su cauce aunque todavía me siento muy observada. Lo peor ya ha pasado, que ha sido la vorágine que ha provocado la prensa al conocer la noticia de que me separaba de mi marido. Lo cierto es que me gustaría más que mi nombre sonara por mi música y no porque tengo nuevo novio, pero pienso que siempre está bien estar presente en los medios de comunicación.

Muchas veces ha comentado que el tema del acoso mediático lo lleva mal en gran medida por su hija Paula, que tiene siete años, ¿cómo está ella?

A mi familia y a mí nos preocupa e intentamos que no lo tenga muy presente. A cualquier padre le sentaría mal que su hija se viera expuesta a esta presión, pero también es algo que ha visto desde muy pequeña y lo lleva con bastante naturalidad. Eso sí, últimamente ha sido demasiado.

Hija de tenor y vida de artista. ¿Cree que ha dejado en herencia los genes de la música a su pequeña?

Paula tiene mucho ritmo y le gusta mucho la música y bailar, pero creo que es muy pronto para saberlo.

La maternidad supuso un nuevo motor para su vida. ¿Descarta ya la idea de vol-



ver a ser mamá?

No lo sé, es algo en lo que no pienso en este momento.

Tras el éxito que cosechó junto a Carlos Baute con *Colgando en tus manos*, ahora sacan disco prácticamente a la vez, ¿habrá lucha por el número uno en las listas?

No, nada más lejos de eso. A los dos nos apetece que nuestros discos tengan éxito, pero nunca habrá competencia. Es innecesario. La relación entre nosotros es muy especial. Nos debemos mucho el uno al otro.

En un mundo de precariedad laboral y en constante crisis, ¿se puede vivir solo de la música o los artistas tienen que buscarse la vida con algún plan B?

Aquí más que crisis como término general hay una *crisis de formato*. Ahora además se nota que hay menos presupuesto y menos lujo que antes, pero es así y hay que acostumbrarse. Yo he podido vivir solo de la música, no tengo otra profesión, pero sí que hay que trabajar más duro y echarle más horas.

En los últimos meses está en el candelero también por la sentencia contra el grupo Zeta por las fotos de su posado en *Interviú* que se publicaron también en otro medio. ¿Cómo se ha tomado esta decisión de la Justicia?

Con mucha satisfacción porque creo que finalmente he obtenido lo que sabía que me merecía cuando me animé a llevar este caso a juicio. Han sido muchos años y he tenido mucha paciencia hasta llegar a este resultado.

¿Qué le queda de aquella joven con aires de Marilyn de Olé Olé?

Poco. A veces me sale el lado sexy de entonces, pero creo que sentirme muy femenina es parte de mi personalidad. Surge de manera natural. Pero yo soy muy natural y muy espontánea. Tanto en aquellos años como ahora me suelo dejar llevar por mi intuición.

Dicen que, como el buen vino, Marta Sánchez ha ido mejorando con los años, ¿cuáles son sus trucos básicos de belleza?

Intento cuidar mucho mi alimentación. No soy muy caprichosa porque me gusta verme bien y pienso que la recompensa es más grata que el placer de descuidarse. Soy muy disciplinada en el gimnasio y tengo una rutina que llevo a cabo con mi entrenador y que intento cumplir al menos dos días a la semana, y también me ayuda a mantenerme la actividad que conlleva mi profesión.

¿Hasta qué punto es importante crearse una imagen en una profesión en la que lo esencial debería ser la voz?

A mí me gusta verme bien para sentirme cómoda en mi cuerpo, en mi piel, y esto al final es un activo más que aportar al conjunto como artista.

¿Le asusta el paso de los años o es de las que defiende que la arruga es bella?

A mí las arrugas nunca me han gustado, ni en la ropa ni en la cara. Por eso intento mantenerlas a raya. Hay que aceptar el paso del tiempo, pero trato de cuidarme.

En alguna ocasión ha optado por la cirugía estética para modelar su cuerpo, ¿volvería a someterse al bisturí?

Siempre que quede natural, es una opción que

«ME GUSTARÍA
MÁS QUE MI
NOMBRE SONARA
POR MI MÚSICA Y
NO PORQUE
TENGO NUEVO
NOVIO»

«A
CUALQUIER
PADRE LE
SENTARÍA
MAL QUE
SU HIJA SE
VIERA
EXPUESTA
A ESTA
PRESIÓN
MEDIÁTICA»

«NO SOY MUY
CAPRICHOSA
PORQUE ME
AGRADA VERME
BIEN Y PIENSO
QUE LA
RECOMPENSA ES
MÁS GRATA QUE
EL PLACER DE
DESCUIDARSE»

«ME SIENTO BIEN
AL APOYAR
CAMPAÑAS
CONTRA EL
CÁNCER DE MAMA
Y AL PENSAR QUE
PUEDO APORTAR
MI GRANITO DE
ARENA PARA
CONCIENCIAR A
LAS MUJERES DE
LA NECESIDAD DE
HACERSE
REVISIONES»





está ahí y que no descarto.

Le encantan los cosméticos... ¿cuáles no faltan en su aseo?

Voy mucho a un centro de estética allí me suelen aconsejar, aunque también hay una crema de una marca francesa que uso desde hace 20 años.

¿Cómo es Marta Sánchez sin maquillaje?

Pues tampoco cambio mucho... Supongo que más natural... De todas formas me gusta mucho maquillarme porque me veo más coqueta. Mi madre siempre me dice que estoy mejor sin nada en la cara.

¿Cuál es el último capricho que se ha dado en los últimos meses?

Pues no tiene nada que ver con moda ni con cremas... Ha sido un viaje a Nueva York.

Nueva York se ha convertido en una ciudad-refugio para usted, ¿qué le aportan los aires de la Gran Manzana que no le dé Madrid?

Es un lugar en el que viví bastante tiempo y en el que también he trabajado. Nueva York es una ciudad en la que siempre se aprende y en la que me gustaría pasar siempre ciertos períodos de mi vida.

Hace poco la hemos visto de nuevo apoyando causas solidarias como la lucha contra el cáncer de mama, ¿qué le aporta ser miembro activo de estos proyectos?

Creo que es un compromiso que he adquirido al vivir tan de cerca esta realidad (su hermana melliza, Paz, falleció en 2004 a causa del cáncer de mama), y me gusta pensar que así puedo aportar un granito de arena para concienciar a las mujeres de la necesidad de hacerse revisiones. Me satisface pensar que habrá mujeres que no sufran lo que le pasó a ella.

¿Qué valoración hace de las últimas noticias publicadas sobre los avances en la curación de esta enfermedad?

Pues con muchísima alegría.

¿De qué cambian los malos momentos las perspectivas de las cosas?

Aprendes a valorar más la vida, la suerte que tienes tu y que no han tenido otros, pero también se lleva un dolor en el corazón que te acompañará para siempre.

PEQUEÑOS DETALLES

- **No sale de casa sin...** mi teléfono móvil.
- **¿Adicta a los tacones o se permite el zapato plano?** Cuando a diario tengo mucha actividad, plano.
- **Un diseñador fetiche.** Lorenzo Caprile.
- **En la mesa le gusta...** la buena educación.
- **Y en alguien no tolera...** la falta de higiene.
- **Me haría un retoque en...** ¡es secreto!

MARTA, EN CANCIONES:

- **Se siente 'Desesperada' cuando...** no puedo dormir seis horas.
- **'Con una mirada' ha conseguido...** que quieran ir más allá de ella.
- **'Quiero más de ti' le diría a...** el reloj.
- **¿Han desaparecido muchas 'Palabras escritas en el viento'?** Se han mantenido las importantes.



> ARTE



ORFEBRERÍA MAGISTRAL

El MNAC propone en Barcelona un repaso inédito a las aportaciones de creadores como Rodin, Picasso, Gargallo, Calder, Dalí o Braque al arte de la filigrana, con cerca de 300 piezas extraordinarias reunidas en la exposición 'Joya de artista'.

La pequeña representación del mundo de la orfebrería en la colección del Museo Nacional de Arte de Cataluña (MNAC) fue el punto de partida de la exposición *Joya de artista*, que acaba de abrir sus puertas en el centro barcelonés. Tras meses de trabajo, el resultado es la primera muestra que se organiza en España sobre las aproximaciones de grandes maestros de la pintura y escultura, desde el Modernismo hasta las primeras vanguardias, al arte de la filigrana.

Esta propuesta, que permanecerá abierta hasta el 13 de febrero del próximo año, reúne cerca de 300 piezas, principalmente joyas, organizadas en diálogo con pinturas, esculturas, fotografías, tejidos y objetos de los mismos creadores, con el propósito de mostrar cómo la joya constituyó un pequeño refugio para grandes artistas, y una faceta en muchos casos inédita de grandes creadores del último siglo, desde Auguste Rodin hasta Pablo Picasso.

La exposición se abre con una selección de piezas realizadas por joyeros que convirtieron la industria del metal en un arte y elaboraron unas creaciones sensibles a las corrientes

artísticas del momento. Creatividad e innovación eran su principal valor, por encima del de las gemas y metales preciosos, algo que les sirvió para llegar a los circuitos expositivos internacionales.

El trabajo de René Lalique, un pionero en la utilización de materiales poco ortodoxos como el vidrio o cuernos de animales, aparece enfrentado a la obra de un admirador suyo como es el pintor y joyero barcelonés Lluís Masriera, con sus ricos esmaltes de gamas variadas de color.

También tienen cabida las joyas magnéticas del escultor belga Philippe Wolfers y las mejores creaciones inglesas, procedentes del Victoria and Albert Museum, además de un trabajo virtuosísimo del esmalte a cargo de Alexander Fisher, que podría haber sido fuente de inspiración para el joven Joan Miró, hijo de orfebre, en un dibujo también expuesto emparentado a su vez con el famoso brazalete de una serpiente que Alfonso Mucha había diseñado para la actriz Sarah Bernhardt en su papel de Cleopatra unos años antes.

Ya en el ámbito de diseñadores no profesionales, que conforma el grue-

so de la exposición, se muestra cómo los artistas prolongan en estos objetos de pequeño formato las investigaciones plásticas conseguidas en sus obras mayores. Los nuevos materiales y el afán por la experimentación plástica también están presentes en las insólitas creaciones de Ramon Teixé en hierro, vidrio, esmalte y cuerdas; o en las piezas del escultor Josep de Creft, con restos de metales procedentes de su automóvil, dientes postizos o botellas de plástico.

Junto a estas obras de ejecución manual y realizadas mayoritariamente con materiales no preciosos también se exhiben las joyas de Braque o Dalí, realizadas en materiales nobles y costosísimos como rubíes, zafiros, esmeraldas o diamantes, que fueron ejecutadas por joyeros profesionales en base a sus diseños.

Una auténtica caja de sorpresas que se puede disfrutar en pleno corazón de Montjuic estos días, con maravillas como el broche con forma de Península Ibérica, inspirado por la Guerra Civil española, del pintor y joyero Manuel Capdevila o una cruz de hierro sencilla y cargada de simbolismo a cargo de Julio González.

césar
combarros
coordinación

> LIBRO

GENIO DE LA HISTORIETA

Nunca es tarde si la dicha es buena, y bueno es reivindicar, en cualquier momento, el talento, algo que derrochaba Manuel Vázquez, uno de los mejores dibujantes de cómic que ha deparado la historieta española. Autor de personajes imborrables en su polémico y fructífero paso por la editorial Bruguera (que le obligó a renunciar a los derechos sobre creaciones como Anacleto, Las Hermanas Gilda o Angelito), él mismo fue su mejor personaje. Vividor empedernido y sinvergüenza profesional, inspiró a Ibáñez para crear el moroso que vivía en el ático de 13 Rúa del Percebe, y se acabó convirtiendo en el propio protagonista de sus viñetas cuando, en 1986, Bruguera echó el cierre y comenzó a publicar con Ediciones Glenat. Ha sido esta última editorial la que, muy oportunamente, ha recuperado el trabajo de Vázquez con ellos durante la última década de su vida, para publicar la antología *Lo peor de Vázquez*, un volumen de 576 páginas en tapa dura, comercializado al precio de 24 euros. En un solo tomo reúne álbumes extraordinarios como *Gente peligrosa*, en el que pasa revista a especímenes como los humoristas y sus fans, los diseñadores contemporáneos, los agentes inmobiliarios o los ancianitos; o como *Las cartas sobre la mesa*, donde responde a las misivas de sus admiradores con un increíble sentido del humor, donde el sarcasmo y el humor surrealista adquieren una nueva dimensión. Sus desmelenadas fantasías sexuales (en álbumes corrosivos como *Mujeres o diosas* y *Sábado sabadete*), o una disparatada historieta larga donde se convierte en su peor enemigo, un agente del fisco, completan un volumen imprescindible para comprender a uno de los creadores más importantes de la viñeta en España (en 1990 fue galardonado por el conjunto de su obra en el Salón del Cómic de Barcelona), admirado por autores infinitamente más populares como el propio Ibáñez o Escobar, al que recientemente ha encarnado el propio Santiago Segura en la película *El gran Vázquez*, de Óscar Aibar.





PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Posiblemente, a nuestros lectores no les suene de nada la película **Fatso**, que acaba de salir en DVD. Y menos aún **NILS JØRGEN KAALSTAD**, pero posiblemente hayan visto alguna o todas las partes de esa gran simpática zafiedad llamada **Torrente**. Pues bien, los *frikis* estamos de enhorabuena porque aquí pueden ver al Torrente noruego. Su nombre artístico es Rino, amigo de lo X, agorafóbico y vive solo en el piso de su abuela.

javier m. faya
coordinación

GRU, MI VILLANO FAVORITO



LOS MALOS VIVEN SOLOS

Gru es un villano. Pero no corren buenos tiempos para los malvados: hay muchísima competencia, lleva una mala racha y está escaso de dinero.

No se puede decir que el guión de **Gru, mi villano favorito**, que está arrasando en taquilla, sea sólido u original. Sabe dónde quiere llegar pero no cómo. Sin embargo, es una película muy entretenida, graciosa y tierna. Ideal para los pequeños sin que los adultos que les acompañen se duerman. No es un filme Pixar, pero aprovecha una historia descabellada, absolutamente estrafalaria. Habría que buscar los referentes más lejanos en los dibujos de **Correcaminos y Coyote**, de **Piolín**, de **Pixie y Dixie**. Gags alocados con golpes, porrazos, y soluciones imposibles. En definitiva, una estética de tebeo. Se acerca, por el modo de componer las escenas, a **La edad de hielo**.

gustavo
de prado
texto

La película lleva el título del protagonista, un individuo marcado por una infancia en la que no se sintió querido por su madre. Ese pasado le ha llevado a una vida de delincuencia. Pero no es el personaje que logra fascinar al público. Son los secundarios: las tres hermanitas huérfanas y los *minions*, ese ejército de encantadores monstruitos amarillos.

La cinta presenta bien a las niñas, en un montaje paralelo que, en principio, no parece guardar mucha relación con Gru. No, hasta que el villano decide adoptarlas, introduciéndolas en la mansión de su enemigo Vector y robarle el último invento.

Después están los *minions*, un ejército que trabaja con el *protá*. Están ahí, sin más. No queda claro de dónde vienen ni cómo establecieron su relación con él. Pero no importa. Vienen a ser como *Scratch*, la rata-ardilla de **La edad de hielo**, aunque están más integrados en la trama.

La historia cambia, obviamente, cuando las tres niñas irrumpen en la vida del malvado poniendo todo su mundo patas arriba. Sus oscuros planes se ven postergados una y otra vez por las lógicas imposiciones de las niñas. Gru se ve obligado a llevarlas a clase de baile y, por tanto, a enfrentarse con el mundo real, la gente cotidiana, las aspiraciones de una vida más sencilla. Ahí es donde al guión le falta fuerza: se vuelve previsible. Cuando empieza a cambiar, tiene que desprenderse de las niñas para luego volver a recuperarlas. Pese a todo, incluso en esos momentos más bajos, logra mantener sus dosis de carcajadas y ternura a partes iguales. Hay dos villanos evidentes. Gru y Vector. Pero ambos se nos antojan más torpes que malignos. Llama la atención que el equipo técnico haya escogido, como auténtico monstruo, al banquero. Y ahí sí que se ceban sin contemplaciones. Es un malo con todas las consecuencias. Y el banco es presentado como un infierno. ¿Pretenden lanzar algún mensaje?

No es una cinta brillante pero se deja ver con facilidad, hay humor para toda clase de públicos (los *minions* fotocopándose el trasero) y garantiza las carcajadas.

✓ LO MEJOR

La película no es nada original pero su **ritmo** es alocado y los *gags* son de una enorme calidad. Los *minions* son la estrella de un filme que va a entusiasmar a los más pequeños y que no desesperará a los **padres** y tíos.

✗ LO PEOR

El filme se hace absolutamente **previsible** cuando llega el momento de la verdad y Gru tiene que decidir si quiere seguir cuidando de las niñas o no. Además, nunca llegó a dar **miedo** de verdad.

LLUVIA PESADA

¿Te acuerdas de ese pedazo de juego llamado **Heavy Rain**? Es de PS3 y acaba de salir su versión compatible con el nuevo mando de movimiento: *Heavy Rain Move Edition*. Una pasada. Igual puede ser tuyo, pero te va a costar. Hace poco se presentó

EL CONCURSO



una película en San Sebastián de un director que ganó un Oscar a la mejor *película* extranjera... Era de un conflicto bélico en Europa y no hace mucho. ¿A que no sabes de quién hablamos? Escribe ya a: cine@serviciosdeprensa.com.

TENDENCIAS

SAMSUNG LO INTENTA CON OTRO SMARTPHONE

La firma nipona presenta el Wave 723, un terminal con pretensiones de hacerse un hueco en el mercado de los teléfonos inteligentes con unas prestaciones muy interesantes.



SAMSUNG WAVE 723

Samsung continúa con los lanzamientos de teléfonos bajo la insignia de la serie Wave. Así, ahora aparece el Wave 723, un terminal que pretende ser un smartphone de precio asequible con unas prestaciones bastante interesantes.

Lo primero que destacamos es su apariencia externa. Elaborado con materiales metálicos, lo que más destaca es que viene con tapa para la pantalla, a modo de aquellos teléfonos castañuela que parecen abocados al olvido.

Su pantalla es una LCD de 3,2 pulgadas con resolución WQVGA y sus dimensiones son de 110x54x12 milímetros.

En cuanto a sus prestaciones, viene con conectividad Wi-Fi, Bluetooth 3.0 y una cámara de cinco megapíxeles con flash LED, así como una interfaz TouchWiz 3.0 que incorpora lo mejor de iOS y Android.

Cuenta con radio FM, 90 Mb de memoria interna ampliables mediante tarjetas microSD, GPS y acelerómetro.

Se espera que llegue al mercado el mes que viene a un precio como terminal libre de 280 euros y, según hemos podido saber, las tres principales operadoras harán ofertas con él.



YA NO HAY EXCUSAS PARA NO TENER UNA PSPGO

SONY PSPGO

Ya te lo avisamos hace un mes aproximadamente, pero ahora ya es una realidad. Sony quiere que cuentes con el mejor entretenimiento portátil y ya no te permite excusas del tipo «es muy caro». Desde el pasado miércoles, la firma nipona ha abaratado su consola PSPgo para que sea mucho más asequible y ha dejado su precio en 179,99 euros. Pero no solo esto, sino que la compañía japonesa quiere ofrecerte mucho más y, por ello, con la compra de este dispositivo, te regalará 10 juegos que podrás descargar desde PlayStation Store, la tienda virtual de la plataforma. Así, Sony te brinda la oportunidad de tener divertimento en tus viajes o en la calle con títulos como *Gran Turismo*, *LittleBigPlanet*, *Grand Theft Auto: Vice City Stories* o *MotorStorm*.

EVITA ACCIDENTES CON TU PORTÁTIL

LOGITECH LAPDESK N550

Hace poco vimos una noticia que nos llamó la atención. Todos sabemos que no es bueno pasar mucho tiempo con el portátil sobre las piernas, por eso del calor que desprende el ordenador. Y por la incomodidad que supone. Pero salieron unas imágenes de tres personas con las extremidades inferiores totalmente quemadas por estar varias horas con el dispositivo apoyado. Así que hemos decidido que es bueno prevenir y, por eso, te presentamos esta base tan estu-penda para que no tengas que sufrir ningún tipo de accidente.

Se trata de un producto de Logitech llamado Lapdesk N550 y está pensado para netbooks de hasta 14 pulgadas.

No solo incluye una cobertura antitérmica para evitar el calentamiento del portátil, sino que, además, cuenta con un nivelador para elevar tu teclado al gusto y añade dos altavoces estéreo a ambos lados que se alimentan de energía y funcionan vía USB.

Llegará a finales de año (un regalo bastante interesante de cara a las Navidades) a un precio de unos 40 euros.



TOM TOM RENUEVA SUS GPS



TOM TOM GO LIVE 1000 Y 1005

El mercado de los GPS está de capa caída con la cantidad de móviles que incluyen entre sus prestaciones el sistema de navegación. Por eso, las compañías tienen que renovar a marchas forzadas sus productos y, sobre todo, ofrecer algo que los teléfonos no tengan.

TomTom presenta una nueva serie, Go Live, que, además de mejorar notablemente su software, aparecen con un diseño bastante aceptable.

La firma opta por la pantalla táctil en sus dos nuevos aparatos, el Go Live 1000 y el Go Live 1005, a través de la cual se gestionan todos los servicios. Este monitor, que recibe el nombre de Fluid Touch, es mucho más sensible y preciso.

En cuanto al paquete de funciones, cuentan con detector de radares, alertas de las cámaras de velocidad de tráfico fijas y móviles, búsqueda local de puntos de interés a través de internet e información de la previsión meteorológica.

Por último, vienen con una base magnética, de modo que resulta mucho más cómodo colocarlo en el espejo y no tener que andar 'pegando' la ventosa cada dos por tres.

Llegarán en dos semanas a un precio de 280 euros para el TomTom Go Live 1000 y 350 para su hermano mayor, que como característica superior cuenta con una pantalla panorámica de cinco pulgadas.

CANTA Y BAILA CON TU PS3 AL RITMO DE TUS ARTISTAS FAVORITOS



SONY PLAYSTATION SING STAR DANCE

Estamos convencidos de que si te gustan los videojuegos y tienes una consola, en algún momento habrás disfrutado de alguno de los numerosos títulos de la saga SingStar. Son, seguramente, uno de los mayores alicientes a la hora de hacer una quedada con los amigos o una fiesta en casa.

Pues bien, Sony se ha dado cuenta de que no solo de cantar vive el hombre y que cada vez son más los artistas que acompañan sus canciones con coreografías dignas de un premio de baile. Y si ellos lo hacen, ¿por qué tú no?

Ahora llega *SingStar Dance*, un juego para PS3 lleno de ritmo y adaptado al nuevo mando Move que ofrece divertidas formas de entretenimiento, ya que hasta cuatro jugadores podrán interpretar un mismo tema: dos cantando y dos bailando.

Con éxitos pegadizos de artistas como Paulina Rubio, Bustamante, Lady Gaga, Bisbal, Maldita Nerea o El Canto del Loco, existen diferentes grados

de dificultad.

Para entretenerte debes conectar la cámara USB PlayStation Eye y seguir los movimientos que aparecerán sobreimpresos en la pantalla.

Llegará el próximo jueves a un precio de 29,99 euros.





ATENTOS AL HIPOTIROIDISMO

Esta alteración de la actividad de la hormona tiroidea, que tiene forma de mariposa y se encuentra en la base de la garganta, afecta sobre a todo a mujeres jóvenes, si bien puede permanecer años sin diagnosticar debido a que los síntomas son silentes. Una vez localizada el manejo es sencillo y se realiza a través de fármacos sustitutivos que regulan de nuevo las funciones del organismo.

maría
albilla
texto



¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ALARMA?

Como consecuencia de que los procesos corporales comienzan a funcionar con lentitud se produce:

- Cansancio.
- Sequedad de la piel.
- Tendencia a estar triste y deprimido.
- Estreñimiento.
- Intolerancia al frío.
- La voz se vuelve más ronca.
- Aumento de peso.



Una *mariposa* habita en nuestras gargantas y el *batir de sus alas* está implicado en el proceso de producción de las hormonas que se encargan de regular el metabolismo y que afectan además al crecimiento y al grado de funcionalidad de otros sistemas del organismo. Es la tiroides, una glándula localizada sobre la tráquea que, a pesar de su pequeño tamaño (pesa entre 15 y 30 gramos en el adulto), resulta vital para el correcto funcionamiento del cuerpo. Cuando la tiroides no cumple con su cometido correctamente se pueden producir dos alteraciones que conviene diferenciar: el hipertiroidismo es el exceso de hormona tiroidea y el hipotiroidismo es el caso contrario y, por tanto, se da cuando la glándula no segrega suficiente cantidad de hormonas. En esta segunda opción, los síntomas están relacionados con la ralentización de las funciones del organismo y se evidencian en forma de somnolencia, debilidad, ganancia de peso, sequedad de piel... Por el contrario, en el hipertiroidismo, todas estas funciones se *aceleran* y puede aparecer diarrea, nerviosismo, temblores e incluso taquicardia.

En esta ocasión, centraremos la atención en el hipotiroidismo por ser una alteración que es bastante frecuente y cuyos síntomas pueden permanecer silentes a lo largo del tiempo. Generalmente, esta enfermedad afecta a mujeres jóvenes -en torno a los 25 años- si bien cuando más se manifiesta es a partir de los 45, «por eso hay recomendaciones internacionales que indican que sería interesante hacer pruebas de diagnóstico temprano a través de la medición de la TSH (tirotropina) en todas las féminas a partir de esa edad con periodicidad anual», determina el doctor Fernando Gómez Peralta, endocrino del Hospital Nuestra Señora de Sonsoles de Ávila.

El lado negativo que tiene esta patología en cuanto a que es asintomática, se puede *compensar* con que es fácil de detectar y tratar, por eso el médico de Atención Primaria es el primero que tiene que estar al tanto de que se pueda dar esta alteración que se manifies-

ta en dos formas. Por un lado está el hipotiroidismo y bocio endémico, que se produce por un déficit de yodo, y el autoinmune, que es consecuencia de una atrofia de la glándula debido a una respuesta autoinmunitaria en el individuo.

Una vez diagnosticada la patología, el tratamiento está basado en la sustitución de la hormona tiroidea por las que aportan los comprimidos que se administran por vía oral. «El tratamiento es sencillo y eficaz y se puede regular haciendo una simple analítica cada tres o seis meses en las fases iniciales», especifica el endocrino.

Una deficiencia completa de este componente en el cuerpo que no se trate durante semanas o incluso meses, puede llevar a un edema generalizado, insuficiencia cardíaca, bradicardia e incluso al coma, pero Gómez Peralta insiste en ser cautos con este tema, «ya que solo ocurre en muy raras ocasiones».

OJO TRAS EL EMBARAZO El posparto es uno de los momentos en los que más control hay que tener sobre la función de la glándula tiroidea, ya que es una etapa en la que se suele desencadenar esta enfermedad. También hay que mantener unos niveles óptimos de estas hormonas durante todo el período gestacional pues éstas son claves para el desarrollo del feto. De ahí que expertos como el doctor Gómez, recomienden «un control preconcepcional de estos índices o, si no ha sido posible, nada más conocer el embarazo». Para prevenir estas carencias están los suplementos vitamínicos que combinan ácido fólico, yodo y calcio, tres sustancias indispensables para que el embarazo y el desarrollo del bebé discurren sin complicación alguna.

En la actualidad, también se efectúa un examen en los recién nacidos a los pocos días del alumbramiento a través de la denominada *prueba del talón* para comprobar que su *mariposa* funciona bien desde el principio, ya que en este momento un desajuste hormonal puede ser más grave que en otras etapas de la vida.



EN PEQUEÑAS DOSIS

NIÑOS Y EMBARAZADAS: DÉFICIT DE YODO

Ya no se ven casos de bocio y cretinismo, es verdad, pero eso no significa que esté resuelto el problema, sino solo que el déficit de yodo se mantiene latente con la agravante de que no tenemos conciencia de ello. Porque sin que surjan grandes anomalías, podemos estar asistiendo a pequeñas incidencias en el desarrollo cerebral del niño.

Se sabe que la carencia grave de este componente causa retraso mental (la primera en el mundo), y que puede provocar sordomudez, enanismo, cretinismo... Pero sin llegar a ese extremo hay experiencias preocupantes. Por ejemplo, se han hecho estudios en determinadas zonas de la costa midiendo el yodo que elimina por la orina un grupo escolar para calibrar su ingesta. Y se ha demostrado que los niños que presentan un déficit leve, no alarmante, tienen sin embargo cuatro puntos menos de cociente intelectual. Además, se ha comprobado también que son más *duros de oído*. Por supuesto, eso no quiere decir ni que sean sordos ni que sean tontos, solo que presentan esas deficiencias que pueden alterar su normal desarrollo.

El yodo es un nutriente esencial y bastante escaso en la naturaleza. Y es el mineral que utiliza la glándula tiroidea para fabricar la tiroxina u hormona tiroidea. Esta hormona desempeña una función básica en el organismo y es una de las responsables de la activación metabólica. Si la ingesta de yodo es inferior a la necesaria, la glándula, situada en la base del cuello, frente a la tráquea (es curioso: tiene forma de pajarita y como tal se situaría en el cuello), se ve obligada a un esfuerzo continuado y potente para cumplir su función. Para adaptarse biológicamente a la escasez, crece, se hipertrofia y forma el llamado bocio, o como se dice en muchas zonas rurales españolas, el *papo del bocio*. La existencia de esta alteración en áreas de interior se mantiene por una dieta pobre en pescado y abundante en algunas verduras que son bociógenas. Y aunque se trató de evitar con el empleo de sal yodada, esa cantidad es muy pequeña sobre todo cuando se habla de niños y gestantes.

Lo que más puede llamar la atención es que en todos los estudios que se han realizado en España, se comprobó que los niveles de yodo estaban siempre por debajo de lo recomendado. Porque no es suficiente el que aporta la sal, y no se consumen suficientes alimentos ricos en este mineral. Parece necesario acudir a suplementos de yoduro potásico; y debe saberse que no hay peligro de sobredosis porque los límites por arriba son tan altos que no se alcanzan con las medidas higiénico-dietéticas.

La mujer española debería, por lo menos, duplicar la ingesta de este mineral. Hay un dato ilustrativo: más de la mitad de las embarazadas tienen niveles inferiores a lo deseable. Y, como dicen los especialistas, las gestantes, los lactantes y las que están en edad fértil forman un grupo de población en grave riesgo de yododeficiencia.

Los expertos son rotundos. La evidencia de que hay que aumentar la ingestión del mineral no hace preciso realizar más estudios. Hay que tomar la iniciativa y convencer a la población general de que la solución es muy sencilla con la adopción del consumo del sal yodada y con la aportación de yoduro sódico en casos especiales, como niños, embarazadas y mujeres en edad fértil. El dato de una población de interior respecto de una de costa (donde el consumo de pescado es habitual) es significativo: menor capacidad auditiva y cuatro puntos menos de cociente intelectual. Es como para meditar.

ramón
sánchez
ocaña
experto en
salud

El primer tratamiento en forma de pastilla contra la esclerosis múltiple recurrente, la forma más frecuente de la enfermedad, abre un camino de esperanza en esta alteración en la que el propio sistema inmune se convierte en el enemigo de las neuronas.

NI UN SOLO PINCHAZO MÁS

El escenario es la consulta de un neurólogo. La protagonista, una mujer joven. Los síntomas, cansancio, entumecimiento del cuerpo y problemas de equilibrio, entre otros. El diagnóstico: esclerosis múltiple (EM). Y no es nada raro, ya que esta es la enfermedad discapacitante más frecuente entre los jóvenes -generalmente féminas- de entre 18 y 34 años. El problema, del que se desconoce la causa, radica en el exceso de actividad del sistema inmune, que se equivoca y, en vez de atacar a las bacterias y virus nocivos para el organismo, lo que hace es reconocer como un agente extraño a la mielina, la *funda* que recubre los nervios. La reacción entonces es de ataque y la inflamación hace que éstos no funcionen bien.

m. albilla
texto

El doctor Xavier Montalbán, jefe de la Unidad de Neuroinmunología Clínica y Esclerosis Múltiple del Hospital Vall de Hebrón de Barcelona, explica que cuando los pacientes reciben la noticia de que la dolencia que padecen es esclerosis múltiple sufren un tremendo varapalo debido a que se encuentran en uno de los períodos más activos de la vida. Y es que se sabe que el 50 por ciento de los afectados va a tener cierto grado de discapacidad en 15 años y no va a poder caminar sin ayuda.

Haciendo un repaso de los tratamientos que han existido a lo largo de la historia para luchar contra este mal, Montalbán califica muy positivamente los avances. Aunque este mal se conoce desde más de 100 años atrás, no se tenía nada que pudiera mitigar los síntomas. Hace tres lustros aparecieron tratamientos parcialmente efectivos -interferones y acetato de glatiramer- y luego

surgió en el mercado un fármaco más efectivo como fue natalizumab, pero no estaba exento de efectos secundarios.

«Ahora estamos ante un hecho extraordinario y es que los pacientes van a tener por primera vez píldoras para mitigar su enfermedad. Hasta este momento todos los tratamientos son inyectables, por lo que fingolimod -que ya ha sido aprobado por la FDA (Organización para el Control de Alimentos y Medicamentos estadounidense) en EEUU y que se espera suceda lo mismo en Europa a finales de 2011- mejorará la calidad de vida del paciente. Es un antes y un después», apunta este experto.

El mecanismo de acción de este nuevo medicamento está basado en frenar el avance de los linfocitos hacia el sistema nervioso pero, a diferencia de los inmunosupresores, no los destruye, sino que los *bloquea* en las células linfáticas y los preserva en caso de que se necesiten para luchar contra otros agentes patógenos. Indicado para los casos de la enfermedad en forma de brotes, que es la que afecta al 85 por ciento de los pacientes, las indicaciones de la FDA especifican que se puede usar también para disminuir el número de episodios y que tiene efectos sobre la progresión de la discapacidad.

UN PASO DE GIGANTE También se mostraron totalmente esperanzados con este tratamiento los doctores Guillermo Izquierdo, del Hospital Virgen de la Macarena de Sevilla, y Celia Oreja-Guevara, del Hospital de la Paz de Madrid y miembro de la Sociedad Española de Neurología, quien insistió en la eficacia de este nuevo fármaco de Novartis y en la tolerancia de los pacientes al mismo. «Cuando los afectados toman fingolimod no tienen el síndrome pseudogripal que tenían antes con los inyectables», aunque la primera pastilla se ha de administrar bajo un riguroso control médico, ya que puede descender el ritmo cardíaco y el paciente deberá estar monitorizado en el hospital.

Por su parte, y dentro del marco del XVI Congreso que el Comité Europeo para el Tratamiento e Investigación en Esclerosis Múltiple (ECTRIMS, en sus siglas en inglés) celebró hace unas semanas en la ciudad sueca de Goteborg, Guillermo Izquierdo, que lleva 30 años trabajando con afectados por EM, insistió en los beneficios de este producto en cuanto a la adherencia al tratamiento, ya que la administración se facilita al ser oral.

En lo que también estuvieron de acuerdo los dos especialistas es en resaltar la necesidad de crear unidades multidisciplinarias en torno al paciente, ya que en la actualidad no hay ninguna en Castilla-La Mancha, mientras que en Castilla y León Salamanca cuenta con una y otra está en proyecto en el Clínico de Valladolid.



TRANSFORMAR LA TRISTEZA EN ALEGRÍA

La tristeza como hábito negativo, como emoción auto destructiva dominante en cualquier persona, en su versión patológica es la *depresión*, que como todos sabemos se convirtió en la enfermedad de las últimas décadas del siglo XX, y que en el XXI sigue su acción devastadora con mayor incidencia y virulencia. El consumismo y el bienestar económico del mundo occidental no han logrado hacernos ni más felices, ni más capaces de superar las frustraciones y las crisis: muy al contrario, la necesidad de tener cosas, de acumular y de impresionar a los demás porque disponemos de más cantidad de bienes, nos ha empobrecido. Incontables investigaciones están demostrando que los recursos materiales externos, la abundancia y el boato no logran transformar la tristeza en alegría.

Los antidepresivos se consumen hoy de manera masiva y casi compulsiva; como decía una paciente mía: «Hoy todo el mundo está empastillado». El paciente que no se lleva su receta médica bien redactada y en la que se prescribe el mayor número posible de medicamentos, parece que no se queda a gusto. De ahí la necesidad de que muchos especialistas se vean obligados a recetar simples placebos. El paciente necesita desesperadamente llevarse algo que le garantice que va a mejorar. Los antidepresivos, en general, se basan en la inhibición selectiva de la recepción de la serotonina (ISRS), elevando los niveles de la serotonina natural, que es una sustancia química, que produce el cerebro y que mejora el estado de ánimo. Lo bueno de los antidepresivos es que no son adictivos como es el caso de los tranquilizantes o la nicotina del tabaco.

¿Para qué sirven los antidepresivos? Para que nos sintamos mejor y tengamos un *subidón*, un empuje que nos ayude a salir del atolladero de la tristeza y depresión en que nos encontramos inmersos. Sirven para poner en marcha ese *coche sin batería* en que nos hemos convertido, pero el cambio y la curación de los estados depresivos, para transformar la tristeza en alegría, necesita algo más, la actitud serena de energía interior, la convicción de

que estamos *al mando* de nuestra existencia centrados en la atención y la intención decidida y consciente de disfrutar y vivir plenamente cada instante de nuestra existencia.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor



ANSIEDAD, UNA MALA COMPAÑÍA SI VAS AL VOLANTE

El 22 por ciento de los españoles sufre ansiedad cuando conduce, según un estudio realizado por *Attitude* (Programa de Responsabilidad Social Corporativa de Audi), en colaboración con la Universidad Autónoma de Barcelona. Este informe señala, además, que cuatro de cada 100 personas muestran síntomas de miedo al volante y que uno de cada tres coches está conducido por una persona que, de no ser porque no le queda otro remedio, no lo haría. Ese miedo y la angustia están también detrás del abandono de la práctica: un 19 por ciento, según este estudio, han dejado de llevar el vehículo por esos motivos.



ESTUDIAN LA REGENERACIÓN CON NUEVOS BIOMATERIALES

Investigadores del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) han desarrollado una nueva familia de biomateriales compuestos de minerales y gel de sílice que actúan como un soporte para la formación del nuevo hueso y pueden ser reabsorbidos lentamente por el organismo y reemplazado por nuevo tejido óseo. Éstos ya han sido probados con éxito en animales y los investigadores esperan que los primeros ensayos clínicos arranquen en 2011. Entre sus posibles aplicaciones destacan su empleo en estomatología y cirugía maxilofacial.

PSORIASIS: AJUSTARSE AL TRATAMIENTO

El simple olvido o no tener tiempo son algunas de las razones a las que aluden muchos pacientes con psoriasis para justificar la falta de seguimiento de la terapia, una situación que no hace sino empeorar los síntomas.

En ocasiones, las defensas de nuestro cuerpo *se equivocan*, es decir, toman por células sanas las sustancias peligrosas, dando lugar a una serie de trastornos, que en muchas ocasiones se transmiten de padres a hijos.

Uno de ellos, resultado de esta alteración inmunitaria, es la psoriasis, enfermedad que se manifiesta mediante el enrojecimiento de la piel. En un proceso que se repite aproximadamente una vez al mes, las células crecen en lo profundo de nuestra piel y, normalmente, suben hasta la superficie. Pero cuando se padece esta alteración dermatológica, este proceso es demasiado rápido y las células cutáneas muertas se acumulan en la epidermis y aparecen *parches* irritados, es decir, enrojecimiento en zonas concretas como codos, rodillas y tronco, aunque pueden darse en cualquier otra parte del cuerpo, como en el cuero cabelludo. Además, la dermis presenta una apariencia seca, cubierta de escamas plateadas y con aspecto abultado.

El objetivo del tratamiento en estos casos es controlar los síntomas y prevenir las infecciones, sin embargo parece que casi el 85 por ciento de las más de 800.000 personas que sufren psoriasis en nuestro país, incumple las terapias y más de la mitad de ellos las abandonan porque están «cansados» o porque las consideran poco eficaces. Estos son datos del *Estudio sobre el cumplimiento terapéutico en los pacientes españoles con psoriasis*, elaborado por la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Según este trabajo, el 80 por ciento de los afectados por esta patología sigue un trata-

miento tópico (aplicación sobre la piel) y el 32 por ciento uno sistémico (el que llega a las células viajando por el torrente sanguíneo). El doctor Miguel Ribera, vicepresidente de la AEDV, asegura que entre los tópicos el más usado es la pomada, seguido de la crema, la loción y el gel.

Según los dermatólogos, este tipo de abordaje de la enfermedad se asocia a un menor cumplimiento, al contrario de lo que pasa con el sis-

LAS RUTINAS CON FÁRMACOS TÓPICOS SON LAS QUE MÁS SE ALTERAN DEBIDO A LO LABORIOSO DE LA APLICACIÓN, MIENTRAS QUE LOS SISTÉMICOS SE SIGUEN MEJOR

témico, que tiene una mayor adherencia. Parece que esto tiene su lógica, debido a que la aplicación correcta de un tratamiento tópico es más compleja que tomar una pastilla o ponerse una inyección, ya que requiere un procedimiento más laborioso que precisa su tiempo y que, en ocasiones, puede ser desagradable.

El estudio intentó valorar también el cumplimiento terapéutico en función de la afectación psicológica de los pacientes. Así, se evaluó la ansiedad, depresión y calidad de vida y se determinó que el 52 por ciento de ellos está deprimido y que el 45 por ciento presentaba una afectación importante de la calidad de vida. Se observó asimismo que los pacientes más ansiosos son los que mejor cumplen el tratamiento, probablemente porque este rasgo se asocia a una personalidad más obsesiva o están más preocupados.



julia
martínez
texto



¿TRABAJAMOS POCO LOS ESPAÑOLES?

A través de unas sencillas medidas se puede lograr mayor productividad con el empleo de menos horas en la empresa. Esta manera de actuar favorece una mejor conciliación entre el ámbito laboral y la vida familiar y personal.

En el V Congreso Nacional para Racionalizar los Horarios Españoles, celebrado recientemente en Valladolid, expuse cómo en mi equipo, tanto en el marco de la empresa, como a través del *coaching*, de los cursos de formación, o de la ayuda personalizada que damos, tenemos claro que, a día de hoy, **la conciliación ha dejado de ser un privilegio, y se ha convertido en una necesidad.**

No obstante, sabemos que la mayoría de las compañías no pondrán en marcha políticas de conciliación hasta que no estén convencidas que son **rentables** para ellas; por ello hemos desarrollado una metodología propia, que nos ha permitido demostrar cómo se puede trabajar mejor, empleando menos horas y logrando una **mayor productividad.**

Expongo brevemente el modelo de intervención que hemos desarrollado para garantizar ese difícil objetivo, en el que todos ganemos: trabajadores y empresas.

Nuestros proyectos se abordan desde una doble perspectiva: **psicológica** y de **gestión empresarial**, ese es nuestro diferencial.

ALGUNOS PUNTOS DÉBILES QUE MÁS SE REPITEN:

Indefinición de funciones.

Falta de **visión común** y de trabajo en equipo.

Descompensación de **cargas** de trabajo.

Inadecuación de personas a puestos.

Descoordinación entre **áreas.**

Insuficiencia o infrautilización de sistemas de **información.**

Improductividad.

Reuniones poco **operativas.**

Resistencia al **cambio.**

Clima laboral viciado...

Y una de las grandes conclusiones que obtenemos es que muchas de estas situaciones se podrían evitar si las personas organizaran racionalmente su trabajo, y lo hicieran sin necesidad de **restar tiempo a su vida familiar** y personal, y a base de grandes esfuerzos y excesiva dedicación, que conducen a medio y largo plazo a procesos irreversibles de desmotivación y abandono.

Una vez identificadas las debilidades y oportunidades de mejora, diseñamos conjuntamente un **Plan de Acción** con las empresas, donde priorizamos las acciones a implantar y nos marcamos objetivos.

Puesto que la conciliación requiere de un apoyo decidido y firme en todo momento de la alta dirección, trabajamos en primer lugar con este nivel, revisando las bondades del sistema y buscando su complicidad y compromiso, para después comunicarlo **en cascada** al resto de mandos y colaboradores de la organización.

Una parte esencial de nuestro esquema es la formación impartida a los mandos. En esta educación, a la vez que fortalecemos sus habilidades como gestores, trabajamos sobre la motivación transcendente y la propia responsabilidad de las personas. Además, les demostramos que salir a una hora razonable del trabajo no conlleva necesariamente peores resultados, ni es algo que debiera estar mal visto.

La **fase de implantación** resulta muy exitosa, al trabajar directamente sobre la **gestión de la empresa** y sobre las personas que van a poner en marcha el nuevo proyecto. De esta forma se logran superar las principales resistencias que siempre observamos en estas intervenciones.

CON ESTE PLANTEAMIENTO ESTAMOS CONSIGUIENDO

Favorecer las políticas de **conciliación vida laboral-personal.**

Mejorar la **gestión** de las empresas.

Mejorar su **competitividad.**

Aumentar la **productividad.**

Optimizar la gestión del **tiempo.**

En la mayoría de los casos se consiguen reducciones en las jornadas de trabajo cercanas al 20 por ciento, a la par que se alcanzan mejoras del rendimiento y la productividad de estos trabajadores y de aquellas personas que realizan su jornada a turnos.

Mejorar el **clima laboral** de la compañía.

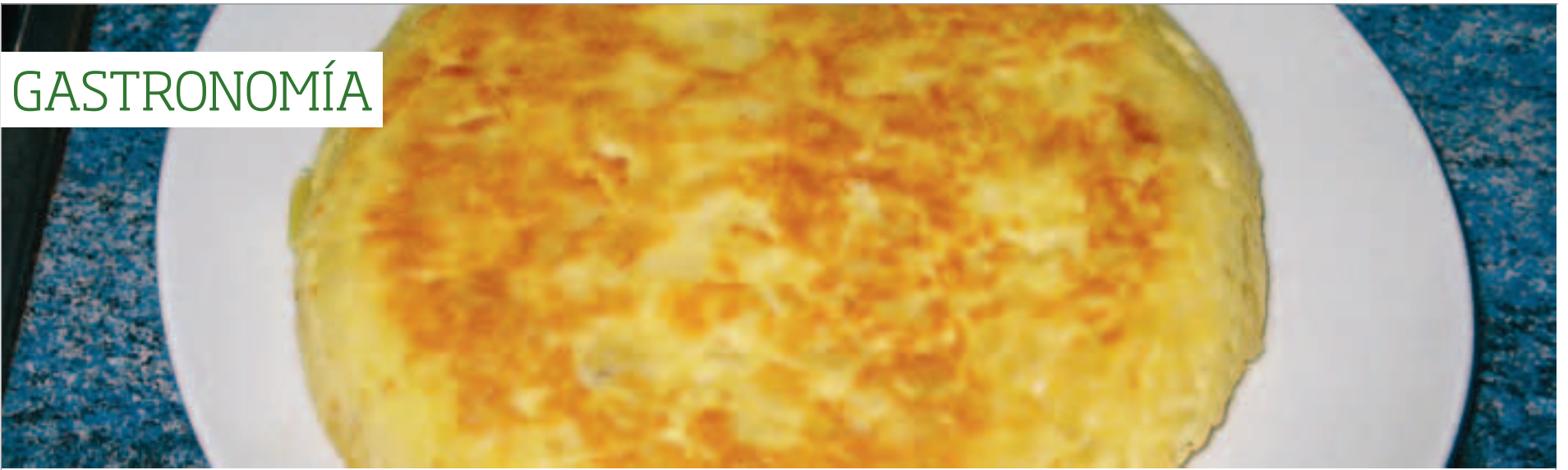
Fidelizar a la plantilla.

Identificar el **talento** de los trabajadores.

Favorecer el **desarrollo** profesional.



GASTRONOMÍA



LA TORTILLA PERFECTA

Alicante acoge el Campeonato de España de este plato. Una verdadera obra de arte si manos expertas logran una jugosa fusión entre huevos y patatas de calidad.

Estos días, en el marco de la XII edición del congreso Lo Mejor de la Gastronomía que se está celebra en Alicante, se disputa una competición que, a estas alturas, tiene tanto prestigio que no necesita presentación: el Campeonato de España de tortillas de patatas. Rafael García Santos, que será recordado como el hombre que impulsó la revolución de la cocina española, quiso, al imaginar la primera edición -San Sebastián, 1999- de su Congreso, en el que se rendiría culto a lo nuevo, a la vanguardia, a la creatividad, reservar un espacio a un plato tradicional, popular como el que más: la tortilla de patatas. Así nació esta competición, con un éxito total.

Lo ganó un gallego, un coruñés de estirpe betanceira: José Manuel Crespo, a quien todo el mundo conoce por *Crispi*. Decir Betanzos, al hablar de la tortilla de patatas, es decir la gloria. *Crispi* materializó esa gloria haciéndose con el título... y su restaurante coruñés, en el que se ofrece una buenísima materia prima y una cocina gallega de corte urbano, tiene como estrella esa tortilla que nadie deja de pedir, y que el propio García Santos definió, en su día, como «patatas fritas en salsa de yema de huevo», porque el huevo no se cuaja, se desparrama al cortar la tortilla, en la que patatas y huevo no se confunden, no se integran: se acompañan, en una armonía perfecta.

La tortilla de patatas es una obra de arte; o, como la bautizó el maestro Néstor Luján, «el as deoros de la gastronomía española». No se puede hacer más con menos: dos ingredientes, patatas y huevos -la cebolla es discutible-, y dos ayudantes, aceite de oliva

y sal. Buen producto, buena mano... *et voilà tout*. Para empezar, huevos de gallinas un tanto ácratas, en cuya dieta cotidiana figuren, también, buenos ingredientes, productos naturales, como el maíz; patatas de calidad contrastada, buenas para freír, cortadas con sabiduría y fritas con mimo. Y buena mano: buen ojo para medir los tiempos, maña -o sea: práctica- para dar la vuelta cuando y como hay que darla...

Una cosa. Estamos hablando de tortillas de patatas por las que ha de esperar el cliente, no al revés; normalmente, el español consume tortilla de patatas en ese almuerzo mediodiurno que muchos llaman *tomar las once* sin saber que esas *once* no son una referencia horaria, sino el número de letras que tiene la palabra *aguardiente*. Un pincho de tortilla, con una caña o -yo jamás lo he entendido, y me moriré sin hacerlo- un café con leche, es el tentempié a media jornada matutina de centenares de miles de españoles. Pero esa tortilla es distinta: es ella la que espera, sobre la barra, a que la gente vaya pidiendo el pincho... salvo esos momentos y lugares de gran afluencia de público en los que salen tortillas como churros.

Es distinta, porque tiene que serlo: a nadie se la va a ocurrir dejar un plato en el que el huevo está apenas cocinado un rato al aire, así que hay que cuajarlo bien, procurando al mismo tiempo, y ahí está el mérito, que la tortilla quede jugosa, que es para lo que puede valer la pena pagar el peaje del dulzor que aporta la cebolla. En fin, las gallinas han puesto los huevos, los participantes preparan sus sartenes... y los miembros del jurado nos disponemos, un año más, a *sacrificarnos* probando 10 ó 12 tortillas. Qué vida más dura, Señor...

EL VINO

LIBERALIA TRES

D.O. TORO

Liberalia Enológica es una bodega familiar situada en la provincia de Zamora dentro de la Denominación de Origen Toro. Comenzó su actividad de elaboración de vinos singulares y de alta calidad en 2000, pero previamente y desde el año 1996, Juan Antonio Fernández, su propietario, fiel a su profesión de ingeniero agrónomo, fue adquiriendo y organizando los viñedos, cuya edad oscila entre 30 y 100 años.

Cata:

Liberalia Tres es un vino elaborado con uva tinta de Toro de viejos viñedos cultivados en vaso y madurado en barrica de roble francés y americano durante cuatro meses. Se trata de un caldo de color guinda intenso, con multitud de matices azules. Sobre un sutil fondo de madera sobresale un importante aroma a fruta. Su boca es suave, larga y sabrosa.

Recomendación:

Merecedor de grandes premios internacionales, Liberalia Tres es un buen acompañamiento para platos de carne por unos seis euros la botella.



El lujo nunca muere

Dicen que una verdadera joya desafía al tiempo, a las fluctuaciones de los mercados, al olvido... Que despierta emociones, deseos, recuerdos... y que, por eso, siempre tendrán su espacio privilegiado, también en los momentos económicamente menos favorables. Así se lo demostró al mundo el Evento Joya, celebrado el pasado mes de octubre en Jalisco. Y lo ponen de manifiesto las piezas de alta relojería, como el último Premio al Reloj del Año 2010, concedido por la revista especializada suiza *Montres Passion* y otorgado al Bulgari Octo Bi-Retro, colección Gérald Genta.

Para ellas, el *Rock 'n' Light*, de Swarovski, es un ejercicio de auténtico estilo que reúne los materiales más refinados con el cristal y el diamante. En este universo del lujo siguen destacando las piezas atemporales como las lustrosas perlas australianas.



Modelo 'Rock 'n' Light' de **Swarovski** (2.800 euros)

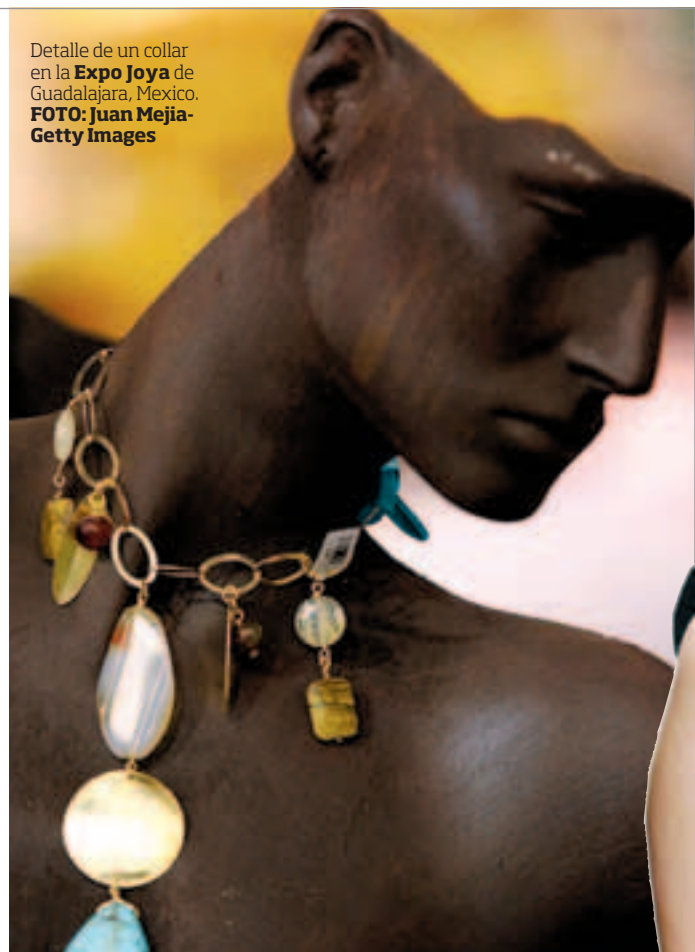
Modelo Octo Bi-Retro, alta relojería de **Bulgari** (12.200 euros)



Anillo de oro blanco y perla australiana con diamantes negros y blancos (9.000 euros) de **Kailis**.



Detalle de un collar en la **Expo Joya** de Guadalajara, México. FOTO: Juan Mejia-Getty Images



Las colecciones de alta joyería y relojería, con su valor intrínseco, comparten protagonismo con los diseños más comerciales: piezas realizadas en plata y piedras semipreciosas y relojes deportivos al alcance de todos los públicos. Una oferta plural que permite soñar desafiando al tiempo y a la economía.

UNA JOYA DE DESAFÍO

Para todos los públicos

Al mismo tiempo que la apuesta por el lujo se mantiene, la joyería aspira a llegar a todos los públicos. La Feria de Madrid acogió el pasado mes de septiembre la cita Iberjoya, en la que se mostró la intención de las empresas del sector por animar el consumo con una gran variedad de propuestas orientadas a los diferentes segmentos de mercado y en la que, tanto la alta joyería como la relojería la más comercial, exhibieron colecciones marcadas por la calidad, el diseño y las tendencias de moda. Las piezas en plata, las piedras semipreciosas y los relojes deportivos son las grandes apuestas de un sector que quiere seguir cumpliendo sueños a precios asequibles.

Imagen de un stand de la feria **Iberjoya**



Anillo en plata de primera ley combinada con piedras semipreciosas de **El Palacio de la Plata** (55 euros)

Modelo Plastic-03 de **Puma**, con una correa transparente integrada en la esfera (75 euros)

Colgante de plata de ley de **Viceroy** (135,95 euros)



Joyería efímera

Frente a la idea imperante de que una joya es para toda la vida, hay diseñadores, como la española Ana Locking, que apuestan por el concepto opuesto: Todo en la vida es caduco. Y ha traspasado esta idea de perdurabilidad limitada en el tiempo a un nuevo concepto experimental de joyería efímera consistente en maxi collares y pulseras realizadas en cera de parafina de vivos colores, engarzadas en bases de latón.



Ana Locking. Maxi-collar de piedras irregulares de parafina de cera engarzadas en latón envejecido y cinta de seda.

Maxipulsera de piedras de parafina de cera roja, de **Ana Locking**



Ana Locking. Colección otoño-invierno

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

RETIRA

Los productos de belleza en envases simples.

RESCATA

Los cosméticos-joya. De cara a las próximas Navidades las firmas cosméticas crean auténticas joyas de belleza en contenedores que derrochan lujo y diseño. Jasmin Noir de *The Jeweller's Edition* es la propuesta de Bulgari, una fragancia que está destinada a convertirse en una pieza exclusiva de coleccionista.

Nuevo diseño de la fragancia Jasmin Noir de **Bulgari**



compras clave compras clave

Cazadora de cuero de estilo aviador. Las chaquetas de cuero estilo perfecto con borrego en su interior y en el cuello son uno de los *hits* de esta temporada. En versión corta para la noche o más larga durante el día, este año no puede faltar en el armario una prenda inspirada en el Ejército del Aire.



EL CHOLLO
H&M (199 euros)

EL CAPRICHIO
Burberry Prorsum (2.195 euros)



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

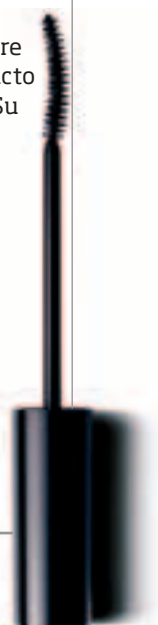
¿CÓMO SE UTILIZAN LOS PRODUCTOS PARA UN MAQUILLAJE PERFECTO?

- La máscara se aplica primero en las pestañas inferiores, y después en las superiores con los ojos muy abiertos y con la cabeza ligeramente elevada. Primero en el centro del ojo y después en los lados, y siempre desde la raíz de la pestaña hacia afuera.
- La barra de labios debe ir directamente sobre los labios o bien te puedes ayudar de un pincel. Hay que depositar una fina capa solamente en la parte central de los labios, sin llegar a las comisuras, y extenderla. Para darles mayor volumen, se puede usar un poco de brillo en el centro del labio inferior y extenderlo hacia el resto.
- El colorete se pone siempre en la zona comprendida entre las aletas de la nariz y las cejas y, para saber el lugar exacto en el que debe aplicarse, conviene sonreír ligeramente. Su aplicación en sentido ascendente realza al máximo los pómulos.

Colorete Expert Wear Blush de **Maybelline New York** (8,99 euros)

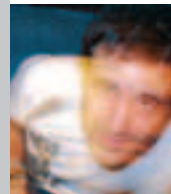


Respectissime es la máscara voluminizadora para ojos sensibles de **La Roche-Posay**



+ INFORMACIÓN **Ana Locking** 91 308 28 64 www.analocking.com / **Bulgari** www.bulgari.com / **Burberry Prorsum** 91 575 82 99/ **El Palacio de la Plata** 955 71 39 28 www.elpalaciodelaplata.com/ **H&M** 901120084 www.hm.com/ **Kailis** www.kailisjewellery.com.au/ **Puma** 902 87 71 87/ **Swarovski** www.swarovski.com / **Viceroy** www.viceroy.es/

miriam
erviti
coordinación



CRÓNICA SOCIAL

MUJERES
DE ÉXITO

Tres grandes eventos para tres grandes mujeres. Una, la más natural, **Belén Rueda**; dos, la más auténtica, **Alaska**. Tres, la más espectacular, **Selita Ebanks**. La primera presentó *Los ojos de Julia*, la película de «miedo pero de muchas cosas más» de la que es protagonista absoluta, y apareció en la *première* algo nerviosa, como persona insegura que es. Porque si algo caracteriza a Belén Rueda, estupenda a los 45 años (¡no los aparenta ni de lejos!), es su sencillez y su naturalidad. Si usted le preguntara por la actriz a cualquier estilista o maquillador que se haya cruzado en su camino, le diría: «¡Es maravillosa! Nunca pone un problema, todo le queda bien, todo le parece bien». Y es que Belén, cuya belleza se ha visto aumentada por los años y la experiencia, es así: simpática, cercana, tierna. «Me dicen mucho lo de que ahora estoy más guapa que nunca, pero, en realidad, yo creo que es porque estoy atravesando un momento muy feliz. Para mí una mujer guapa es aquella que lo es interiormente. Yo estoy atravesando una etapa muy bonita de mi vida, algo que se nota, supongo... Creo que apporto sensaciones positivas. Me gusta transmitirles a mis hijas, que el físico no es lo más importante», me dijo.

Lo reconozco: Belén Rueda me ha conquistado completamente, y no solo por su extraordinaria interpretación en la película, sino, sobre todo, por su forma de ser y de expresarse, por la candidez que reflejan sus ojos, siempre abiertos, la mirada relajada de una persona que hace tiempo que aprendió qué es lo verdaderamente importante. Y lo esencial para ella

es su trabajo como actriz, por supuesto, pero mucho más sus hijas, Belén y Lucía, de 16 y 11 años, respectivamente; dos niñas con las que mantiene una relación extraordinaria. «Mis hijas me enseñan cosas todos los días. En algunos momentos reaccionan de forma totalmente inesperada, y en otros me recuerdan mucho a cuando yo tenía esa edad. Para empezar, me han enseñado a tener mucha paciencia en muchas cosas, y a admitir, aceptar, a las personas tal y como son. Porque yo trato de comprenderlas, entenderlas como son. Además, gracias a ellas me pongo al día de muchas cosas que creía tener olvidadas, pues a veces repaso la lección de clase con ellas, o escucho grupos de música que yo no hubiera conocido en la vida. Y voy con ellas a los conciertos, al cine... supongo que entrando en su mundo es una forma de poder entenderlas».

La segunda gran mujer de esta crónica, Alaska, Olvido Gara, celebró sus 30 años de carrera («¡son en realidad 33!», dijo ella) y presentó junto a **Nacho Cano** *El paso trascendental del vodevil a la astracandada. Antología de canciones de ayer y de hoy*, el nuevo disco de Fangoria, un trabajo con el que celebran los 20 años del grupo recuperando sus singles y versionando los éxitos de los Pegamoides y de Dinarama. Cerraron el Teatro La Latina y ofrecieron un concierto. «Es única, es ella, ¿cómo voy a definir su estilo? Es el alaskismo», dijo **David Delfín**, íntimo amigo de la cantante, y a su lado, **Bibiana Fernández**, otra íntima, preguntada por las juergas que se pegaban en los 80, dijo: «Me las pegaba yo, porque ella siempre ha sido una mujer muy comedida, aunque parezca lo contrario». Y es cierto: Alaska siempre que se le pregunta lo dice y lo repite: «Yo en realidad soy una aburrida. Mi fama de juerguista es una leyenda urbana». Eso sí, juergas o no, lo cierto es que no ha parado desde que, con 13 años, montaron aquel grupo imposible, Kaka de Luxe. «No hay que parar. Unas veces tendrás más respuesta y más éxito, otras veces no le interesarás a nadie salvo a ti mismo, pero lo importante es seguir, seguir, seguir, y gustarte a ti mismo». *Changes, changes, changes*, que diría uno de sus más grandes

ídolos, **David Bowie**.

Olvido y Nacho contaron ese día





con el apoyo de todos sus amigos. Muchos no son conocidos pero otros muchos sí que lo son. He aquí la diferencia entre Alaska y otras cantantes. ¿Podría reunir **Marta Sánchez**, por ejemplo, en la presentación de su disco a tantas caras conocidas? Parece poco probable. Menos probable es que alguien pueda conseguir que la mezcla de gente sea explosiva, que entre los modernos con pelo pintado y piercing y tatuajes en todas las partes del cuerpo, veas de repente a una **Pitita Ridruejo** que acaba de llegar no de ver a la virgen, pero quizás sí de rezar. O a **Beatriz de Orleáns**, que explicó que es íntima amiga de Alaska y de **Mario (Vaquerizo)**, se entiende), desde hace años. Solo faltó **Federico Jiménez Losantos**, que hubiera podido sentarse junto a Bibiana y David Delfín, por ejemplo, pues los asientos no eran numerados y allí la «mezcolanza» -como dijo el periodista **Diego de la Viuda-** era «de lo más variopinta». Pitita miraba desde su asiento, ojipláctica, cómo Bibiana y Delfín se sacaban una botella de tequila del bolso, provocando el desconcierto de la gente encargada de cuidar el teatro.

La tercera gran mujer, Selita Ebanks, amadrinó la fiesta que ofreció en el Museo Reina Sofía (¡justo encima de la biblioteca donde yo escribo esta crónica!) una marca de ron. Selita, nacida hace 25 años en las Islas Caimán, recorre las mejores pasarelas del mundo desde que a los 16 se fijara en ella un cazatalentos de Nueva York. Nos dejó a todos con la boca en forma de O: es espectacularmente guapa. No nos extraña nada que Victoria's Secret la haya convertido en su musa.

EN LAS FOTOS:
BELÉN RUEDA,
ALASKA, PITITA
RIDRUEJO, BIBIANA
FERNÁNDEZ JUNTO
A DAVID DELFÍN Y LA
BELLA SELITA
EBANKS.



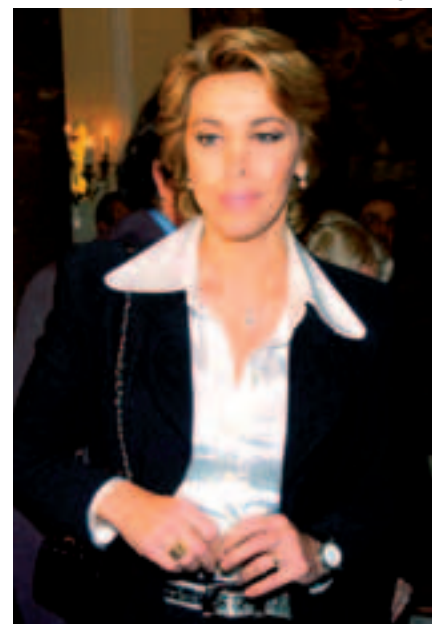
LA GUERRA CONTINÚA

Probablemente usted leyó el titular: **LYDIA BOSCH** gana la batalla a su marido, y sí, era verdad, el juez había dictado sentencia, y había dado la razón en todo a la actriz (que, dicho sea de paso, bien lo merecía: como sabemos, lo ha pasado muy, muy, muy mal con toda esta historia): su ya ex marido tendría que indemnizarla con 350.000 euros (cantidad que estima el dinero que ella ha dejado de ganar por dejar de lado su carrera profesional y también por otros factores compensatorios), ella se quedaba con los niños (¡faltaría más!) y con su guarda y custodia (él había intentado arrebatársela) y él tendría que ingresar mensualmente 6.500 euros de pensión (los niños no van a pasar hambre, dicho sea de paso). Pero, como digo, la guerra continúa, porque **ALBERTO MARTÍN CABALLERO** no se ha dado por satisfecho con la sentencia y, a través de sus abogados, ya ha anunciado que quiere seguir luchando, recurso a la Audiencia mediante, por la guarda y custodia de sus niños. En esta guerra, como siempre, habrá unos claros perjudicados: los niños, que de una u otra forma llegan a comprender cómo unos padres que antes se amaban ahora se odian.



UNA MUJER GENEROSA

ENRIQUE CORNEJO, el famoso productor teatral, debe sentirse orgulloso, satisfecho de sí mismo, de haberla contratado para *Brujas*, la obra de teatro que estrenó en Madrid el año pasado y que está ahora de gira y de la que ella tuvo que desligarse en verano cuando comprendió que algo iba otra vez mal. Ese trabajo supuso mucho para ella. Me lo dijo **MAMEN DÍAZ**, responsable de comunicación de la obra, que me dijo también que **CARLA DUVAL** era extraordinaria, siempre atenta, trabajadora y muy generosa. Qué duro. Qué duro creer que tienes superado un cáncer, haberte sometido a quimioterapia y haberte esforzado luego denodadamente por recuperar la ilusión, por salir del trauma, por vivir, y de repente descubrir que el cáncer, el mismo por el que tanto sufriste hace años pero al que venciste, no se ha rendido del todo, resurge maligno y perverso, viene a por ti. A Carla Duval, la hermana fea de **NORMA**, la hermana a la que nadie hacía tanto caso, la hermana menos solicitada, la que los programas del corazón solo llamaban en tanto que la otra, la guapa, la exitosa, la interesante, fuera noticia y fuente de morbo, murió a lo 46 años de edad la madrugada del pasado domingo. «Bueno, ahí vamos», declaró Carla en septiembre en un aeropuerto, preguntada por su estado de salud. Sonreía, y, aunque sentía mucho miedo (sabía que su recaída era muy seria médicamente), todavía conservaba la ilusión necesaria para continuar batallando.



SUBARU FORESTER

MOTOR



EVOLUCIÓN MECÁNICA

El todoterreno ha sido el último modelo de la firma nipona en pasar por el 'quirófano'. Sin embargo, sus cambios tienen que ver más con su capacidad propulsora que con su estética, que evoluciona de manera sutil.

El buque insignia de la firma, el Forester, experimenta una leve evolución en el plano estético según se desprende de las primeras imágenes que ha hecho públicas la compañía japonesa. No se puede hablar de una auténtica renovación, pero sí de un notable paso adelante sobre todo en la vertiente mecánica del todocamino.

De este modo, Subaru añade al Forester un nuevo propulsor bóxer de 2.5 litros impulsado por gasolina que disfrutará de una potencia de 170 caballos. Así, se mejora el rendimiento del vehículo nipón superando a la versión conocida hasta la fecha también en gasolina, el motor de 2.0 litros y 150 caballos.

Mientras, en España es probable que se mantenga el propulsor diésel 2.0. Toda la potencia será canalizada a través de un cambio manual de cinco velocidades, aunque, de manera opcional, podría llegar con la transmisión de cuatro velocidades automática. A su vez, la caja de em-

brague *Hill Holder* dotará al coche de una mayor estabilidad y agilidad en cualquier superficie.

En cuanto a su diseño, se aprecian pocos cambios mientras esperamos la versión definitiva. Sus llantas son de 17 pulgadas. Observamos variaciones en los retrovisores, más pequeños y de corte dinámico, con el conjunto de los intermitentes integrados. Además, hay cambios en la parrilla y un rediseñado cuadro de instrumentos.

En lo que sí ha evolucionado el nuevo Forester es en su nivel de equipamiento. La nueva alternativa *Touring* incluye climatizador bizona, manos libres *Bluetooth* de serie en toda la gama y un nuevo equipo básico de sonido con seis altavoces y entrada USB, CD y MP3. Incorpora también un sistema de navegación *Tom Tom* que consta de cámara marcha atrás. Para el conductor viste asiento regulable electrónicamente y un paquete *premium* que ofrecerá las opciones asiento de cuero y techo solar. De momento, se desconoce su precio. El coste de salida del Forester, actualmente en el mercado, es de 21.000 euros.

LA BASE DE LA SEGURIDAD

BMW Motorrad lanza las 'Evo G3', unas botas para motoristas con aspiraciones deportivas.

La firma alemana ha conseguido trasladar los estándares de comodidad, seguridad y diseño a sus botas *Security Evo G3*. Éstas disfrutan de una gran protección contra accidentes y ofrecen unas amplias posibilidades de ajuste para los usuarios.



Las botas poseen un duro armazón, reforzado con poliuretano con resistencia a la torsión y a la abrasión y con tres tipos de tejido en la zona de los dedos. La suela es antideslizante y los bordes redondeados dan una mayor libertad de movimientos al motero.

Con dos cierres de velcro, las botas sobresalen por su gran elasticidad para adaptarse al usuario como una prolongación de su propio pie. Están hechas en piel de canguro de alta resistencia. Diseñadas para tiempo seco, disponibles entre la talla 37 a 48.

EL LÍDER CONFIRMA SU HEGEMONÍA

NINJA Z750R

Con un motor de cuatro cilindros en línea de 748 centímetros cúbicos y una gran manejabilidad, la Kawasaki Z750 goza de una enorme popularidad en toda Europa. De hecho, desde su lanzamiento al mercado en el año 2004 ha sido una de las *dos ruedas* más aclamadas y de mayor rendimiento comercial dentro del segmento *naked*. De cara al próximo año, la motocicleta ha sido reforzada. La nueva Z250R ha sido equipada con los componentes, frenos y suspensiones de alto nivel de la Z1000 para mejorar su seguridad en el ámbito urbano.

En el plano estético resalta la nueva cúpula delantera mucho más afilada y agresiva que la Z750 gracias en parte a su pintura bicolor, llega en verde o negro, que da al modelo un estilo acorde con sus notables prestaciones. La motocicleta presenta ahora un nuevo guardabarros y destaca el diseño de corte funcional del cuadro de mandos. Al mismo tiempo, el parabrisas que cubre el panel de instrumentos aporta una imagen mucho más definida a la Z750R frente a su predecesora. Del mismo modo, se ha cuidado la ergonomía con una excelente calidad de conducción a través de una posición relajada para el motero.

Para poder ofrecer grandes prestaciones a pilotos experimentados se ha tratado de alcanzar una mayor ligereza y facilidad de manejo. Con este fin, nos encontramos con un preciso ajuste de la horquilla delantera y de las suspensiones trasera. La Kawasaki crece en seguridad. La alta calidad del sistema con pinzas radiales de cuatro pistones permiten un tacto de frenada más firme, ideal para una conducción más deportiva.



APAGA Y VÁMONOS



FOTO: REUTERS

EL MUNDO POR MONTERA

Leve y ligero, suspendido en el aire y con el mundo por montera, el piloto desafía la ley de la gravedad y hasta la no escrita de la cordura. Nada le detiene; surca el cielo a lomos de su cabalgadura mientras se recrea en un escorzo que desde de la tierra, en el mismo plano y lugar que comparten bestias y humanos, jinetes, jumentos, reses y carruajes, nos parece imposible, arriesgado en extremo; algo de locos. Pero todo, salvo desgraciadas excepciones, está bajo control: la altura final que alcanzará en su salto el intrépido piloto ha sido calculada hasta el más mínimo detalle, teniendo en cuenta la potencia y velocidad que

puede alcanzar la moto, la longitud e inclinación de las rampas de salida y recepción, la intensidad y dirección del viento y otros factores propios de un deporte espectáculo en el que, como en el mundo del circo, siempre se busca algo más, el más difícil todavía. Hablamos del Freestyle Motocross, disciplina conocida también por las siglas FMX que empieza a causar furor en nuestro país, aunque aquí los escenarios elegidos para su desarrollo suelen ser las plazas de toros, un marco ideal para participantes y público aunque menos impactante que el entorno natural que refleja la foto. Adrenalina, show, gasolina y riesgo.



NÚMERO 212
7 DE NOVIEMBRE DE 2010

LA ESPAÑA DE HARVARD

Cuando un profesor llega a la Universidad de Harvard se imagina que va a encontrarse con profesores desdénosos con los que llegamos desde las lejanas y empobrecidas *provincias* del Imperio Norteamericano. La mejor Universidad del Planeta ha producido, entre otras glorias, medio centenar de premios Nobel, más los invitados, casi una docena de presidentes de EEUU y algunos más de otros países. El admirado profesor, todavía joven, estaba allí en el metro, esperándome, con un sombrero y alegre acento caribeño. Un abrazo lleno de afecto fue el comienzo. Me conocía solo por alguno de mis trabajos. Mi anfitrión me invitó entonces a tomar un café, no a la cercana y maravillosa ciudad de Boston, sino a Pamplona. ¿Navarra? No, un bar en una calle cercana con unas mesas afuera, frente a una iglesia. Allí nos sentamos a hablar de literatura medieval y moderna, de mística y filosofía, de nuestros proyectos académicos. A ese lugar bohemio acudían los personajes más fantásticos del lugar, preferido, entre otros, por el Nobel de poesía, Seamus Heaney. Entonces apareció una silueta hispánica que hizo grave genuflexión ante el gran profesor, llamándole maestro y besándole la mano como a un Papa. Dejada la actitud arrodillada, sentose con nosotros para mostrarnos unas monedas de la imperial Roma que vender pensaba. Con una lupa, nos mostró unos símbolos que demostraban a

ilia galán
profesor y
escritor

través de una moneda bizantina grandes descubrimientos para la historia y las artes. Luego tuvo una asombrosa ocurrencia. Encendió un cigarro y una bandada de miradas siniestras se arrojó sobre su silueta. ¿Criminal? En la ciudad universitaria todavía se puede fumar en la calle, en otras está perseguido. Intentó una defensa intelectual y nos contó cómo un señor le insultó y una dama le arrojó un café por encima, pues producía humos cancerígenos. ¿Y los puestos de comida que llenan deapestosas humaredas la ciudad?, ¿y los coches en la calle? Después pasamos junto a la iglesia universitaria donde todas las confesiones se reúnen, compartiendo el espacio, según lo solicitan, incluido una asociación de ateos. Aquí hay profesores que descubren grandes autores en catalán o gallego, ignorados en Iberia. Las ardillas correteaban alrededor, entre el sol que acariciaba, traspasando verdes páginas de los árboles, nuestros pasos.

Yo... calcio, calcio de leche, leche

Yo me ocupo de mí, incluidos los **huesos**. Y dos vasos al día de Pascual Calcio me ayudan a tenerlos **sanos**. Sé que en otras marcas, el extra de calcio es de sales. Y yo lo quiero **natural**, **100% de leche**.



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

Entra en castillayleonesvida.com, la mayor central de reservas de turismo rural de España y reserva ya tu alojamiento de la forma más fácil y cómoda. Sin gastos de gestión.



castillayleonesvida.com
central de reservas turismo rural

902 367 104 | 983 219 592

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

www.turismocastillayleon.com
902 20 30 30

 Junta de
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN