

# OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA  
Semana del 4 al 10 de septiembre de 2010 - Número 203

## CHILE

Atrapados en la mina

## EDUCACIÓN

Vuelta al cole saludable

## GUTIÉRREZ CAVA

Alma de teatro

## ANA TORROJA

# LA FELICIDAD COMO 'LEITMOTIV'

# XXI EDICIÓN PREMIOS GRAN SELECCIÓN 2010

VUELVE A EMOCIONARTE



## Premio Gran Selección VINO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Tinto joven de manos de 2 años con envejecimiento en barrica entre 1 y 6 meses

**CANFORRALES SELECCIÓN**

Tempranillo

COOP. NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO  
C/ Castilla la Mancha, 4 16670 EL PROYENCIO (Ciencia)  
Tel.: 967 166 066

www.bodegascamporeales.com  
info@bodegascamporeales.com



## Premio Gran Selección QUESO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Queso manchego con una gran variedad

**EL PESEBRE**

QUESERA CAMPO RUS, S.L.  
C/ Carrera, 56

16621 SANTA MARÍA DEL CAMPO RUS (Ciencia)  
Tel.: 969 196 236 Fax: 969 196 311  
www.queseracampoรัส.com  
camposil@telefonos.es



## Premio Gran Selección ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE CALIDAD DIFERENCIADA

Acete de Oliva Virgen Extra ecológico

**PAGO DE QUIRÓS**

EA LA MONCIDA, S.A.

Fica La Moncía, s/n 45430 MASCARAOQUE (Toledo)  
Tel.: 925 594 080 Fax: 925 113 970  
www.oleoquirós.com  
info@oleoquirós.com



## Premio Gran Selección MIEL DE LA ALCARRIA

Miel con D.O. La Mancha

**COLMENEROS ALCARREÑOS**

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



## Premio Gran Selección ALICURA DE LA MANCHA

Alicura de La Mancha

**LA ROSERA**

BEJAR, S.L.

Pd. Incl. las Lomas, 10  
16200 MOTILLA DEL PALANCAR (Ciencia)  
Tel.: 969 180 156 Fax: 969 180 156  
www.bejar.com  
info@bejar.com  
bejar@telefonos.es



## 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. Tordes-Pueblo de Montalban, 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  
vpmalazon@telefonos.es

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



**CHILE ESPERA EL MILAGRO \_8**  
33 mineros, atrapados a 700 metros

FOTO: JUAN LÁZARO



**NÚMERO 203**  
5 DE SEPTIEMBRE DE 2010

## MARRUECOS

Había un par de alumnos en mi colegio que siempre eran el centro de las mofas del resto de compañeros. La crueldad en algunos casos era más que repudiable. Ambos eran el objetivo de los dardos de algunas cerbatanas, de las insidiosas collejas o de las chanzas más absurdas. Hastiado por soportar tanta inquina, uno de ellos decidió coger al toro por los cuernos y enfrentarse sin miramientos a los múltiples desprecios, para tratar de poner coto a los desmanes. La fórmula funcionó y de ahí en adelante se ganó el respeto de la clase. Sin embargo, el otro nunca dijo nada y, quizás víctima del inhumano *Bullying*, tuvo que abandonar el colegio pocos años después.

La historia que les acabo de contar puede extrapolarse hoy con lo que está ocurriendo entre España y Marruecos. Hace unas semanas, las policías del territorio nacional, que están destinadas en Melilla para llevar a cabo controles en la frontera, sufrieron el hostigamiento continuo con una infame campaña de descrédito que rozaba la provocación. La aparición de numerosos carteles con sus fotografías salpicadas con manchas de manos impregnadas de sangre provocó una crisis que, pese a quien le pese, se ha cerrado en falso. Buena prueba de ello es que una semana después de que Rubalcaba limara asperezas con Rabat se ha producido una brutal agresión en El Aaiún contra varios activistas españoles que se manifestaron a favor del pueblo saharui.

Ahora el Gobierno aboga por la diplomacia y no tiene intención de dar un golpe en la mesa. Soporta sin rechistar las provocaciones y faltas de respeto de Marruecos, dejando patente su debilidad, sin hacer frente a una situación que acabará repitiéndose eternamente.

**óscar del hoyo**  
director de OSACA



**VUELTA AL COLE \_18**  
Claves para afrontar el regreso



**GUTIERREZ CAVA \_34**  
Un 'Gran Reserva' del teatro

# SUMARIO

NÚMERO 203

## HOY FIRMAN EN OSACA

tino barriuso\_4

alfredo urdaci\_6

*Los hombres que unieron el mundo*

ramón sánchez ocaña\_26

bernabé tierno\_28

pilar riobó\_30

eneuve\_38

### ANA TORROJA\_12

La ex cantante de Mecano habla del pasado y de su presente con su nuevo disco 'Sonrisa'

### TRABAJO 'ON LINE'\_16

El aumento del paro ha multiplicado la demanda de las firmas que buscan empleo por internet

### CULTURA\_22

Elvira Lindo publica 'Lo que me queda por vivir'

### CINE\_23

'Centurión' llena de acción la gran pantalla

### TENDENCIAS\_24

Sony presenta nuevos reproductores musicales

### FELICIDAD\_26

Lecciones para aprender a ser optimista

### PSICOLOGÍA\_28

La influencia de los héroes en la adolescencia

### SALUD\_26

Cómo enterarnos de los que comemos

### ALIMENTACIÓN\_34

Consejos para mantener el peso

### GASTRONOMÍA\_35

Chips de berenjena con miel

### MOTOR\_37

Jaguar presenta el XJ75

### MODA\_32

Estilo para el recreo

**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



tino barriuso

## EL CIELO TURCO

Con los últimos días de agosto algo especial arranca para millones de personas: comienza la Liga. Tendremos

oportunidad de arrepentirnos cuando nos inundan partidos y nos llenan la cabeza de gritos interminables, de bobadas pseudo épicas y de estadísticas de contable con manguitos.

Para algunos habrá pasado mucho tiempo en estos 30 días: los que, durante 15 años, hemos encendido el televisor predisuestos al éxtasis. El tiempo ha dado un puñado de forjadores de imperios, de sobra conocidos: esos jugadores en torno a los cuales se han construido los equipos ganadores, las máquinas invencibles, el Madrid de las cinco Copas de Europa o el Brasil de los tres Mundiales, Di Stéfano y Pelé. A su lado los que casi lo consiguieron: Cruyff, Maradona o Zidane. Y, acaso en otra nube, un destilado de jugadores distintos. De los jugadores en activo de nuestra Liga, Xavi (¿será alguna vez justo el fútbol con el arquitecto de Terrassa?) pertenece al primer grupo e Iniesta al segundo. Como, sin duda, el motivo de este artículo, el que se va a otra Liga a practicar la magia blanca y a encender la pasión turca: Guti. La despedida ha sido algo más caudal en elogios que los 15 años de permanencia en la sulfúrica casa blanca: algo es algo. Se le ha llamado poeta del fútbol: como son dos territorios que piso con soltura (espero) vamos a precisar.



Distintos son los jugadores a los que nadie puede enseñar lo que saben porque acaso ni ellos mismos saben lo que saben: lo hacen, simplemente. Tiene una conexión desconocida para el resto de los mortales con la claridad. No sé si a Claudio le gustaba el fútbol: él dejó este verso que tan bien explica al rubio de Torrejón, a Andrés, a Butragueño, a Laudrup, a Gerson o a Best: *Siempre la claridad viene del cielo/ y es un don; no se encuentra entre las cosas...* Algunos tienen la fortuna de poseer un carácter apacible y se les perdona todo: se sabe que van a aparecer. Otros prolongan su diferencia y son objeto del rencor de la manada.

Así que se va el jugador más detestado de los últimos 15 años. Un lujo, por otra parte: un lujo intolerable, al parecer. Un lujo absoluto: dentro de muchos años se seguirán estudiando sus pases antes de abrir una botella de champán. La afición española ha sido más justa con el rubio de Torrejón que la de Chamartín: le han distinguido, al menos, con un odio africano. Menos explicable ha sido ese infamante rumor del Bernabeu cuando salía Guti: ¡Otra vez la maricona esa...! Explicable, acaso, desde la perspectiva sociológica que tan bien desarrollaba hace mil años mi amigo Magariños: El franquismo es la mentalidad de la señora gorda y del socio de andanada del Bernabeu. Explicable, también, desde la envidia: él solo ha ligado más que una ciudad entera de tamaño medio: mono y con pasta, ya me dirán. Maricona, lo que hay que oír...

Tampoco los directivos le han ido a la zaga: han fichado siempre a alguien para enviarle al

banquillo. Imposible: según iban llegando los carísimos fenómenos se iban percatando de que el genio era él. Ni los técnicos: ¿cómo iba a pactar con furrieles un diplomado de Estado Mayor? De la selección ni hablamos: casi como otro dunede, De la Peña. Se lleva a *Istanbul* su conexión celeste, su don, la infinita claridad del alumno que nunca asiste a clase. Suerte, Guti, y enhorabuena a la afición turca.



EL MOTIVO DE ESTE ARTÍCULO, EL QUE SE VA A OTRA LIGA A PRACTICAR LA MAGIA BLANCA Y A ENCENDER LA PASIÓN TURCA: GUTI. LA DESPEDIDA HA SIDO MÁS CAUDAL EN ELOGIOS QUE LOS 15 AÑOS DE PERMANENCIA EN LA SULFÚRICA 'CASA BLANCA': ALGO ES ALGO



Compartida, la vida es más.

## Movistar Imagenio Sigas a quien sigas, síguelo aquí.

Mucho más que fútbol y, por supuesto, fútbol.  
Gol Televisión y 70 canales en tu casa.

**15 €/mes**  
Hasta el 2011  
Sin cuota de alta ni instalación

Liga  
Champions League  
Copa del Rey

1004  
Tiendas Movistar  
[www.movistar.es](http://www.movistar.es)



alfredo urdaci

# LOS HOMBRES QUE UNIERON EL MUNDO

La memoria, en España, tiene forma de quijada, de hueso duro, petrificado, erizado de molares. Con uno de esos restos de mandíbula equina se atiza al contrario hasta dejarlo inconsciente, y por tanto desmemoriado. La memoria solo sirve si es contra alguien, y a la historia se le pregunta si tal o cual episodio se puede afilar hasta convertirlo en una puya que horade la espalda del adversario. Y así la moda perversa de la *memoria histórica* coincide en este tiempo con el olvido de los grandes hombres que unieron el mundo.

En verano tengo una vieja querencia por el Norte. Si por mí fuera viajaría hasta el archipiélago de las Svalbard, cerca del Ártico, para pasar agosto entre focas e icebergs. Pero me quedo entre Cantabria y la Costa vascongada, que a veces es capaz de helarte el alma con más profundidad. Hubo en esas tierras dos hombres de los que se ha cumplido el quinto centenario de su nacimiento. El primero fue Juan de la Cosa, hombre de confianza de la reina Isabel I de Castilla, navegante, aventurero, y cartógrafo. Viajó en la segunda expedición de Colón a América (1493-1495). A su regreso a España, trazó en su casa del Puerto de Santa María el primer mapa de América, el

que integraba los descubrimientos de Colón, Hojeda, Vasco de Gama y Pinzón. Y sus propias intuiciones, porque de la Cosa dibuja Cuba como isla en contra de la opinión de Colón, y contempla las tierras del Norte y del Sur de América como una misma masa continental. Murió en tierras de Venezuela. Infiltrado hasta Turbaco, los indios Caribe le asaetearon con sus flechas envenenadas con curare.

Para seguir los pasos del otro de nuestros hombres hay que desplazarse hasta Ordicia, en Guipúzcoa. Allí nació en 1508 Andrés de Urdaneta, explorador, cartógrafo, y religioso agustino. En 1525 se lanzó con Elcano a la expedición en la que el gran marino vasco perdería la vida. Pero el de Ordicia pasaría a la historia por méritos propios. Los barcos del emperador de España no podía cruzar el Pacífico sin pasar por aguas controladas por los portugueses. Hasta que en 1565, en una expedición de 20.000 kilómetros, Urdaneta descubrió la ruta que desde entonces lleva su nombre, y que cambió la historia de América y la de Asia, porque puso en contacto dos continentes, dos culturas, dos civilizaciones, dos economías de una potencia histórica extraordinaria. Partió de Filipinas el primero de julio de aquel año. Subió hasta Japón, y allí se encontró con la corriente llamada Kuro

Siwo, que llevaría hasta California para bajar después, bordeando la costa, hasta Acapulco. Cuatro meses de viaje para poner un nudo crucial en la historia de la humanidad.

Como reconoce J.R. McNeill en su obra *Las redes humanas*, «en los siglos XIV y XV, una fusión paralela de conocimientos proporcionó

el *software* que se necesitaba para unir el mundo. En la Península Ibérica, las tradiciones de la astronomía y las matemáticas árabes, a menudo reforzadas por estudiosos judíos, se combinaron con las observaciones y la experiencia práctica de los marineros españoles y portugueses y generaron una ciencia verdaderamente matemática de la navegación». Urdaneta es en México un hombre insigne. Aquí no pasa de ser una anécdota remota. En Santoña, donde nació Juan de la Cosa, le recuerdan estos días, a pesar de la indiferencia general.



LA MEMORIA SOLO SIRVE SI ES CONTRA ALGUIEN, Y A LA HISTORIA SE LE PREGUNTA SI TAL O CUAL EPISODIO SE PUEDE AFILAR HASTA CONVERTIRLO EN UNA PUYA QUE HORADE LA ESPALDA DEL ADVERSARIO

El viento nos hace llegar lejos.



El Iberdrola Team participa en el Circuito Audi Med Cup.



# A 688 METROS

## RESCATE SIN PRECEDENTES DE 33 MINEROS EN EL DESIERTO CHILENO DE ATACAMA

CADA DÍA QUE PASA ES UNA VICTORIA, 24 HORAS MENOS DE ESPERA Y UN PELDAÑO MÁS QUE SE SUMA A LA ESCALERA IMAGINARIA, (LA DE VERDAD, LA QUE TENÍA QUE HABER POSIBILITADO SU ESCAPE NUNCA LLEGÓ A TENDERSE POR COMPLETO EN LA CHIMENEA DE EVACUACIÓN, AL PARECER, POR UNA CUESTIÓN NO CONFESADA DE AHORRO), POR LA QUE, DENTRO DE TRES O CUATRO MESES, QUIZÁS ANTES, ASCENDERÁN HACIA LA LUZ DE UNO EN UNO Y

j. saiz  
el mercurio  
agencias  
texto

efe  
fotos

AFERRADOS A UN CANASTILLO LOS 33 MINEROS QUE PERMANECEN ATRAPADOS, TRAS EL DERRUMBE CAUSADO POR UNA EXPLOSIÓN DE ROCA, A 688 METROS DE PROFUNDIDAD EN

EL INTERIOR DE UNA MINA DE COBRE Y ORO SITUADA EN LA LOCALIDAD CHILENA DE COPIAPÓ, EN PLENO DESIERTO DE ATACAMA Y A 725 KILÓMETROS DE LA CAPITAL, SANTIAGO DE CHILE.



La odisea de estos trabajadores de la mina San José se inició el pasado 5 de agosto y el mundo, con sus familias a la cabeza, nada supo de ellos hasta 18 días después, cuando una sonda equipada con una cámara se adentró y captó por fin en el *caserón*, como allí denominan a la estancia de cinco metros por cuatro en la que lograron refugiarse, y en la que siguen, las primeras imágenes y los primeros mensajes de varios de los mineros, tras semanas de total aislamiento del mundo exterior.

Estos operarios, como tantos otros en otras partes del planeta, perforan las entrañas de la tierra durante jornadas agotadoras, con los riesgos siempre latentes de un oficio peligroso y duro co-

mo pocos, y perciben un salario mensual de 550.000 pesos (unos 856 euros), asignación que es «un 20 por ciento superior a la media del sector», según el portavoz de la explotación minera afectada y ya sentenciada al cierre definitivo tras este nuevo accidente (el último de los más de 80 percances registrados desde su apertura en 1889, como el ocurrido en 2007, que se saldó con la muerte de un operario y la clausura del yacimiento). Una sentencia que, ahora sí, ya han asumido los propietarios, los trabajadores y el Gobierno de la nación.

Chile, un país frecuentemente castigado por toda suerte de fenómenos naturales, como el devastador terremoto registrado el pasado mes de febrero, que se cobró la vida de más de 700 personas, con dos millones de damnificados, vive ahora los prolegómenos de un rescate sin precedentes en la larga historia de la minería mundial. El desafío de la empresa lo merece y el despliegue informativo, por lo menos hasta la fecha, discurre conforme a las expectativas de los afectados y de unos familiares que están



dispuestos a permanecer «el tiempo que haga falta» en el campamento *Esperanza* instalado en los alrededores de la mina.

Y así, conforme avanzan los trabajos y las perforadoras se abren paso a través de la roca para habilitar nuevos conductos por los que suministrar a los *refugiados* oxígeno, comida y, sobre todo, comunicación, las muestras de solidaridad y apoyo se suceden por todo el territorio, como es el caso de la iniciativa liderada por el acaudalado empresario Leonardo Farkas, quien, además de desplazarse hasta el campamento para entregar personalmente a los familiares de los 33 mineros otros tantos cheques por valor de cinco millones de pesos cada uno (algo menos de 8.000 euros), está promoviendo una campaña de donaciones

**LA TEMPERATURA DENTRO DEL REFUGIO ES DE 35 GRADOS, CON UNA HUMEDAD DEL 98% Y UNA ELEVADA CONCENTRACIÓN DE POLVO EN SUSPENSIÓN QUE IRRITA LOS OJOS Y DIFICULTA LA RESPIRACIÓN**

por todo el país con el propósito de recaudar un millón de dólares para cada uno de los afectados y «así puedan dejar de trabajar». Para lograr tal meta, según las cuentas de Farkas, cada uno de los 17 millones de ciudadanos chilenos deberá aportar 1.000 pesos (1,80 dólares).

Todavía confiados en que más pronto que tarde volverán a ver la luz del sol y a sus seres queridos, los vídeos grabados por los propios mineros muestran la huella dejada en su cuerpos, sucios, deshidratados, desnutridos, y en su mirada por el mes que hoy cumplen en las profundidades de la mina.

Sin embargo, los médicos confían en su progresiva recuperación física ahora que ya disponen de alimentos energéticos, de agua, fármacos y artículos de higiene personal, nada que

ver con los primeros 18 días de estricto racionamiento que sufrieron, a razón de dos cucharadas de atún en conserva, un par de galletas, porciones de melocotón en lata y media taza de leche por persona cada dos días. Por todo ello, compañeros y políticos, familiares y periodistas ponen como ejemplo de aplicación general el tesón y las «ganans de vivir» de unos hombres sometidos a la mayor de las incertidumbres imaginables.

Por lo pronto y en previsión de que la espera se les va a hacer muy larga, distintas firmas de telecomunicaciones han donado por medio del diario chileno *El Mercurio* aparatos de entretenimiento de última generación (teléfonos móviles equipados con baterías de larga duración, proyectores de bolsillo, reproductores MP4) que los mineros reciben a través de las ya famosas *palomas*, cápsulas que son enviadas a través de una de las sondas abiertas en la mina y que actúan cual *cordón umbilical* que les mantiene en contacto con sus allegados y los equipos de rescate.

EN ESTAS PÁGINAS

1	2
3	

1 Esta imagen de los equipos de rescate apostados en la entrada de la mina San José se prolongará todavía varios meses.

2 El presidente chileno, Sebastián Piñera, muestra el mensaje que devolvió la esperanza a los familiares de los 33 mineros atrapados en el yacimiento de Copiapó.

3 Las escenas de alegría se sucedieron en los alrededores de la explotación tras conocerse que todos los trabajadores se encontraban vivos y en buen estado de salud.

El único *pero*, además de la falta de energía eléctrica en el interior de la estancia-refugio, un serio problema que en los primeros días de cautiverio pudieron solventar mediante puentes practicados en las baterías de tres vehículos todoterreno, un camión, tres máquinas perforadoras y dos elevadoras, equipamiento habitual para la extracción y transporte del mineral que se encontraba en el interior de la mina, es que nada de lo que se desee enviar, incluidos alimentos y medicinas, puede superar los siete centímetros de ancho.

## ORGANIZACIÓN Y CRITERIO

Luis Urzúa, responsable del turno que resultó atrapado aquel infausto 5 de agosto, un hombre de 54 años, casado y padre de un hijo, considerado por sus propios compañeros como una persona «de bajo perfil y un carácter más bien calmo», y que apenas llevaba 10 meses trabajando en la mina San José, se ha convertido en el líder natural del grupo y organiza el tiempo, los espacios y las tareas de cada cual, hecho que les está permitiendo sobrellevar la situación mucho mejor de lo esperado.

**LOS MINEROS ATRAPADOS PERDIERON UNA MEDIA DE 8 KILOS DE PESO DURANTE LOS PRIMEROS 16 DÍAS. AHORA LA HIDRATACIÓN ES CLAVE PARA GARANTIZAR SU SALUD**

Según las excelentes crónicas publicadas por los diarios *El Mercurio* y *La Tercera*, principales medios impresos del país, la colaboración de todos y la autoridad concedida a Urzúa permitieron que durante aquellos pri-

meros días de aislamiento y angustia vividos bajo millones de toneladas de piedra y rocas, en el grupo reinara la calma y que cada hombre se ajustara al papel asignado dentro de tan reducido espacio, 20 metros cuadrados, además de un corredor de unos dos kilómetros de largo que han dividido en tres zonas: una para dormir, otra para comer y una tercera para las necesidades básicas y el aseo.

**SALUD Y ALIMENTACIÓN** Pero la vida, por fortuna, sigue dentro y fuera de la mina y empiezan a multiplicarse los envíos de las *benditas palomas*, que portan en sus buches de plástico colirios y parches para los ojos, cansados e irritados por el polvo y el monóxido de carbono; ungüentos para la piel afectada por la elevadísima humedad que se registra a casi 700 metros de profundidad; chicles de nicotina; batidos con sabor a chocolate y frambuesa; cartas y mensajes de ánimo y cariño de los familiares; pequeñas Biblias y hasta metros para que puedan medirse el contorno abdominal, un aspecto a tener en cuenta cuando llegue el ansiado momento de su evacuación por un conducto con un diámetro inferior a los 70 centímetros.

También han recibido *kits* para análisis de orina, tensiómetros y termómetros que, con el asesoramiento del operario Jonny Barrios, el único de los 33 mineros atrapados que posee conocimientos de enfermería, les permitirá saber en todo momento cuál es su estado de salud y qué tipo de alimentos precisan para reforzar sus defensas y combatir mejor el desgaste





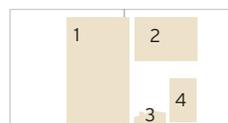
## EL PUNTO FINAL

La larga y lenta espera que se aventura para los familiares no será nada, a juicio de psicólogos y otros especialistas, comparada con la que les tocará vivir todavía a los 33 mineros. Ellos y sus seres queridos saben que ahora el tiempo ya corre a su favor, aunque nadie se atreve a aventurar cómo se desarrollará la convivencia en el interior de la mina conforme se acumulen los días, las semanas y los meses.

Sin embargo, ahora el debate se centra en la conveniencia o no de comunicar a los afectados la realidad de su situación; exponerles sin ambages que el rescate va para largo y que, si todo discurre conforme a las previsiones y nada se tuerce, no volverán a pisar tierra firme hasta dentro de tres o cuatro meses. De esta opinión es el ex astronauta de la NASA Jerry Linenger, superviviente del incendio registrado en 1997 en la estación espacial rusa MIR. A su juicio, «el mayor error que se puede cometer ahora mismo es hacerse demasiadas ilusiones (...), pero uno necesita saber cuándo acabará todo para poder ajustarse a los plazos, siempre que no tengas que reformular luego estas expectativas», una visión que es compartida por Ronald von der Weth, comandante en jefe de la Fuerza Chilena de Submarinos, quien comentó que «siempre es bueno saber y los mineros deberían conocer en todo momento qué está ocurriendo y qué previsión se maneja para su salida».

Sea como fuere, las autoridades chilenas, hasta el momento, han optado por ocultarles, «para no causar desánimo», la posible fecha de su rescate, aunque sí les han manifestado que esperan estar con ellos «antes de Navidad».

Por si acaso, los mensajes y cartas de apoyo de los familiares son supervisados uno a uno antes de llegar a sus destinatarios. ¿Por cuánto tiempo lograrán mantener el secreto?



1 Un operario manipula la sonda por la que los mineros reciben alimentos y mensajes y envían sus cartas y test médicos. Cada envío tarda 12 minutos en llegar a la superficie. Los otros dos conductos horadados en la roca son utilizados para comunicación y suministro de oxígeno.

2 Piedras, banderas, carteles, fotos... cualquier soporte es bueno para las misivas de apoyo a los mineros.

3 A través de las 'palomas', cápsulas de plástico acopladas a la sonda, a los trabajadores les llega bebida, comida energética y medicamentos.

4 En el campamento 'Esperanza' los familiares se turnan para mantener vivo el ánimo y la fe en la resolución del rescate.



psíquico y físico provocado por su situación y las condiciones ambientales que soportan.

Aunque todos tienen muy claro que las cartas de sus seres queridos son el mejor antídoto contra la desesperación, que puede aparecer en cualquier momento, y pese al apoyo psicológico que están recibiendo, a los protocolos de ejercicios gimnásticos para evitar la atrofia muscular, el establecimiento de horarios para diferenciar, aunque sea a golpe de reloj, el día de la noche y así no alterar su percepción del sueño, sin olvidar las partidas de naipes y los guiones de teatro para matar el tiempo y el tedio, los médicos asignados al caso sopesan incluir fármacos antidepresivos en los paquetes de supervivencia porque, como advirtió el ministro de Salud, Jaime Mañalich, «sería ingenuo pensar que ellos van a ser capaces de mantener durante tan largo periodo este tremendo ánimo que nos han mostrado hasta ahora».

**SEGURIDAD SIN SEGUROS** Mientras la perforadora Raise Borer Strata 950, un ingenio mecánico de 40 toneladas y patente sudafricana, penetra en la roca y avanza en pos del refugio de los mineros a un ritmo de entre 15 y 20 metros diarios, el accidente en la mina San José ha dejado en evidencia al Servicio Nacional de Geología y Minería chileno (Sernageomin), encargado de fiscalizar la seguridad de las operaciones mineras, ya que este órgano estatal autorizó la reapertura de la explotación sin verificar si sus propietarios habían cumplido la exigencia de instalar una escalera en el conducto de ventilación para que los trabajadores pudieran abandonar el yacimiento en caso de derrumbes. También se ha sabido ahora que el departamento solo contaba con dos inspectores para supervisar la seguridad de las casi 1.000 instalaciones mineras, casi todas pequeñas y medianas, existentes en la región de Atacama.

Pero el eco internacional del siniestro, el clamor social y la presión del Gobierno empiezan a dar sus frutos. Así, el Sernageomin ha endurecido las normas de seguridad y la vigilancia y desde el pasado 5 de agosto, día del siniestro, ha ordenado ya la clausura de una treintena de minas en todo el país por carecer de proyecto de explotación, chimeneas de ventilación, refugios subterráneos y de más de una vía de evacuación. Pero en la balanza siempre hay que dejar un sitio, preferente y generoso, para el dinero, y así lo advierte el estudio elaborado por la Asociación Minera de la comuna de Taltal, informe que determina que cumplir con todas las normas de seguridad requiere una inversión mínima de 20 millones de dólares (16,1 millones de euros).

Otra cuestión pendiente es obligar a los propietarios de los yacimientos a que contraten seguros médicos para sus empleados y evitar situaciones como la ocurrida en la mina San José, cuyos trabajadores carecen de cobertura asistencial al no haber renovado sus pólizas la empresa, que, por si fuera poco, también ha dejado en el aire el pago de los salarios por el cese de actividad. Cuestiones ahora mismo menores porque está en juego la vida de 33 personas atrapadas a 688 metros bajo tierra.

>ENTREVISTA

## ANA TORROJA

# «EN ESTOS DÍAS QUE CORREN HAY QUE PONER AL MAL TIEMPO BUENA CARA»

Una mira a **ANA TORROJA** (Madrid, 1959) y parece que no hayan pasado los años. La voz de una generación que creció con Mecano está recuperada del terrible accidente de coche que sufrió en 2008 y lista para volver a hacer lo que mejor sabe: cantar. Ahora, esta faceta la compaginará con la de madre y esposa, un papel en el que se ha centrado en los últimos años, conocedora de que toda carrera tiene un final. El suyo está por llegar, ya que dentro de unos días lanza al mercado su nuevo disco, 'Sonrisa', con el que quiere volver a la escena musical de la mano de su «mejor álbum en solitario». Además, en octubre colaborará en el proyecto 'Voces x1fin: Juntos por Malí' junto a otros artistas y actores con el fin de recaudar fondos para los más desfavorecidos de ese país.

marta ruiz yudego  
texto

juan lázaro  
fotos

### Vamos a hacer la pregunta original. ¿A qué sonrío Ana Torroja?

A la vida. A todas las cosas que la componen. Y a los niños, que solo con verlos te sale la sonrisa directamente. Y a la gente que es feliz y que me sonrío.

### Sacar una sonrisa a la gente, en plena crisis, es un poco complicado...

Sí, pero la mente y el espíritu que tengas frente a una cosa hace mucho. Hay que salir adelante con una actitud positiva, porque si ante una situación incómoda o triste no intentas ponerle una sonrisa, es mucho más difícil de sobrellevarlo.

### Esa actitud positiva se refleja en el single, también titulado *Sonrisa*, que, según tus propias palabras, es la canción más enérgica de tu carrera en solitario.

Hasta hoy sí. Porque, además, lo necesitaba. Este disco, a pesar de haber arrancado en 2008, después del accidente estás en otro sitio, estás aletargado, como en una cajita, una burbuja de la que no quieres salir. Y cuando sales, estás tan agradecido a la vida, al destino... que no puedes más que disfrutar de todo, de las pequeñas cosas, de las grandes... Yo lo que siento es como volver a empezar. Un renacer, volver a la esencia de las cosas. Eres mucho más puro, estás más limpio. Obviamente, hay una cicatriz, una herida, pero el hecho de seguir aquí, y más

cuando tienes una familia, me da tanta fuerza, que es lo que quiero reflejar en esta canción.

### Dar esa fuerza también a los demás.

Claro. Lo que pasa es que muchas veces la gente recibe otra cosa de la que tú quieres dar. Pero yo creo que en esta canción hemos conseguido transmitir lo que queríamos y la gente lo recibe así. Todo el mundo me dice que es muy vitalista... Y en estos tiempos que corren es importante ponerle al mal tiempo buena cara porque si no, no solucionas las cosas.

### Has hablado de tu accidente. ¿Estás ya totalmente recuperada?

Yo creo que uno nunca vuelve a ser el mismo de antes y, a pesar de ser la que menos tuvo y de estar recuperada exteriormente, siempre tienes tus secuelas, ya no funcionas igual. Y la cabeza es la que más tarda en recuperar. A veces pienso que no voy a lograr recuperarme del todo (le tiembla la voz). Pero tienes que vivir y yo, además, tenía una hija pequeña. Y ella me enseña mucho. Lo que veo ahora es un paralelismo entre ella y yo. Yo estoy aprendiendo como ella. Vuelves a tu esencia de niño y otra vez empiezas a descubrir las cosas. Y eso a los 50...

### Volver a la niñez en la edad adulta no es un mal plan...

(ríe) No hay mal que por bien no venga.

### El accidente fue el culpable de que este disco se demorara. Así que, imagino, que

### si ya se tienen ganas de lanzar un nuevo álbum, en este caso serán mayores las ilusiones.

Sí. Yo me acuerdo que cuando llamé al productor, que es amigo mío, me dijo: «Solo lo hago si quieres hacer el mejor disco de tu carrera». Y yo le dije: «Hombre, siempre que hago uno, lo intento» (ríe). Otra cosa es que lo consiga. Y al final, por unas cosas o por otras, lo he hecho.

### ¿Crees que es tu mejor trabajo?

No lo creo, estoy convencida. ¡De mi carrera en solitario! Después, ya se verá con el tiempo.

### Se te ve una apasionada de tu trabajo. ¿Pero por qué has estado siete años sin publicar algo inédito?

Porque no es fácil. Ahora parece que el panorama musical em-





pieza a despertar otra vez, pero ha habido unos años bastante duros. Y debes mentalizarte de que ya no es lo de antes; te ves fuera de sitio. Cuando tienes que crear, tienes que estar bien, porque si no, no sale nada. No tenía esa ilusión y esa necesidad y tampoco lo que veía me llenaba. Yo ya he estado ahí arriba, en la cumbre, ya sé cómo es y no quiero volver a estar. Me da igual. Lo que quiero hacer es disfrutar con lo que hago, pasármelo bien. Hombre, si se vende, mejor que mejor, porque mucha gente come de esto. Pero no tengo esa necesidad comercial. Además, han pasado muchas cosas, se habló de hacer una gira de Mecano, que nunca salió, así que lancé el *Me cuesta tanto olvidarte*, con versiones, que fue muy divertido. Hicimos una gira que funcionó súper bien y después necesitaba aire, vaciarme, porque me implicaba demasiado. Y entonces me dediqué a ser madre y esposa.

**Que tampoco está nada mal.**

Desde luego que no. Yo disfruto con todo. Y después me arranco y saco un disco nuevo y ya estamos aquí.

**Pero, aunque no hayas lanzado ningún álbum, no has parado quieta. Has hecho un buen número de colaboraciones: con Miguel Bosé, Álex Sintek...**

(interrumpe) Sí, es verdad. Con Raphael también. Es que al final me gusta lo que hago. Y aunque a veces mi trabajo me lleve fuera y me resulte difícil por alejarme de mi familia, hacer cosas esporádicas me divierte.

**La gira con Bosé fue todo un éxito...**

(interrumpe) Estamos dando vueltas a ver si hacemos otra... No estaría mal (ríe). Dijimos que no íbamos a repetirlo porque era una cosa muy única. Pero lo comentamos. Él está ahora con su disco y yo con el mío, pero quién sabe. Fue muy divertido. Aprendí dos de las cosas que para mí han sido más fundamentales desde entonces hasta ahora en mi vida, que me las enseñó él. Una de ellas fue no tener miedo a equivocarse y la otra, saber decir que no.

**Es inevitable hablar contigo y no sacar el tema de Mecano. Hace unos meses, cuando salió un juego para consolas con canciones del grupo, declaraste algo así como que ésa era la manera más fácil de vivir un concierto de la formación. Una forma de dejar entrever que una posible reunión de la banda, aunque fuera para algo esporádico, era imposible...**

Es que yo sigo sin saberlo. De momento, no. A mí no me importaría, y creo que a ninguno de los tres. Pero es que siempre respondo lo mismo: cada uno se ha labrado un camino. Y, sobre todo, Jose (José María Cano) es el que está más lejos. Ha descubierto la pintura, una nueva manera de crear que le llena más que la música. Está muy apartado. No compone ni toca ni nada. Yo lo veo complicado y por eso decía entonces que era la manera más directa de estar en un concierto y cantar con Mecano, porque es muy difícil. Pero no es imposible.

**Un amigo me dijo hace poco: «Lo mejor de los 80 es que cada vez están más lejos».**

(carcajada) ¿Eso dice?

**¿Eres de esa opinión o crees que cual-**

«MIGUEL  
BOSE ME  
ENSEÑÓ A  
NO TENER  
MIEDO A  
EQUIVOCAR-  
ME Y A  
SABER DECIR  
QUE NO»

«SÉ QUE NO  
VOY A MORIR  
CON LAS  
BOTAS  
PUESTAS. NO  
TENGO  
GANAS DE  
ESTAR EN  
UN  
ESCENARIO  
CON UN  
BASTÓN»

«QUIERO  
ESCRIBIR UN  
LIBRO DE  
CUENTOS, ME  
GUSTA LA  
FOTOGRAFÍA  
Y ME  
APETECE  
DISFRUTAR  
DE MI HIJA»

«ME  
ENCANTA  
QUE A LA  
GENTE LE DÉ  
IGUAL LO  
QUE HAGAS  
O QUIÉN  
ERES»



**quier tiempo pasado fue mejor?**

(piensa) Es verdad que aquella época fue muy especial. Fue una explosión de creatividad, sin miedo y sin prejuicios, que no ha vuelto a ocurrir. Igual dentro de unos años vuelve a surgir otra explosión así. Creo que ahora mismo los españoles somos muy conformistas y en aquella época era todo lo contrario, porque era luchar contra lo establecido. Y es difícil que vuelva a pasar algo como aquello. Entonces, yo no creo que lo mejor sea que estén lejos, sino que están muy cerca y la gente lo necesita tanto que no hace más que escuchar canciones de aquella época. La gente necesita vidilla y lo que se compuso entonces la tiene. No estoy de acuerdo con tu amigo (carcajada).

**Hombre, pero aquella estética de los 80...** (interrumpe) Vale, eso sí (ríe). Pero no está tan lejos, ¿eh? Que el año pasado ya salió un poco y este año otro poquito. A mí no me gusta. Aquello ya se pasó.

**Ves aquellas fotos y piensas: «¡Dios mío! ¿A dónde íbamos así?»**

Sí, aquello era... (ríe) Pero era una estética. Ahora mismo no la hay. Por lo menos había una tendencia, la gente creía en algo. Había mucho espíritu. Los pelos se podían haber mejorado... Por lo menos es reconocible. Ves una foto de los 80 y sabes que es de los 80. Ahora es más difícil, hay una mezcla.

**Y en cuanto a música, entonces había mucha creación y antes has hablado de años duros en el panorama actual. ¿Crees que ahora está todo más homogeneizado?**

Sí (rotunda). Hay cosas. Se ha homogeneizado porque al final todo son ciclos y subes y bajas. España tenía un momento bastante gris en cuanto a creatividad en la música. Pero hay cosas que despuntan y parece que vuelve a haber un poco de luz. Y hay cosas que son muy buenas, no sé si decirte geniales.

**¿Por ejemplo?**

A mí me gusta mucho Nena Daconte, que, además, ha escrito una canción para mí. Pero su tema *Tenía tanto que darte* la tengo muy presente. Además, es la favorita de mi hija (ríe). Y me gusta. Fíjate que podía ser una música más para otras generaciones. Pero hay buenas canciones que dejan huella, y ésta es una de ellas.

**Llevas tres décadas en los escenarios. ¿Has pensado alguna vez en dejarlo?**

No. Pero sé que ocurrirá. Cuando estaba en Mecano me preguntaban siempre: «¿Cómo te ves dentro de x años?». Y yo respondía: «Creo que me retiraré a los 50». Obviamente, no puedes hacer planes tan a largo plazo porque cambia todo. Pero lo que quise decir en ese momento es que yo sé que no voy a morir con las botas puestas. Porque necesito tiempo y energía para hacer otras cosas que me gustan y que me apetece hacer. No tengo ganas de estar en el escenario con bastón.

**Así que tú, que has colaborado con Raphael, no acabarías como él.**

Él está fenomenal, ¡mucho mejor que yo! (carcajada). Hay gente que sí, que quiere eso, que le gusta o que no sabe hacer otra cosa. Pero es que yo disfruto con tantas cosas que me faltan horas al día. Tengo ganas de escribir un libro de

cuentos para niños, me gusta mucho la fotografía... Y me apetece disfrutar de mi hija. He sido madre tarde en cuanto a edad, así que no voy a tener más hijos. Y no quiero perder eso. Quiero tener tiempo para ella.

**Llevas 30 años siendo una persona pública y sigues físicamente igual. ¿Cuál es el truco para mantenerse así de joven?**

Tengo la suerte de contar con una buena genética, porque a mi madre le echaban siempre como 10 años menos de los que tenía. Y he tenido un espíritu joven y todavía tengo mucha energía, así que mientras la salud me aguante y la cabeza también, intentaré estar lo mejor posible, dentro de mis posibilidades. Pero no estoy igual, ¿eh? Los años no pasan en balde. Me tengo que poner en forma otra vez.

**Pero algo harás para conservarte así de bien...**

A parte de la genética, siempre he sido una persona bastante sana. No bebo, no fumo, no me gusta el alcohol, suelo comer bien, hago ejercicio, porque si no la cabeza no se me despierta, vivo en un sitio donde no hay polución, me doy paseos por la playa... No sé... Y soy feliz. Y eso es importante.

**En *Sonrisa cantas «No quiero dejar nada por sentir, ya sé quién soy»*. Suena un poco a crisis de los 50...**

Sí, pero no. No tiene nada que ver. Es más el decir que, por un lado, eres un niño que empieza a vivir, y no quiere dejar de sentir nada; y por el otro, que te conoces más, te aceptas más, estás más feliz contigo mismo y con lo que eres. No tengo crisis con la edad... Bueno, alguna vez me miro en el espejo y digo: «¡Ay!»». Pero, ahora mismo... Bueno, va y viene. A nadie le gusta ver que en vez de para arriba vas ya para abajo...

**¿Qué deportes practicas?**

Voy al gimnasio. Me gusta mucho nadar, esquiar, jugar al pádel, aunque con la espalda no puedo...

**Vives en Tarifa... ¿no practicas surf?**

Estoy ahí, a ver si puedo.

**Es un lugar muy poco común para que viva allí un cantante...**

(interrumpe) Soy un bicho raro (ríe). Hay pocas ciudades que me gustan porque me gusta sentirme libre. Llevo viviendo allí desde 2008. Tengo amigos que no sé cómo se apellidan ni de dónde son. Y me da igual. Y eso es lo que me hizo irme allí. Me encanta que a la gente le dé igual lo que hagas, quién eres, y que te acepten por cómo eres. Además, me gusta esconderme. Y allí es más fácil.

**¿Te gusta esconderte?**

Quiero estar tranquila en la parte de mi vida privada.

**Y eso en Madrid no lo podrías tener...**

Es más difícil. También te digo que no sé si viviría en Tarifa si no tuviera la opción de salir, porque desconectas tanto que no te enteras de nada.

**¿Qué es lo mejor y lo peor de ser artista?**

(reflexiona) Lo mejor es que hago lo que me gusta, con lo que disfruto, y, además, hago felices a los demás (o eso me dicen). Y lo peor... la parte que te lleva fuera de tu casa, de tu entorno. Los viajes, que en este caso es ir de hotel en hotel, con lo que no viajas. Y la parte de la fama,

que en mi caso me respetan mucho mi vida.

**Lo de viajar tanto... ¿es calidad de vida?**

Yo no me puedo quejar porque viajando he hecho grandes amigos. Mis dos mejores amigas viven en México. Conozco a mucha gente por muchas partes del mundo y siempre es una excusa buena para ir a visitarles en los viajes. Pero prefiero esa calidad de vida que estar en una oficina de ocho a tres.

**Uno de los últimos viajes que has hecho ha sido a Mali con la ONG Voces. Cuéntanos un poco esa iniciativa.**

Voces tiene como objetivo rescatar a los niños de riesgo social a través de la cultura y el arte. Porque han visto que a muchos de estos chavales les alimenta más recuperar su autoestima que un vaso de leche. Y, en este caso, yo he ido a hacer tres cosas. Hemos aprovechado para grabar el vídeo y las fotos del disco y arrancar un proyecto de una escuela de música que se va a hacer en un barrio de Bamako, la capital. Hay un colegio con 150 niños y un profesor, así que es necesario levantar otra escuela. Sale gente muy buena, con aptitudes: músicos, bailarines... Y la última de las tres fue cantar con un grupo de chicos que sale del conservatorio. La interpretamos en bambara (un dialecto de Mali) y ellos van a colaborar conmigo para otro álbum que va a salir en octubre, del que se recaudará dinero para allí.

**Ese disco es *Voces x1fin: Juntos por Mali*, que es la continuación de *X1fin: Juntos por el Sáhara*.**

Exacto. El año pasado fue el Sáhara y este año va a ser esta escuela de música. Estoy muy contenta porque es algo que tenía la necesidad de hacer y ha surgido ahora. Y, además, el proyecto lo va a llevar a cabo un arquitecto amigo mío y para allá volvemos otra vez después de verano. Te enseñan muchísimo y te vuelven a la esencia de las cosas. Nos rodeamos de cosas superfluas que no necesitamos y te das cuenta de que con un barril de agua te duchas... No hacen falta tantas comodidades. Yo siempre dudo de si ellos son conscientes realmente de su situación porque Mali es el quinto país más pobre del mundo. O si sí que lo saben y no tienen otra que tirar para delante. Pero no te puedes imaginar la de sonrisas que te encuentras.

**En ese proyecto dices que tú colaboras con unos chavales de Mali. Otros cantantes están con actores. ¿Nunca te ha picado el gusanillo de la interpretación?**

Sí. Me pica. Pero no sé si sería capaz. Me da mucha vergüenza. Me gusta mucho y creo que, modestia aparte, no lo haría nada mal. Pero nunca ha surgido la oportunidad.

**¿A tu hija le animarías a seguir tus pasos?**

Si realmente quiere, la animaría. Le pondría las cartas sobre la mesa y que ella tomara la decisión que quisiera. Pero si hay algo que le ilusiona no se lo quitaría de la cabeza. **Así que tu profesión es recomendable.** Sí, pero sabiendo dónde te metes.

«NO TENGO UN SECRETO DE BELLEZA. CUENTO CON UNA BUENA GENÉTICA, COMO SANO, HAGO EJERCICIO Y, SOBRE TODO, SOY FELIZ, QUE ES LO IMPORTANTE»



LAS NUEVAS ETT'S

# CONSEGUIR TRABAJO EN DOS CLICKS

natalia  
garcía/  
david ruiz  
texto  
agencias  
fotos

LA CRISIS ECONÓMICA QUE ATRAVIESA LA SOCIEDAD SACUDE EL MERCADO LABORAL. LA OFERTA HA CAÍDO, MIENTRAS LA DEMANDA SE HA DISPARADO. LOS EMPLEOS QUE HACE UNOS AÑOS ERAN RECHAZADOS AHORA SE ANTOJAN IMPOSIBLES DE CONSEGUIR. ANTE ESTE PANORAMA, LA LLEGADA DE INTERNET HA REVOLUCIONADO POR COMPLETO EL PROCESO DE BÚSQUEDA DE TRABAJO. FRASES COMO 'VOY A DEJAR CURRÍCULOS' O 'TENGO UNA ENTREVISTA' HAN DEJADO DE ESCUCHARSE. Y ES QUE CADA DÍA SON MÁS LOS QUE RECURREN AL MUNDO VIRTUAL PARA INTENTAR CONSEGUIR LO QUE NO HAN PODIDO ENCONTRAR EN LA CALLE.

**N**o te sientes hasta que lo indique el entrevistador. Cuando lo hagas, sitúate en el medio de la silla, ni repantingado ni rígido. Posa tus manos sobre las piernas y relájate. No interrumpas. Mira a tu interlocutor, lo suficiente como para que vea que le prestas atención, pero no tanto como para intimidarle. Y nunca te cruces de brazos.

Hasta hace bien poco, estos eran algunos de los mandamientos para salir airoso de una entrevista de trabajo, el último paso antes de conseguir el ansiado empleo. Atrás, años de formación académica, sintetizados en un par de páginas conocidas como *Currículum Vitae*. Pero la llegada de internet ha cambiado las reglas. Ya no es necesario pasar por el mal trago de jugarse el futuro profesional en media hora. Aunque todavía siguen existiendo este tipo de *reuniones*, cuando llega el momento la empresa ya se ha hecho una buena idea de cómo es el candidato, por lo que éste no se lo juega todo a una carta.

Esta revolución en el mercado laboral ha ido desarrollándose con la llegada del nuevo milenio. Antes, las Empresas de Trabajo Temporal (ETT's) se encargaban de recopilar ofertas de empleo y reclutar interesados. Ahora, esa misma labor también se puede hacer a través de una página web, pero ahorrando en oficinas y personal. Además, en la última década internet ha llegado a casi todos los hogares, dejando de ser algo de uso exclusivo de los jóvenes para convertirse en una herramienta para toda la familia. Eso ha hecho que la búsqueda de trabajo en línea se haya extendido, siendo una de las vías más populares que existen actualmente para lograr un contrato laboral.

Una de los primeros portales que comenzó a ofrecer empleos a través de la red fue Infojobs.net. Creada en 1998, se ha convertido en el referente de búsqueda de trabajo en línea a nivel nacional. Junto a ella, webs como Monster.com o infoempleo.com ofrecen al usuario, a través de un diseño sencillo, la posibilidad de acceder a un mundo laboral global.

Su funcionamiento es simple. Para empezar, el usuario se da de alta, lo que le permite 'subir' un currículum. En la mayoría de los casos, las propias páginas ofrecen un formulario que facilita el proceso. Otro de los puntos fuertes de estas webs son las recomendaciones que hacen: qué datos incluir y cuáles omitir, en qué sector buscar o qué tipo de trabajo se adapta mejor al perfil de cada persona. Así se realiza una primera criba que evita que nuestro currículum se pierda en empresas que no están interesadas en nosotros. Estas ETT's on-line tienen un potente motor de búsqueda, lo que nos permite escoger en qué país o ciudad queremos trabajar, con qué tipo de horario o qué aspiraciones salariales tenemos. La búsqueda es mucho más concreta, y por lo tanto, más fructífera. Cuando encontramos una oferta que nos interesa, nos inscribimos en ella. Además, así podemos ver cuántos candidatos están interesados en ese puesto de trabajo.

Lo normal es que el usuario busque ofertas,

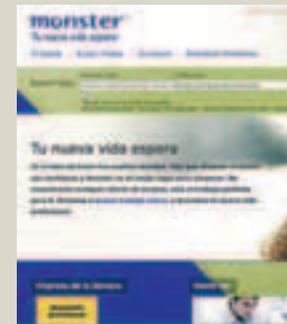
## INFOJOBS.NET

Se trata de la página web más completa y recurrida a la hora de encontrar trabajo en la bolsa de empleo del territorio español. Esta empresa en línea, creada en 1998, destaca sobre las demás no solo por la gran cantidad de visitas que recibe en su portal, sino por la elevada cifra de empresas que participan -alrededor de las 9.500-, y la cantidad de ofertas disponibles que se pueden encontrar entre sus contenidos, más de 73.000.



## MONSTER.ES

Esta compañía, que lleva desde 1994 ofreciendo ayuda para la búsqueda de trabajo, es una de las mejores opciones si lo que se pretende es encontrar ofertas no solo en el ámbito nacional, sino también en el internacional, ya que está presente en 50 países. Su portal es considerado líder mundial en reclutamiento en línea gracias a las millones de visitas y de búsquedas de empleo que realizan sus usuarios.



## INFOEMPLEO.COM

Este portal de la red es el que mejor cobertura presta a la situación laboral en la actualidad, ya que propone cerca de 55.000 puestos de trabajo. También se caracteriza por contar con una completa bolsa de empleo, que ofrece a los más de tres millones de usuarios de su web una amplia cartera de servicios y soluciones para el profesional, así como las mejores oportunidades en todos los sectores empresariales.



## TRABAJOS.COM

Más que tratarse de una página web propia, es un apartado que pertenece a la empresa Hispavista S.L. que, desde 1996, trabaja para vincular las ofertas y demandas laborales en línea en España y América Latina. En este portal la cifra ya sobrepasa los cuatro millones de personas registradas que pueden optar a ofertas de las más de 62.000 empresas repartidas entre España y algunos países de Sudamérica, como México y Chile.



aunque también puede recibirlas, ya que estas webs tienen un apartado específico para las empresas que buscan a un candidato ideal.

**A LA CAZA DE UN EMPLEO** Las palabras introducidas en el buscador de estos portales nos llevan directamente a las ofertas. En cuanto al mercado laboral español, si un ingeniero intentó buscar trabajo a finales de agosto a través de Infojobs.net, el portal líder del sector, se encontró con 1.625 ofertas repartidas en todo el territorio nacional. Si la palabra clave introducida fue «turismo», la cifra se situaba en 1.199. Economía (156), periodismo (53), arquitectura (501) o enfermería (175) eran otros de los términos más buscados.

En cuanto a las profesiones eminentemente prácticas, la construcción era líder con 635 plazas, 20 de las cuales eran para albañiles, 88 para electricistas y 52 para soldadores. Los mecánicos, con 355 ofertas laborales, destacaban sobre todos los demás oficios.

Aunque, sin duda, los reyes del mercado en este tiempo de crisis son los comerciales y los profesionales de la informática y las telecomunicaciones, profesionales que en cualquier época del año disponen de una oferta de 6.000

puestos de trabajo.

Si lo que el usuario desea es encontrar trabajo en el extranjero, el referente es el sitio Monster.es, que permite buscar empleo en cualquier parte del mundo.

Así, si una enfermera española quisiese ejercer en el Reino Unido, encontraría casi 300 ofertas. Si un profesor de español decidiese trasladarse a Estados Unidos, tendría 38 oportunidades de colocarse. Un programador informático dispondría de 162 puestos libres en Hong Kong, mientras que un economista podría responder a 6 ofertas de trabajo en Brasil.

En todas estas webs encontramos similitudes. Una de ellas es que los trabajos para los que no se requieren conocimientos o habilidades de ningún tipo son los más demandados, como mozo de almacén o ayudante de cocina. A pesar de que todas las páginas ofrecen una considerable cantidad de ocupaciones, en la mayoría se requiere un año mínimo de experiencia, lo que hace que muchos candidatos sean rechazados.

Como cualquiera puede comprobar, la crisis afecta por igual a lo virtual que a lo real, aunque el tiempo y el esfuerzo que se necesita para buscar trabajo en la red es mucho menor.



47%

Casi la mitad de los internautas que han buscado trabajo a través de Internet confirman haber encontrado la oferta que deseaban. Con respecto a las empresas, en la actualidad son cada vez más las que se han sumado a utilizar los portales web para reclutar a sus futuros empleados, con una cifra de éxito cercana a un 66%.

## REGLAS PARA ADOLESCENTES

Al hablar de vuelta al cole también hay que contar con los adolescentes que se incorporan a la enseñanza secundaria. Quienes tengan hijos en esta franja de edad, deberán cargar su mochila de paciencia y de diálogo y, en caso de que les de pereza empezar, animarles y potenciar aspectos como el contacto que van a tener con sus iguales.

Los problemas de sueño también les van a afectar, ya que, biológicamente, tardan más en segregarse por la tarde melatonina, una hormona que sirve para saber cuándo necesitamos dormir, así que las primeras semanas van a ser deficitarias en horas de descanso porque no se van a dormir temprano y sus clases empiezan por la mañana pronto.

A lo largo del curso, uno de los problemas que pueden surgir es que quieran abandonar los estudios, situación a la que habrá que responder con firmeza, escuchándole y tratando de tomar las decisiones con él, pero lo que nunca habrá que hacer es ceder y que cambie de centro educativo o deje sus clases antes de finalizar el curso.



Aunque parezca mentira, el verano toca a su fin y la sensación de que hace nada se estaban planeando las vacaciones y haciendo las maletas para ir a la playa cambia por la de la responsabilidad que conlleva volver al trabajo y al colegio. Esta etapa se convierte en una verdadera *cuesta de septiembre*, no solo por lo que implica volver a la rutina, sino por el desembolso económico que suponen la compra de material, uniformes, zapatos, ropa de deporte... El año pasado, el gasto medio por cada alumno que acudía a un centro público fue de unos 520 euros, cifra que se elevó hasta los 900 si el niño iba a una escuela privada, en las que el uniforme y las tasas de matrícula elevan la cantidad a pagar. A todos estos pagos hay que añadir lo que cuesta el comedor y el transporte, cuyos precios también varían según el tipo de centro. El ejercicio pasado oscilaron entre los 90

# UNA VUELTA AL

NINGÚN PADRE NECESITA QUE LE RECUERDEN LO CUESTA ARRIBA QUE SE HACE EL MES DE SEPTIEMBRE CON EL REGRESO DE SUS HIJOS A

LAS AULAS, PERO, ADEMÁS DEL UNIFORME, LOS LIBROS, EL

MATERIAL ESCOLAR Y EL CONSECUENTE

DESEMBOLSO ECONÓMICO, HAY QUE

VALORAR OTROS MUCHOS ASPECTOS QUE

TIENEN QUE VER CON EL DESARROLLO DE LA SALUD DEL MENOR, SUS HÁBITOS

NUTRICIONALES Y LOS AFECTOS Y EL

CAMBIO DE RUTINA QUE SUPONE DEJAR

ATRÁS LA LIBERTAD DEL VERANO PARA

VOLVERSE A ADAPTAR A LOS HORARIOS

DE UNA VIDA MÁS ORDENADA.

ANALIZAMOS DE LA MANO

DE TRES ESPECIALISTAS

-LA PSICÓLOGA Y LOGOPEDA SILVIA ÁLAVA, EL

PEDIATRA GONZALO PIN ARBOLEDAS Y LA

FARMACÉUTICA Y DOCTORA EN NUTRICIÓN

SUSANA DEL POZO- ESTOS PUNTOS

PARA AYUDAR A PADRES Y NIÑOS

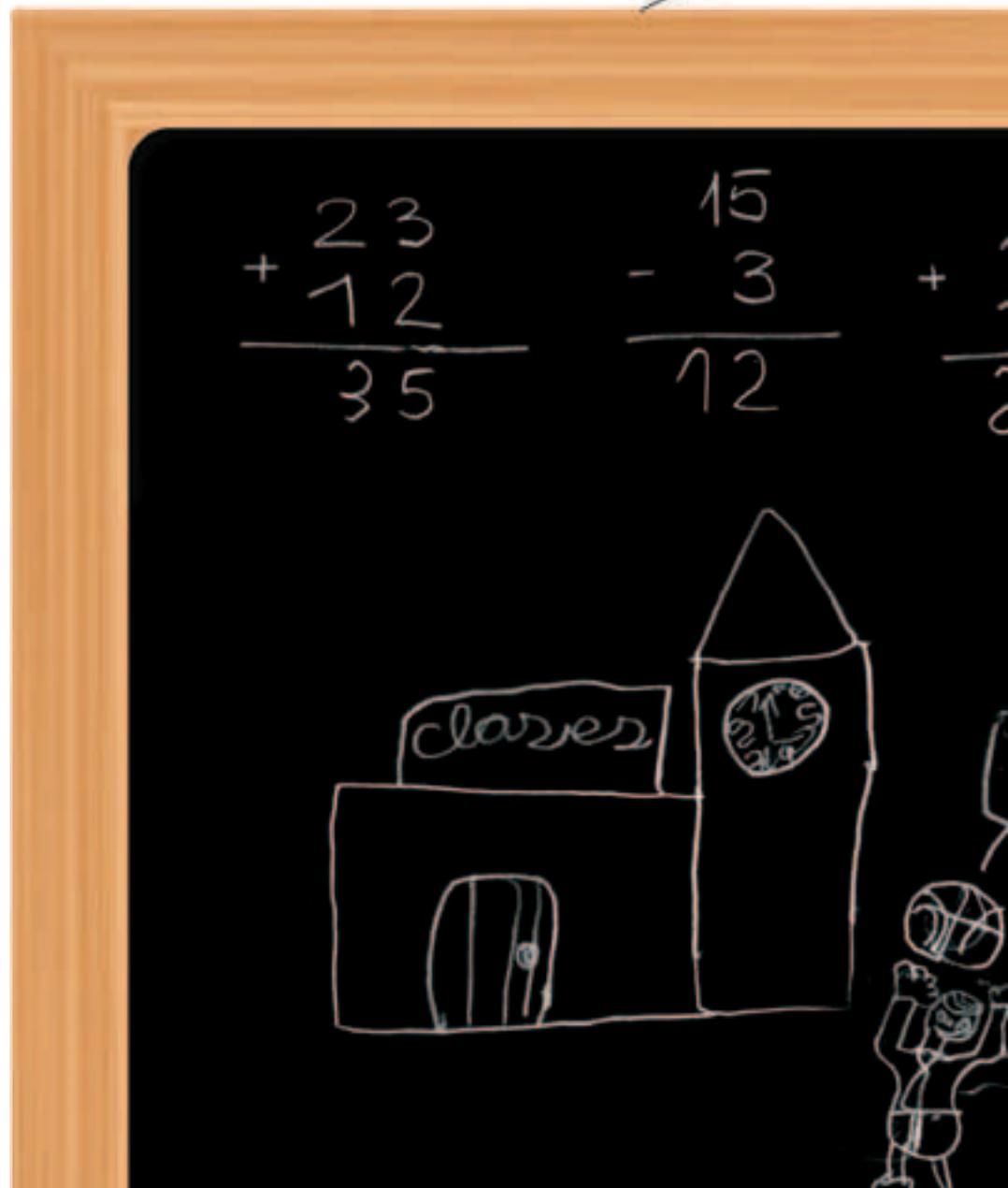
A SUBIRSE A UN TREN QUE NO

PARARÁ YA HASTA

DENTRO DE NUEVE MESES.



maría  
albilla  
muñoz  
texto



y los 130 euros, y entre los 60 y los 90 euros, respectivamente en los públicos, mientras que en los concertados quedarse a comer se elevó hasta los 150 euros y coger el autobús unos 60 euros.

Pero al margen de lo que cuesta la vida, el regreso a las aulas es un momento que padres e hijos deben compartir y preparar con ilusión para que los más pequeños no sufran el cambio de vida. A pesar de su corta edad, los niños también pueden presentar cuadros transitorios de ansiedad, sobre todo los que tienen más dificultades para adaptarse o si cambian de colegio. Ante esto, son los padres los que deben mostrarse firmes, a la vez que dialogantes para animar sus hijos y normalizar una situación que puede costar superar unas semanas. Solucionar estas cuestiones emocionales es de gran importancia para que el pequeño tenga claros sus afectos y que su desarrollo emocional sea correcto, pues es tan importante como su crecimiento físico. Éste es otro de los aspectos que

debemos destacar para que los hijos crezcan fuertes y sanos. Ahora más que nunca hay que vigilar su nutrición y estar atentos a qué es lo que comen para que no les falte ningún nutriente que pueda disminuir su rendimiento.

**FUERTES Y SANOS** Muchos padres optan por los servicios de comedor que ofrecen los centros de enseñanza. Es cierto que el control sobre los menús que sirven es muy riguroso y completo, pero los niños se conocen absolutamente todas las tretas imaginables para burlar la atención de sus cuidadores y comer menos de lo que deberían, por eso los padres tienen que complementar en casa la dieta con las meriendas y las cenas.

Para evitar que los índices de obesidad sigan subiendo en España, el Ministerio de Sanidad va a limitar en los colegios el consumo de bollería industrial a través de la aprobación este mes de la Ley de Seguridad Alimentaria, que prohibirá la



1.500

Familias, aproximadamente, optan por la EDUCACIÓN EN CASA. Esta tendencia, que se denomina 'homeschooling', permite compartir mucho tiempo con los niños, pero, por contra, conlleva otras carencias, como que el chaval no aprende a convivir en grupo.

venta de ciertos productos que no cumplan determinados criterios saludables. Esta nueva norma también incidirá en los códigos de autorregulación del sector y en los límites de la publicidad.

Asegurarse de que el menor cumple con el calendario vacunal, comprarles la mochila adecuada a su edad y vigilar las posturas en las que se sienta, son otros puntos que los padres deben vigilar en el hogar y en los que ahondan los especialistas Silvia Álava, Gonzalo Pin y Susana del Pozo para que la vuelta al cole se desarrolle de una manera saludable. Estos tres expertos coinciden además en la necesidad de tener la vida cotidiana programada con un plan «posible, que no ideal», y que éste se cumpla. Además, abogan por la comunicación entre los miembros de la familia y en la importancia que tiene para los niños jugar, ya sea solos, con hermanos, amigos y, por supuesto, con los propios padres, algo que deberían hacer hasta que los ya preadolescentes se dejen...

# COLE SALUDABLE



## PSICOPEDAGÓGICO

**SILVIA ÁLAVA SORDO** es psicóloga y logopeda en el gabinete Álava Reyes Consultores, en el que coordina el Área Infantil. Desde su punto de vista, la vuelta al cole requiere una serie de normas, pero siempre dictadas desde la comprensión y la sensibilidad. En estos días de cambio, los padres se tienen que mostrar dialogantes y muy positivos, reforzando todos los aspectos buenos del tiempo que se pasa en el colegio para que el niño no tenga sensación de abandono. Esta actitud debe ser serena y segura, ya que los pequeños aprenden por imitación y demostrarán en el exterior lo mismo que cada día ven en su casa.

## RUTINAS DE SUEÑO



Una de las principales recomendaciones en este área es la de imponer las rutinas de sueño varios días antes de que empiece el colegio para ir adaptándose de manera progresiva. Es tan importante hacerlo por la mañana como por la noche, y otro lapso de tiempo que también hay que controlar de nuevo es lo que se tarda en tomar el desayuno. Para explicar estas nuevas normas, los padres deben dirigirse a los pequeños con firmeza, pero sin agobios ni gritos, de manera que ellos se den cuenta de que las cosas están cambiando, pero que es algo natural. Tampoco hay que ser estrictos en exceso cuando aún no ha empezado el colegio. Además, habrá que tener más control sobre los ratos que pasan viendo la televisión.

## TODOS JUNTOS

Para que el cambio no sea muy brusco hay que motivar al pequeño y hacerle participe de los preparativos que supone volver al colegio. Si, por ejemplo, hay que comprar el uniforme porque se ha quedado pequeño, el niño se sentirá bien al saber que es porque ha crecido mucho, o que lo ha dejado viejo de lo bien que se lo pasó jugando en el patio con sus compañeros. Otro buen momento para que vaya pensando en su pupitre es a la hora de comprar los libros de texto y el material escolar. En este segundo aspecto él mismo podrá elegir algún útil, como el estuche, la mochila, los cuadernos... pero siempre vigilando que no caiga en el consumismo desmedido y que no se le antojen cosas que no necesita o que puede utilizar del curso pasado. Otra cosa que deben hacer los padres es hablar siempre bien del colegio y, aunque no les guste el profesor que han designado a su pequeño, jamás se lo deben decir, ya que supondría la pérdida de autoridad. Además, ellos imparten la enseñanza reglada, pero las normas básicas de educación se aprenden en casa.

## PEDIÁTRICO



El pediatra **GONZALO PIN ARBOLEDAS** lleva tres décadas ejerciendo esta especialidad. Es miembro de la Asociación Española de Pediatría y, en la actualidad, coordina la Unidad de Trastornos del Sueño del niño en el Hospital Quirón de Valencia. Una de sus recomendaciones para estos próximos días es que los padres de menores de tres años mantengan la calma y no se alarmen cuando su niño pase a ser un *mocosito*, siempre que éste se mantenga contento y ellos mismos, a través de la vigilancia, desechen la idea de que está malo.

## HIGIENE POSTURAL

La formación de los huesos en los primeros años de vida es esencial en el futuro de adulto, por eso hay que cuidar tanto la postura. Cuando están en los pupitres no les vemos, pero cuando lleguen a casa sí que se pueden vigilar estos aspectos. En primer lugar, hay que evitar que vean la tele tumbados en el sofá. Si quieren mantener esta postura es mejor que estén tendidos en el suelo. Por supuesto, a la hora de estudiar necesitarán una silla con un respaldo alto y el trasero debe estar pegado al fondo del asiento. Además, deben tener el cuaderno de la tarea a dos palmos de los ojos y la luz siempre tiene que entrar por la izquierda si son diestros y al contrario para los zurdos. Por último, a la hora de dormir, el colchón de dureza media y con una almohada no muy gruesa.



## NUTRICIONAL



**SUSANA DEL POZO**, directora de Análisis de la Fundación Española de Nutrición, es farmacéutica y doctora en Nutrición por la Universidad Complutense. Aunque reconoce que es difícil, aboga por ponerle imaginación a la cocina para que los niños no se aburran y no descarta ningún producto. Por ejemplo, en los almuerzos y meriendas, que deben estar complementados, da varias ideas: fruta, un pequeño bocadillo de embutido o chocolate, una barrita de cereales, frutos secos e incluso, esporádicamente, bollería, se pueden alternar a lo largo de la semana para que el pequeño no rechace el tentempié.

## UN BUEN DESAYUNO

Un niño nunca debe salir de casa sin haber desayunado antes. Aunque todos sabemos que por las mañanas se va *volado* para llegar a tiempo a colegios y trabajos, la primera comida del día debe ser completa y fácil de preparar. No hay que caer en la monotonía, ya que hay muchas variantes. Es importante que se combinen diferentes alimentos: lácteos, cereales y fruta deben ser fijos cada día y, además, hay que complementarlos con aceite de oliva, verduras y hortalizas. Cabe reseñar que los lácteos no tienen por qué ser solo leche. Hay derivados como el yogur, el queso, el requesón o la cuajada que pueden servir para cada día de la semana. En el segundo grupo, el de los cereales, se puede variar con pan, biscotes, cereales de desayuno, maíz, arroz, etc. y en el tercero entra cualquier fruta, más útiles para las madres las que se pelan fácilmente o las que se pueden comer con piel para agilizar el proceso. Si no se ha conseguido que el niño desayune bien, deberá reforzarse el almuerzo con el grupo de alimentos que haya quedado deficitario.

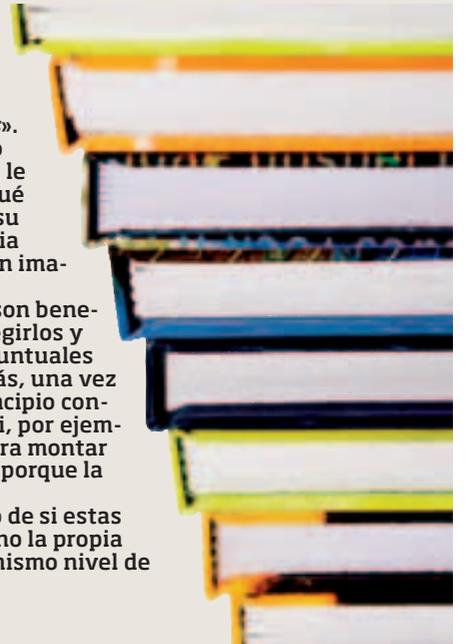


## ADAPTACIÓN PROGRESIVA NO ES UN 'MINIMINISTRO'

El tiempo de adaptación de cada niño es diferente. La mayoría, cuando regresa a las aulas y se reencuentra con sus amigos, olvida de inmediato las penas que llevaba en la mochila. Hay otros chavales a los que les cuesta un poco más, por lo que hay que dejarles dos o tres semanas hasta que cogen el ritmo. Durante este tiempo tienen que verse apoyados por sus padres, quienes deben normalizar la situación y hacer siempre un refuerzo positivo del entorno escolar y no ser alarmistas. En caso de que pase el tiempo y la actitud del menor no cambie, habrá que consultar con sus profesores para afrontar el problema de manera conjunta. De esta misma manera hay que actuar si el pequeño es víctima de acoso en las aulas, buscando en todo caso seguir directrices comunes.



Estamos en una sociedad cada vez más exigente y esto no solo afecta a los adultos, sino que los escolares también lo sufren. En un mundo tan competitivo hay que prepararse desde la infancia para ser el mejor y, como dice la psicóloga Silvia Álava, «a veces los niños tienen unas agendas tan apretadas que parecen *miniministros*». Por supuesto, es totalmente beneficioso que el pequeño realice alguna actividad extra escolar, pero siempre que le dejen tiempo libre. Desde la infancia tienen que saber qué es el aburrimiento para que el menor «pueda gestionar su frustración» y no demande en todo momento la presencia de un adulto para jugar, pintar... Es necesario que tengan imaginación para ocupar su tiempo. En cuanto a los cursos extra académicos, que «siempre son beneficiosos», hay que contar con el pequeño a la hora de elegirlos y atender a sus gustos y preferencias, excepto en casos puntuales como, por ejemplo, si no quiere estudiar idiomas. Además, una vez elegidas hay que concluirlos para que sean desde el principio consecuentes con las decisiones que toman y valoren que si, por ejemplo, se han comprado todos los accesorios necesarios para montar a caballo, no se pueden dejar aparcados a los dos meses porque la actividad ya no les apetece. Los padres también tienen que estar pendientes no solo de si estas actividades condicionan el rendimiento en el colegio, sino la propia capacidad del menor, ya que no todos pueden llegar al mismo nivel de exigencia.



## VACUNAS



Llevar a rajatabla el calendario de vacunas es imprescindible para que el niño esté sano. Aunque en España la tasa de menores a la que se administra estos fármacos es altísima, no quiere decir que los pequeños no vayan a coger resfriados y catarras como todos los años. Seguir las recomendaciones de su pediatra y no alarmarse, serán suficientes medidas para que pasen como una anécdota.

Otro tema es lo que sucede en la primera escolarización, en especial en los menores de tres años que van a la guardería. Es normal que cada siete días sufran un proceso infeccioso y tengan tos y mocos, pero esto no significa que estén enfermos. Lo que sucede es que su organismo está recibiendo nuevos aportes de virus y bacterias que su sistema inmunológico no reconoce porque no los había anteriormente en su casa. Además, la Academia Americana de Pediatría recomienda para este colectivo la vacuna de la gripe.



## PESOS

Cargado a tope y con la mochila colgando. Esta es una de las imágenes más típicas que se tienen de un escolar cuando va camino del colegio. Por eso, es muy importante elegir adecuadamente la mochila que van a llevar, al margen de los estampados. Ésta debe tener un tamaño adecuado para cada edad y es muy recomendable que vaya fijada a un carrito para que el esfuerzo sea solo el de torsión de la espalda. Además, conviene que el peso esté bien repartido en los diferentes apartados de la bolsa y que, si se lleva colgada, como sucede a partir de cierta edad, que no vaya a la altura del *culete*, sino bien fija a la espalda, como la llevan los montañeros en sus ascensos y, a ser posible, sujeta a la cintura a través del correa que la propia mochila trae de fábrica.

## COMEDORES ESCOLARES



Los cambios sociales que han llevado a la mujer a incorporarse al mercado laboral y las distancias que implican las ciudades, han hecho que lo cotidiano sea quedarse a comer en el propio centro de estudios. El curso pasado (a la espera de que se cierren los datos del correspondiente a 2010-2011) 34.500 niños de Castilla y León, de educación Infantil y Primaria, hicieron uso de este servicio y 32.600 de la misma franja de edad estuvieron apuntados en los comedores de los colegios de Castilla-La Mancha. Controlados por las comunidades autónomas, se les pide que todos los días haya un plato de arroz, cereales, pasta o patatas, que pueden ser alimentos principales o una guarnición. Cada jornada, de igual manera, deben ofertar verduras u hortalizas y las comidas tienen que ir siempre acompañadas de pan. Se deberían incluir cada día carnes, pescados o huevos y, por supuesto, agua. En cuanto a los lácteos, son un complemento, por ejemplo, de la fruta. Los espacios también deben ser agradables y los propios cocineros tienen sus trucos: si al principio cuesta comer judías, se ponen con más patata, que se irá reduciendo en favor de la verdura cada semana.

## LA CENA EN CASA

Si los niños comen en el cole, el centro debe facilitar a los padres cada mes el plan de comidas para que éstos puedan complementar la alimentación de los niños por las noches. Aunque el tiempo a veces es el principal enemigo, hay que intentar hacer que las cenas sean divertidas y que los chavales vean que los mayores comen de todo y lo mismo que ellos. Esto servirá, asimismo, para ponerle en contacto con productos ante los que acostumbra a decir: «Esto no me gusta». Cenar en compañía, con el resto de la familia, ayuda a crear buen ambiente en el hogar y es una forma de educar en la alimentación como placer. Si la comida del comedor y las cenas en casa se realizan correctamente, el pequeño no tiene por qué necesitar complementos vitamínicos extras.



> LIBRO



FOTO: XAVI MENÓS

## DE FRACASOS Y SUEÑOS

Un lustro después de 'Una palabra tuya', la escritora gaditana Elvira Lindo regresa a la novela con 'Lo que me queda por vivir', donde cambia de registro para firmar su obra más personal, repleta de reflexiones, amargura, nostalgia y exquisita ironía.

«Tengo una poco aconsejable costumbre de juzgarme muy duramente, de hurgar en lo que me produce desconuelo». Quien firma ese pensamiento es Antonia, una mujer de 26 años que regresa a su efervescente Madrid natal a mediados de los 80, tras un año exiliada trabajando en una emisora de radio de provincias. Es joven, pero sus espaldas cargan con el peso de más experiencias de las que probablemente hubiera deseado vivir, y todas ellas pasarán delante de sus ojos en un momento crucial de su vida, mientras los lectores las descubren en las páginas de *Lo que me queda por vivir* (Seix Barral, 18 euros), el nuevo libro de Elvira Lindo.

La escritora gaditana regresa mañana mismo a las librerías españolas con su primera novela desde la aplaudida *Una palabra tuya* (2005), y lo hace con su obra más personal, salpicada de posibles similitudes con su propia trayectoria vital. Como su nueva protagonista, la creadora de Manolito Gafotas comenzó a trabajar como locutora a finales de los años 80, una tarea que dejó paso a la escritura de guiones de televisión y cine. Como Antonia, Elvira se convirtió en una profesional de éxito, y solo ella sabe cuántos de los avatares emocionales a los que se ve obligada a sobrevivir su

personaje son también compartidos. Antonia afronta un momento crucial de su vida rodeada de incertezas. Huérfana desde los 16 años, es tan dulce como tozuda y siempre se consideró una «soldado del pelotón de los torpes». Tiene un hijo (Gabi) de cuatro años «precozmente hipocondríaco» y su matrimonio con Alberto se tambalea, arrastrando a cuanto la rodea y obligándole a «enfrentarse a diario con la precariedad emocional y una maternidad atribulada».

Sus temores y sueños (cumplidos y frustrados) aparecen ante ella sin piedad. Es la sucesión de instantes que conforman una vida, y en cada mirada atrás irrumpe con cierta amargura «la otra vida posible a la que renunciamos siempre que tomamos un camino. Qué pocas veces supe elegir lo que quería», se lamenta. La niñez, adolescencia y madurez de Antonia se entretrejen



mientras ella observa su vida como si contemplara la de otra persona, distante pero consciente de que «el pasado no se borra». Con una prosa limpia, ágil y teñida de fina ironía, Elvira Lindo desgana poco a poco los secretos que encierran Antonia y sus seres más queridos (supuestas amigas y posibles amantes incluidos), artífices todos ellos de una maraña emocional en la que la protagonista se ve aprisionada sin escapatoria a la vista. Antonia observa a la mujer que pudo haber sido, a la mujer que fue y a la mujer que es, y los acontecimientos la obligan a fijar su mirada en la mujer que va a ser en el futuro. Allí encontrará a alguien diferente pero familiar, que quizá haya aprendido a convivir con el miedo y a no arredrarse por los golpes de la vida, consciente, por fin, de sí misma.

La fragilidad, la inocencia y la ternura, habituales en las anteriores novelas de Elvira Lindo, reaparecen en *Lo que me queda por vivir*, si bien tamizadas por un leve poso de amarga melancolía desconocido hasta la fecha en su obra. El amor y la muerte, el humor y la temeridad, se suceden entre las páginas de la gaditana, que en esta novela ha tomado la decisión de sentarse y observar, para después relatar. Algo similar a lo que su propia protagonista hizo cuando era niña; tras unos instantes absorta, y ante las preguntas de los adultos que querían saber qué estaba haciendo, simplemente les dijo: «Me he sentado aquí porque quiero recordar este momento».

> ARTE

## CAMBIO DE DISCURSO

El DA2 de Salamanca y la Fundación Coca Cola han tirado de sus colecciones para dar forma a *Secreto y artificio*, una muestra con el subtítulo *Retóricas del objeto en el arte actual* que el recinto charro acoge hasta el 19 de septiembre. La exposición parte de *Un ruido secreto*, una obra que Marcel Duchamp realizó en 1916, para explorar las posibilidades plásticas y semánticas del objeto en el arte actual, con piezas que descontextualizan objetos cotidianos del ámbito para el cual fueron creados, dentro ya del territorio del arte. Más de 40 piezas de una treintena de artistas consagrados como Juan Muñoz, Jaime Plensa, Pepe Espaliú, Susana Solano, Mona Hatoum o Helena Almeida, junto con emergentes de la talla de Félix Curto, Joao Penalva o Jaime de la Jara, dan forma a la exposición, repleta de «sorpresas conceptuales», equívocos y paradojas.



> MÚSICA

## LOS VIEJOS ROQUEROS...

Dicen que los viejos roqueros nunca mueren, y ahí está Rod Stewart para corroborarlo. Mucho ha llovido desde su debut en solitario con *An old raincoat won't ever let you down*, y pocos artistas tienen en su currículum haber vendido más de 130 millones de discos. Tras 25 discos de estudio y 40 años de carrera en solitario, al margen de bandas con las que inició su trayectoria como The Jeff Beck Group o Faces, el de Glasgow acaba de publicar este mismo martes *Some guys have all the luck*, un doble CD donde rescata clásicos del rock y el soul de todos los tiempos, que cobraron nueva vida gracias a él. Entre la selección, compuesta por 32 temas, aparecen joyas como *Tonight's the night*, *Da ya think I'm sexy*, *Hot legs*, *Maggie May*, *Stay with me*, *Forever young*, *Babe Jane*, *Sailing* o la que presta su título a la recopilación. En total 31 clásicos y una canción inédita, *Two shades of blue*, grabada originalmente en 1998.





## PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Hay una escena en la película **Malditos bastardos** que bien podría ser de las mejores de la última década. Se sucede en un bar lleno de nazis que juegan a adivinar personajes. Hay un inglés que se hace pasar por alemán. Y realmente lo es. **MICHAEL FASSBENDER** se estrena como protagonista en **Centurión**, un singular *peplum* británico. Ya lo pudimos ver en **300**, **Solomon Kane**... Su rostro aviruelado le ayuda y mucho.

javier m. faya  
coordinación

### CENTURIÓN



## LA NOVENA LEGIÓN

Un centurión logra escapar de una aldea picta y se une a sus compañeros, que son guiados por una bruja.

Resulta interesante la carrera que lleva a cuestras el realizador británico, Neil Marshall. Siempre al límite de la serie B, sorprendió a todos con **Dog soldiers** en 2002, una original revisión del mito licántropo que se convirtió en cinta de culto. Al igual, que **The descent** (2005), que le lanzó a la fama. Terror, tensión y toques de casquería son las señas de identidad de un director cuya virtud principal es el manejo de ambientes.

Un aspecto relevante en la filmografía de Marshall es el papel femenino. Aunque trazada por estereotipos, la mujer es la protagonista de sus trabajos. Esta tendencia continúa en su último filme, donde la antagonista es la guerrera picta Etain (Olga Kurylenko). Una mujer con sed de venganza que pondrá en jaque a Quintus Días, un valiente soldado romano. Con Etain y Días, Marshall cambia de género en **Centurión**, un largometraje alejado del *peplum* habitual y más cercano a la aventura de **El rey Arturo** (2005) o la televisivas **Spartacus** (2010) y **Conor, el rugido** (1999).

El filme sitúa la historia sobre la novena le-

gión romana, de la que se eliminó cualquier registro histórico y cuya leyenda habla de que fue masacrada por los pictos en Bretaña en el año 117 dC. Este episodio no tiene significancia en la trama, que se centra en una persecución de los supervivientes por la tribu local. En el inicio, con el llamativo tema central de Ilan Eshkeri, apreciamos qué clase de película nos espera. Azarosa, embarullada, con un guión paupérrimo y bacheado. Y, a veces, rozando el aburrimiento.

Por suerte, el héroe, Quintus Días no lo permite y nos atrapa con un tópico pero adictivo papel. Michael Fassbender, un actor en alza tras **Malditos bastardos**, **Hunger** o **Fish Tank**, aporta el carisma necesario para liderar a un variopinto grupo de fugitivos que intenta esquivar a la muerte. Una parca que tiene por nombre Etain y que interpreta de manera hierática Olga Kurylenko. **Centurión** no se separa de lo trivial en todo momento -ni del *gore*-, y tampoco lo pretende, como el resto de la filmografía de Marshall. Tan solo la interrupción de esta persecución por el encuentro entre Días y Arian logra un acertado respiro.

Por la cinta desfilan Dominic West, Noel Clarke, Liam Cunningham y Ulrich Thomsen, que dan cierto empaque a esta producción británica (una de las últimas producciones de UK Film Council). La partitura

creada por Eshkeri y la fotografía de Sam McCurdy nos trasladan a la épica y violenta Bretaña, en otro de los aspectos positivos del film. **Centurión** es un ameno e irregular ejercicio de aventuras, con todo el estilo y defectos de Marshall, que deja un buen sabor de boca gracias a escenas de gran potencia visual.

## CÁMBIATE

### EL CONCURSO

El pasado viernes se estrenó una de esas comedias tontorronas americanas que se olvidan a las 10 minutos de verla, pero que te tienen riéndote un buen rato. **Un pequeño cambio** está liderado por la ex de Brad Pitt, Jennifer Aniston, que es de origen... Hoy sorteamos camisetas y tazas. Escribe de prisa y corriendo a: [cine@servicios-deprensa.com](mailto:cine@servicios-deprensa.com).



emilio  
luna  
texto

# TENDENCIAS



## SONY E450

Sony sigue insistiendo con sus reproductores musicales de la gama Walkman. Y ahora nos presenta los nuevos E450 que, a primera vista, parece que lo único que pueden aportar es su variada gama de colores.

Pero, como bien has podido comprobar a lo largo de 203 números, las apariencias engañan. Y mucho. Porque este dispositivo, además de un físico muy atractivo, nos depara bastantes sorpresas.

Para empezar, viene con una pantalla LCD QVGA de dos pulgadas bastante buena que nos permitirá... ¡ver vídeos! Porque, por fin, desde la firma nipona han pensado en la lectura de otros archivos, al margen de los de audio, para este tipo de aparatos.

Además, este producto te ofrece una autonomía de 50 horas en modo audio y 10 en reproducción de películas, lo cual también es una gran noticia, a la que se suma que su batería se carga en apenas una hora.

Con una calidad de sonido excepcional (incluye varios sistemas de bajos, estéreo...), también incorpora la función karaoke. Las letras de las canciones aparecen en la pantalla mientras las reproducimos. Una buena manera de mejorar idiomas si te gusta, por ejemplo, el pop británico.

El nuevo Sony Walkman E450 estará disponible el mes que viene con capacidades de 4, 8 y 16 Gb con precios todavía no determinados.

## LOS NUEVOS REPRODUCTORES DE SONY

La firma nipona presenta los E450, unos dispositivos que, además de un diseño colorido y vanguardista, esconden nuevas prestaciones, como la lectura de vídeo o la opción de karaoke.





## SAMSUNG NO SE ALEJA DEL MERCADO DE LAS CÁMARAS DE VÍDEO

### SAMSUNG HMX-E10

Cuando vimos lo último de Samsung nos extrañamos un poco, porque, por su apariencia, parecía un teléfono móvil. Pero nada más lejos de la realidad, ya que esto que observas en la imagen es una videocámara compacta, pensada para aquellos que quieren algo práctico y fácil de llevar.

La HMX-E10 viene con grandes prestaciones, ya que actualmente el mercado de las cámaras de vídeo está un poco olvidado. Por ello, consigue una gran calidad de imagen e integra un gran sensor.

Lo más destacable es que su lente puede girar hasta 270 grados para aumentar la dosis de creatividad, que podrás compartir fácilmente en internet, ya que cuenta con un botón exclusivo con el que podemos acceder a la red directamente y sin mediación de cables.

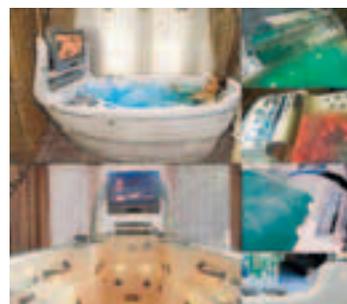
Tiene una pantalla táctil de 2,7 pulgadas que, durante la grabación, se debe mantener en vertical para poder visionar lo que estamos captando y los botones de control. A la hora de visionar, es mucho mejor ponerla en apaisado, ya que se adaptará al monitor y se podrá ver de forma mucho más cómoda.

Llegará al mercado a finales de septiembre a un precio de 180 euros.



## UN BAÑO RELAJANTE

### BAÑERA HIDROMASAJE



Hace unos dos meses te presentamos en estas páginas un sofá perfecto si eres amante de la tecnología. En él se encontraban *escondidos* altavoces, una mesa para el ordenador... vamos, una joya para quienes quieren disfrutar de sus *gadgets* con la máxima comodidad.

Hoy volvemos a combinar el estilo en el hogar, la tranquilidad del descanso y los dispositivos multimedia de la mano de esta original bañera.

Para empezar, tendrás que tener un cuarto de baño bastante amplio para que te quepa. Pero, una vez hecho el aviso, te contamos que este hidromasaje tiene seis salidas de agua, 12 chorros potentes, 12 no tan potentes, ocho móviles y cuatro de ozono. Asimismo, dispersa fragancias para que tu baño sea de lo más relajante.

¿Y qué tiene que ver con esta sección? Pues, además, incluye un completo sistema de televisión con protección contra salpicaduras, mando a distancia, un reproductor de DVD/CD y ocho altavoces de gran potencia.

Por si fuera poco, integra luces led, para que ambientes tu momento de relax como quieras.

No tenemos ni idea de cuál es su precio, pero estimamos que será superior a lo que cuesta nuestra casa entera.

## DISFRUTA DE HASTA 9.000 FOTOS EN TU MARCO



**PF830**

8" Digital Photo Frame

### TRANSCEND PF830

Tras las vacaciones, llega el momento de hacer un *resumen* a los amigos de nuestro viaje. Y, generalmente, lo mejor para ello es la recopilación de los cientos de fotos que hayas hecho.

Después de eso, esas instantáneas quedan en un álbum de fotos (si es que eres de esos *bichos raros* que las imprimen) u olvidadas en una carpeta en el ordenador.

Hoy te proponemos que las metas en el nuevo marco digital de Transcend, capaz de almacenar hasta 9.000 imágenes, además de admitir casi todas las clases de

tarjetas de memoria que hay en el mercado.

El PF830 tiene una pantalla digital LCD extra brillante de 8 pulgadas de alta resolución (800x600) que te muestra las fotografías con la misma nitidez que si las imprimes en gran calidad.

Con un contorno de formas suaves, acabado brillante y un delicado grabado hexagonal, combina con cualquier habitación de tu casa.

Además, también muestra vídeos y música y cuenta con las funciones de reloj, calendario y alarma.

Disponible en blanco o negro, cuesta 102 euros.

## OLVÍDATE DE GRAPAR

### THANKO GRAPADORA ELÉCTRICA

Hoy nos hemos propuesto hacerte la vida lo más cómoda posible. Dentro de las tareas cotidianas, en el trabajo, en las que podemos ayudarte, hemos optado porque no te machaques la muñeca o la mano grapando los cientos de papeles que tienes por ahí desperdigados tras las vacaciones. Que lo hagan otros. O, mejor dicho, que lo haga el propio aparato.

Desde Thanko han pensado que esa labor es una auténtica pérdida de tiempo, y que, mientras estás con el ordenador trabajando, se puede hacer de manera automática. Por eso, han lanzado esta grapadora eléctrica que, no solo te unirá los folios, sino que, además, te sirve como *ladrón* de puertos usb, ya que integra cuatro en su carcasa.

El precio de este aparato, que, sinceramente, nos resulta un poco ridículo, es de 20 euros.



# APRENDER A SER FELIZ... Y A TENER MÁS SALUD

Saber cómo afrontar las situaciones más difíciles ayuda a sobrellevarlas y a superarlas. La actitud ante la adversidad -también ante la enfermedad- es, sin duda, un factor que influye de forma positiva o negativa.

**¿V**ive más quien es más optimista ante la vida?, ¿el optimismo y la felicidad son fuente de salud? Probablemente esta afirmación *por las buenas* sea un tanto

osada. Sobre todo, si pensamos en enfermedades letales en la infancia o en la edad adulta de personas que tienen toda una vida llena de ilusiones por delante y el destino las trunca sin más. Pero sí que con toda seguridad la actitud que tengamos en el día a día condiciona nuestra vida.

El colaborador de *Osaca* Bernabé Tierno, autor de múltiples publicaciones al respecto, explica en su último libro (*Sabiduría Esencial*) que la felicidad es un mecanismo bioquímico que se activa en nuestro cerebro mediante los neurotransmisores del bienestar: la serotonina, que modula el buen humor; la dopamina, que responde a estímulos gratificantes; las betaendorfinas, como productoras de sensación de bienestar y con capacidad para eliminar el dolor, y las encefalinas, con efectos analgésicos y tranquilizadores. «Las moléculas de la felicidad producto de los pensamientos positivos -explica Tierno- ejercen gran influencia benéfica sobre el cuerpo: potencian el sistema inmunológico, protegen de infecciones, alivian las cefaleas, bajan la presión sanguínea y reducen la fatiga y la tensión muscular». En definitiva, este especialista cree que la felicidad conlleva un alto nivel de satisfacción con la vida que nos ha tocado vivir y que depende básicamente de la propia actitud positiva que cada cual mantiene en el día a día.

**CÓMO MEJORAR** A la vista de estas afirmaciones, parece que está en manos de cada uno cuánta felicidad quiere tener. La siguiente cuestión, tras la teoría, es cómo lograr ser cada día feliz, optimista... ¿cómo hacerlo cuando el exterior se vuelve en contra? Sin lugar a dudas, para ello se necesita saber, conocer esas *gotas de sabiduría esencial* que nos pueden ayudar. Cuando las circunstancias son adversas, efectivamente, no se pueden cambiar, pero sí que se debe modular la actitud ante ellas. Y eso requiere un ejercicio de aclimatación y adaptación a las circunstancias. Dice Bernabé Tierno que «lo antes posible, cada persona debería prepararse para no derrumbarse ni romperse, ni dejarse invadir por miedos paralizantes... aprendiendo desde la edad temprana a ser superviviente, seguro de sí mismo y con la mayor autonomía posible en todo». Aceptar lo irremediable y que no se puede cambiar es posible: «La sabiduría esencial aconseja permanecer en la quietud y en la



presencia consciente y sosegada de aceptar de buen grado todo lo que nos sucede y no tiene remedio. Lo que nos queda es la capacidad de elegir nuestra propia actitud, que siempre debería ser de autocontrol, manteniendo la templanza, la serenidad y el equilibrio interior».

El escritor de libros de autoayuda Orison Swett Marden afirmaba que «no se sale adelante celebrando éxitos, sino superando fracasos». Y, en esta línea, Tierno señala que nuestros antepasados desarrollaron más capacidad de resistencia a las frustraciones que muchos de nosotros, acostumbrados a la vida fácil y a tenerlo casi todo. «Seguramente

-añade-, por eso se multiplican las depresiones, los estados de ansiedad o el abuso de sustancias. El estrés crónico es una plaga que activa la mayoría de las enfermedades y la psicología positiva nos aconseja la resiliencia o capacidad de adaptación y aclimatación a los avatares de la vida, recordándonos que de todos ellos podemos salir fortificados». Eso sí, siempre entendiendo que no hay logro importante sin esfuerzo.

Como para todo, para ser feliz, también hay que *estudiar*. Y no con apuntes, sino ejercitando esas capacidades para convertir los contratiempos como oportunidades. «Las personas con mejor calidad



«LA RISA, LA SONRISA, EL OPTIMISMO Y EL JUEGO ACELERAN LA RECUPERACIÓN Y LA CURACIÓN DE CUALQUIER ENFERMEDAD»  
**R. HOLDEN**

«UNOS PERSIGUEN LA FELICIDAD, OTROS LA CREAN»  
**ANÓNIMO**

«LA ALEGRÍA ES EL INGREDIENTE PRINCIPAL EN EL COMPUESTO DE LA SALUD»  
**A. MURPHY**



de vida -apunta este especialista- tienen en común que saben disfrutar, valorar y capitalizar todo lo gratificante y positivo que les sucede cada día pero, además, cuando llegan las adversidades y las desgracias, las capitalizan y las aprovechan como experiencia para salir más fortalecidos y renovados: saben encontrar algo valioso, rentable y positivo hasta en lo más negativo y problemático».

**EL DOLOR COMO BARRERA** El ejercicio de intentar ser más feliz, desde luego, requiere de un aprendizaje, a pesar de que, en ocasiones, se hace muy complicado, sobre todo cuando las condi-

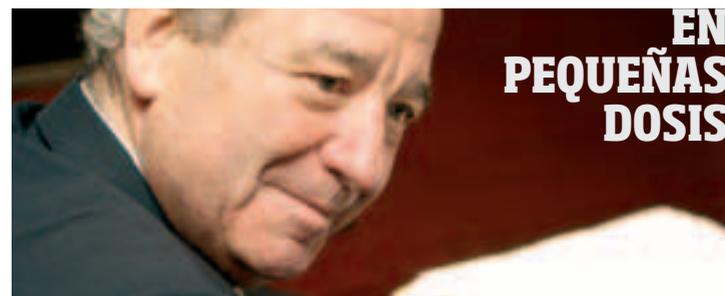
ciones de salud no son las adecuadas. Y valga como ejemplo el padecimiento de dolor, que afecta sobre manera a la calidad de vida y, por tanto, a la actitud que tenemos ante la vida. Los datos sobre el número de personas que sufren a diario estos síntomas podrían calificarse, cuanto menos, de preocupantes. Un estudio europeo señala que hasta el 20 por ciento de los ciudadanos padece ese trastorno de forma crónica. Y es más, casi la mitad (el 40 por ciento) no está satisfecho con el tratamiento que recibe, puesto que su bienestar no mejora lo suficiente.

Aun a pesar de los datos, cuánto dolor padece una persona no es fácilmente calculable porque la percepción del mismo también varía. Según la Sociedad Española del Dolor (SED), estas diferencias podrían ser reflejo de la educación o cultura de cada individuo aunque también reconoce que cada vez existen más pruebas de que la respuesta a ese malestar tiene mucho que ver con nuestros genes, sobre los cuales no tenemos control. Mientras algunas personas parecen más predispuestas a las molestias, otras aparentemente se muestran inmunes. La razón está en el nivel que pueden sufrir quienes tienen la misma lesión o enfermedad, que puede variar extraordinariamente.

Con todo, y sabiendo que el umbral del dolor que podemos tener es tan desigual, éste es siempre sinónimo de malestar y de menor optimismo ante la vida. Puesto que es una experiencia individual, los tratamientos que existen para paliarlo funcionan de forma diferente y ocurre que en muchas ocasiones el paciente no tiene la suficiente confianza en su médico para que le pueda ir cambiando las terapias si éstas no son efectivas. Pero la SED asume que, incluso cuando existe un diagnóstico específico, en ocasiones es muy difícil descubrir la causa exacta que produce esa situación y de ahí que, en los últimos años, se hayan puesto en marcha las denominadas Unidades del Dolor para intentar hacer la vida un poco más fácil a estos pacientes.

En cualquier caso, los especialistas creen que cada persona sí puede hacer algo por ella misma: trabajar en su actividad física y mental, mantener siempre una postura correcta o utilizar el calzado adecuado puede ayudar a encontrarse mejor. También resultará muy gratificante aprender a relajarse, tener actividad social y compartir con los médicos los sentimientos negativos, guardando los buenos momentos para compartirlos con la familia y los amigos.

julia  
martínez  
texto



EN  
PEQUEÑAS  
DOSIS

## ESCUELA DE FELICIDAD

Debería de haber escuelas de felicidad. Porque a ser feliz se aprende. No hay más que mirar hacia atrás y ver cuántas infelicidades nos ocasionaron problemas que vistos desde hoy, no eran más que mínimos contratiempos. Y siguen estando ahí. ¿Qué es pues lo que hace que entonces no pudiéramos ser felices y ahora sí? Solo una cosa: la distancia con que las vemos. Por eso debemos tener presente -y ya es un camino para ser felices- que el 96 por 100 de nuestros temores no se cumple nunca.

Hay que hacer ejercicios para ser feliz y el primero es reconocer todos los días las cosas positivas que uno tiene y que son muchas. Y otro punto de arranque es cultivar la autoestima, que la solemos tener por los suelos. No nos damos cuenta de que todos somos competentes para algo. Así que hay que descubrir esas potencialidades personales y desarrollarlas. Hay que andar, hablar, mirar, vestirse, arreglarse y comportarse como si fuéramos importantes y valiosos. Que lo somos. Cada uno de nosotros es único, irreplicable y diferente a los otros. Y ser diferente no significa ser inferior. Tampoco superior. Cada cual, como es, siempre es una pieza útil en el grupo, en la empresa, en la sociedad en que vive. Hay que reconocerlo. Pero sin querer aparentar más que lo que se es. Porque entonces, es vender humo. Quien aparenta mucho, miente mucho.

Por eso es interesante recoger los consejos que Bernabé Tierno nos propone en su *Sabiduría esencial*. El profesor Tierno ha exprimido el jugo de la vida para brindárnoslo en una serie de gotas de sabiduría. Son pensamientos, normas, máximas para leer despacio, para masticar poco a poco. Como ejemplo: **Vivir**, porque como señala la frase de Leonardo, *el que no valora a vida no se la merece*; **Disfrutar**, porque vivir sin disfrutarlo no es vivir. **Eres lo que amas** porque amar nos da confianza y seguridad en nosotros mismos.

**Hacer el bien.** Que quien quiere el bien para los demás, ha hecho ya el suyo. **Crear** como deducción de todo lo anterior, saber la vida, como dice Bernabé Tierno, es saborearla, y como consecuencia compartirla y así crear alrededor de cada uno ese ambiente propicio para ser nosotros y para ser felices...

- Y sirvan como ejemplo estas normas finales:
  - Saber elegir ser amable antes que tener razón.
  - Mantener la calma ante los inmaduros y fanáticos y permitirles que se les indigeste su propia verdad cuando no admiten opiniones contrarias.
  - No pretender jamás imposibles intentando contentar o convencer a quien de ninguna manera se va a contentar o convencer.
  - Buscar la paz y el equilibrio interior en el marco incomparable de tu alma y de la madre naturaleza.
  - Acostumbrar a tus ojos y tu fina sensibilidad a sentir viva y fresca la belleza en toda su pureza...

En definitiva, esta *Sabiduría Esencial* que nos propone Bernabé Tierno es el manual de instrucciones para el buen gobierno vital.

ramón  
sánchez  
ocaña  
experto en  
salud

Los superhéroes de cómic antes luchaban por el bien de la Humanidad, pero ahora han pasado a ser exhibicionistas de masculinidad, que usan la violencia para defenderse en demasiadas ocasiones, algo que puede afectar al desarrollo de los niños y adolescentes.

## MALAS INFLUENCIAS



Que es necesario medir la cantidad de televisión que ven los niños y adolescentes es ya indiscutible. Y no es menos importante la valoración de los contenidos. A pesar de la educación que se pueda recibir en casa y en la escuela, la alta influencia de la televisión en el comportamiento hace que los padres hayan de mantener la alerta de forma continuada. Dos estudios que se han presentado recientemente en el congreso de la Asociación Americana de Psicología han estudiado cómo los superhéroes actuales pueden transmitir a los niños un estereotipo poco adecuado que no fomenta un buen desarrollo de la personalidad en los más pequeños.

La psicóloga Sharon Lamb, de la Universidad de Massachussets, explica que «los superhéroes de hoy y los del pasado son muy diferentes». Y es que, en la actualidad, «son demasiado parecidos a un héroe de acción que utiliza la violencia sin parar, es agresivo, sarcástico y rara vez habla de la virtud de hacer el bien para la Humanidad». Y añade que, además, cuando no están vestidos con su traje de superhéroe, «estos hombres, como Ironman, explotan a las mujeres, hacen alarde de lujos y transmiten su virilidad mediante poderosas armas».

En el lado contrario, esta especialista cree que los héroes del cómic tradicionales luchaban contra el crimen, y los niños y adolescentes podían admirarles y aprender de ellos: «Eran personas reales con problemas de verdad y muchas vulnerabilidades», apunta.

Esta investigadora ha estudiado la influencia de estos personajes a través de los medios de comunicación mediante entrevistas a 674 chavales de entre cuatro y 18 años y a vendedores de cómics. Junto con su equipo, ha determinado que los departamentos de *marketing* se aprovechan de la ventaja de que los chicos se encuentran en la edad de forjar su identidad en la adolescencia y les transmiten una versión restringida de la masculinidad. «Les muestran que pueden ser un jugador o un vago, superhéroes o flojos», apostilla.

«Los chicos creen que si no pueden ser un superhéroe, siempre pueden ser un holgazán. Estos vagos son divertidos, pero desde luego no les gusta la escuela y eluden las responsabilidades», recalca la experta. Por ello, advierte de que «estos mensajes pueden estar afectando al esfuerzo de los chicos en el colegio».

Lamb explica que «enseñar a los chavales desde el principio a distanciarse de estas imágenes estereotipadas y animarlos a encontrar las mentiras en los mensajes puede ser una forma de salvar este problema».



### TIEMPO DE CRISIS, INCREMENTO DEL ESTRÉS

Sabemos que el estrés es la causa de, al menos, el 75 por ciento de todas las enfermedades y que si tenemos alternativas y posibilidades de superar el estrés circunstancial, puntual, todo queda en una experiencia más. El problema de las situaciones del estrés en tiempos de crisis, es que fácilmente se convierte en estrés crónico. Quedarse sin trabajo es estresante y preocupante, pero si ves que no es tan difícil encontrar un nuevo puesto, las consecuencias negativas de nerviosismo apenas te afectan. Lo grave es ver que el paro es la tónica y que no hay apenas probabilidades de encontrar un nuevo trabajo y que toda una familia depende de ti. Por eso, en la España del siglo XXI, en el año 2010, el estrés crónico se está enquistando en no pocas personas que están perdiendo la esperanza. De ahí la urgente necesidad de que quienes tienen en sus manos poner los medios para que las personas más afectadas por el paro puedan ver luz al final de este túnel lo antes posible.

Decimos los psicólogos que el estrés es tremendamente subjetivo y es verdad porque cada persona interpreta la realidad preocupante desde su propia óptica más o menos tremendista y agobiante, pero en los tiempos que corren el factor objetivo, la misma realidad es tan tozuda y persistente que todas las estrategias y técnicas psicológicas que podamos aplicar y adoptar para superar el estrés que atenaza a tantas personas, pierden su eficacia.

La relajación, la reprogramación positiva de la mente, el taichí, la risoterapia, el sentido del humor, el deporte, etc. pueden ser de gran ayuda, pero si queremos que la preocupante situación que estamos viviendo los profesionales de la Psicología y de la Psiquiatría, en lo referente al incremento descomunal del número de personas con estrés crónico, vaya descendiendo, la condición *sine qua non* es crear puestos de trabajo; generar esperanza de una vez por todas y que volvamos a recuperar la esperanza de que España se encontrará pronto fuera de esa zona de peligro en que nos encontramos porque acumulamos el doble de paro y más que la media europea. El trabajo y la confianza en quienes nos gobiernan son los mejores antiestrés en estos momentos. A pesar de todo, recordemos que las causas de nuestras desgracias están casi siempre dentro de nosotros mismos.

bernabé  
tierno  
psicólogo y  
escritor

## NUEVOS AVANCES PARA SU TRATAMIENTO

OBESIDAD

Investigadores del Hospital Vall d'Hebron-Institut de Recerca en Barcelona han demostrado que es posible modificar la composición de la flora intestinal trasplantándola, un hallazgo que podría abrir nuevas expectativas para el tratamiento de enfermedades metabólicas y trastornos digestivos, como la obesidad. Aún así, el trabajo se ha desarrollado únicamente en ratas. La investigación establece que es posible la introducción de nuevas especies de un donante en la flora intestinal de un paciente simplemente ingiriéndolas, y que éstas se mantienen hasta tres meses después del intercambio.

FIBROMIALGIA



## LOS BENEFICIOS DEL TAI CHI

Los movimientos lentos y fluidos del Tai Chi combaten mejor el dolor y otros síntomas de la fibromialgia que otros ejercicios convencionales de estiramiento, según un estudio realizado por expertos de la Facultad de Medicina de la Universidad Tufts de Boston (Estados Unidos) y publicado en una prestigiosa revista científica. Esta práctica, que nació como un arte marcial en China, se centra en realizar movimientos lentos respirando y relajándose en un esfuerzo por mover una hipotética energía a través de todo el cuerpo. La fibromialgia afecta a 200 millones de personas en todo el mundo, es una enfermedad difícil de diagnosticar y también de tratar, ya que no existen directrices claras sobre cómo enfrentarse a los síntomas, entre los que se incluye dolor, fatiga, rigidez y dificultades para conciliar el sueño.

# PARA SABER QUÉ COMEMOS

Las lentejas son al hierro como la leche al calcio... o no. Para salir de dudas y saber qué es lo que realmente ingerimos se ha creado una herramienta que da a conocer la información nutricional de los alimentos que tomamos cada día.



«Claro que tienes que comer las lentejas, que tienen mucho hierro». «Si no tomas más leche tus huesos no crecerán por falta de calcio». «Bébe el zumo de naranja, que la vitamina C es buena para el catarro»... muchas son las recomendaciones nutricionales que, con el paso de las generaciones, han entrado ya en nuestra cultura alimentaria. A veces con acierto y otras con menos, la realidad es que estos consejos o creencias sumados dan como resultado una única reflexión: es necesario comer de forma variada y lograr a través de la dieta todos los nutrientes necesarios para tener buena salud.

clara guzmán texto

Sin embargo, en muchas ocasiones el consumidor desconoce exactamente cuál es la composición de la comida que compra, un aspecto que cobra importancia cuando se padece algún tipo de déficit o pa-

tología crónica que le obliga a aumentar o reducir la ingestión de algún componente. Todo ello ha llevado al Ministerio de Sanidad y Política Social a crear un portal de acceso libre para que los ciudadanos puedan conocer la información sobre el valor nutritivo y energético de los alimentos. Se trata de la Base de Datos Española de Composición de Alimentos (Bedca), financiada y coordinada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

La plataforma está disponible en la web [www.bedca.net](http://www.bedca.net) y, por el momento, incluye información de más de 500 alimentos que han analizado investigadores de distintos organismos públicos -universidades o centros del Consejo Superior de Investigaciones Científicas- y representantes de la Federación de Industrias de Alimentación y Bebidas. Aún así, se prevé seguir sumando artículos de modo que ha finales de año pueda haber registrados entre 800 y 1.000 de todo tipo, desde productos lácteos,

cárnicos y verduras hasta chocolates, frutos secos y bebidas.

La ministra de Sanidad y Política Social señalaba en la presentación de esta página que la herramienta puede ser de utilidad sin duda para los ciudadanos, pero también para las administraciones públicas, ya que «permitirá diseñar políticas nutricionales y conocer el estado de una población a lo largo de toda la vida, tanto en situaciones de salud como de enfermedad, a partir de los alimentos que consume».

Las tablas que incorpora el portal con los datos sobre los productos (por grupos de alimentos) permiten ver, por una parte, la distribución de la energía total (porcentaje de proteínas, grasas, carbohidratos...) y, por otra, la composición, mostrando específicamente cuánta cantidad tiene un alimento de calcio, hierro, de cada tipo de vitamina, fibra, azúcar, etc. Si somos lo que comemos, cuanto más sepamos, probablemente, mejor lo haremos.



dra. pilar  
riobó  
médico  
especialista en  
endocrinología  
y nutrición

Con el paso de los años son muchas las mujeres que cogen unos kilitos. Para evitarlo es necesario practicar cada jornada media hora de ejercicio moderado que tendrá que incrementarse a una hora de actividad intensa en caso de que el objetivo sea adelgazar.

## MANTENER EL PESO



**P**asado el verano, con el comienzo del nuevo curso a la puerta, es cuando más gente se apunta a los gimnasios. Después de los excesos de las vacaciones, las cervecitas, helados, comilonas relajadas en familia... hacemos nuevos propósitos y, generalmente, uno de ellos es adelgazar y realizar algo de ejercicio.

Perder peso es difícil y mantener el peso perdido a largo plazo, aún más. Los médicos siempre recomendamos y ensalzamos las ventajas del deporte para prevenir enfermedades, pero ¿cuánto es el ejercicio necesario? Evidentemente, depende de

muchos factores como la edad, el peso, la condición física... La recomendación que damos habitualmente es caminar media hora al día, al menos cinco días por semana. Esta cantidad se ha demostrado en los estudios clínicos que disminuye el

riesgo de diabetes y de otras enfermedades crónicas. Pero muchos de mis pacientes, lo que desean realmente es no ganar peso o, preferiblemente, adelgazar. Efectivamente, ante estos requerimientos me preguntan: ¿Cuánto deporte hay que hacer?

Los investigadores de la Universidad de Harvard han hecho un estudio, publicado en la prestigiosa revista *JAMA*, sobre cuanta cantidad de actividad física necesitarían hacer las

mujeres de edad media para prevenir la ganancia de kilos que se produce con la edad. Se evaluaron 34.000 mujeres americanas de 54 años, a las que se siguió desde 1992 hasta 2007, evaluando su dieta, su nivel de movimientos y su peso. Durante tal período, estas féminas engordaron una media de 2,6 kilogramos. Había una relación inversa, entre el grado de actividad física y la ganancia de peso, pero solo en las de peso normal. Es decir, las mujeres que más ejercicio hacían eran las que menos peso cogieron.

El nivel de actividad en las mujeres que incrementaron poco peso o que no lo hicieron a lo largo de la duración del estudio era de alrededor de 60 minutos de una actividad física moderada. Es decir, hay que realizar al menos una hora al día de ejercicio moderado, (caminar deprisa, bicicleta, baile...) para evitar engordar. Si se hace una

actividad más intensa como correr o bicicleta rápida, con la mitad de tiempo sería suficiente. Sin embargo, en las que tenían sobrepeso, el ejercicio era poco útil, y es fundamental controlar las calorías y hacer dieta para evitar subir más aún este índice.

Por lo tanto, las recomendaciones habituales de pasear media hora al

día, aunque son suficientes para evitar enfermedades crónicas como la diabetes o las alteraciones de corazón, son insuficientes para evitar la ganancia de peso que se produce con la edad, siempre que no se haga una dieta baja en calorías.

Pero no se desanimen si no pueden pasar una hora cada jornada dedicada a la actividad física, porque el ejercicio es excelente siempre, pero la salud es algo más que el peso. Y mantenerse según envejecemos ya es un gran éxito.



LA RECOMENDACIÓN DE CAMINAR 30 MINUTOS AL DÍA ES SUFICIENTE SI LO QUE SE QUIERE ES EVITAR DIABETES, AFECCIONES CORONARIAS Y OTRAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

## GASTRONOMÍA

# BERENJENAS INFORMATIZADAS

Los chips de esta hortaliza, es decir, cortada en rodajas muy finas y fritas, son una delicia muy fácil de hacer. Un truco: si los añades, una vez cocinados, un hillillo de miel de palma, no se podrá resistir.

A estas alturas todo el mundo sabe que un chip es un «pequeño circuito integrado que realiza numerosas funciones en ordenadores y dispositivos electrónicos»; al menos, ésta es la escueta definición que ofrece el Diccionario. No obstante, el Panhispánico de Dudas añade que «también se emplea, como adjetivo, para referirse a las patatas fritas al estilo inglés, esto es, cortadas en rodajas muy finas y, especialmente, a las de fabricación industrial». A esto, en efecto, antes de que desembarcaran en nuestro idioma masivamente los anglicismos, le llamábamos patatas fritas a la inglesa. Por supuesto, podemos llamar chip a cualquier rodaja extremadamente fina, y frita a punto crujiente, de otros vegetales, desde el ajo a nuestra propuesta de hoy, la berenjena.

La berenjena es un fruto bien conocido, de la familia botánica de las solanáceas. Linneo la bautizó como *Solanum melongena*. Sabemos que se cultiva desde hace por lo menos cuatro milenios, y que parece ser originaria del Sudeste asiático, pero esta hortaliza está muy presente en la cocina árabe-andaluza y en la judeo-cristiana, pero es que también son parte importante de muy populares recetas en toda la cuenca mediterránea: están en la escalivada catalana, en la *caponata* siciliana, en la *mousaka* griega, en la *ratatouille* provenzal, en el famoso *imam bayildi* turco... Esta receta tiene su leyenda. Según los más correctos, la expresión vendría a significar *el imán se desmayó*. Parece que cierto experto en la ley coránica contrajo matrimonio con una jovencita que unía a sus encantos naturales el de ser una experta en el arte de freír berenjenas, manjar que en Turquía se conocía y apreciaba tras la caída de Bizancio. La chica pidió, y obtuvo, como dote 12 grandes jarras de aceite, que pensó dedicar a freír las berenjenas que tanto le gustaban a su esposo. Todo iba bien... hasta que, al duodécimo día, la joven informó al imán de que se había agotado el aceite, noticia que impresionó

tanto al sabio que se desmayó. Dejemos constancia de que hay otra versión que atribuye el desmayo al intenso placer que la receta proporcionaba al imán.

Y es que las berenjenas tienen sed de aceite. Además, tienen un toque amargo que no gusta a todo el mundo, de manera que es conveniente purgarlas. El sistema más sencillo consiste en cortarlas en rodajas, disponerlas sobre una tabla y espolvorearlas con sal, lo que dará origen a una pérdida de líquidos que incluye las sustancias que dan el sabor amargo. Esto vale, claro, para el caso de que vayamos a usarlas en rodajas... o en chips, que es lo que vamos a hacer.

El procedimiento no puede ser más sencillo: cortadas en láminas finísimas las berenjenas, y convenientemente convencidas de la necesidad de que moderen tanto su amargor natural como su sed de aceite, se secan bien y se pasan por harina. De ahí, a una sartén, o freidora, con abundante aceite, pero abundante de verdad, igual que si los chips fueran de patata. El aceite, no hay ni que decirlo, ha de ser limpio y estar muy caliente. En cuanto las berenjenas se quedan hechas unos auténticos chips, bien crujientes, sin que lleguen a insinuar una tendencia al color marrón, se retiran, se escurren sobre papel de cocina... y adelante. Una variante puede ser cortar las láminas en dos mitades, en dos medias lunas, y una vez fritas y secas, regarlas con un hillillo de miel de palma. El contraste, como suele suceder siempre que contrarrestamos algo amargo con algo dulce, resulta muy agradable. En cualquier caso, ante una bandeja de chips de berenjena en estas condiciones ocurre lo mismo que con las patatas fritas a la inglesa: uno no puede parar de picar, es algo leve, casi etéreo... y muy rico. Y, como pueden ver, para preparar este delicioso aperitivo, no es necesario hacer un cursillo de informática. Los chips del Diccionario son, quién va a dudarlo a estas alturas, una cosa que forma parte de nuestras vidas, parte que hoy será, seguramente, imprescindible; no parece que pudiéramos vivir sin electrónica o sin informática. Pero esos utilísimos chips... no se comen. Los de berenjena, sí. Y, de momento, no se venden en bolsas.

## EL VINO

### ROSADO LÁGRIMA LUIS ALEGRE

D.O RIOJA

Este es un rosado de uva tempranillo de la más alta calidad. Es resultado del contacto durante aproximadamente 36 horas entre el mosto y las pieles del fruto (que aportan el color a los vinos por ser las que poseen los pigmentos colorantes denominados taninos y antocianos) y la fermentación a 16 grados en depósitos de acero inoxidable.

Es muy fresco y frutoso. Pleno en boca, sabroso, con la untuosidad y la estructura típicas de los buenos rosados.

En la nariz tiene una intensidad alta caracterizada por los frutos del bosque como frambuesa y arándanos.

#### Aspecto:

Frambuesa con ribete violáceo y brillante. Intensidad alta, que destaca por la presencia de lágrima abundante.

#### Otras características:

Las uvas para este caldo se recolectan de manera manual de viñedos que tienen entre 15 y 20 años. Su precio es de 3,95 euros.





**Neck&Neck.** Colección inspirada en los personajes de Harry Potter en colaboración con Warner Bros

Bermuda gris de **Neck&Neck** 25,90 euros



Vestido de punto de **H&M** 19,95 € (tallas 1-8 años).



Chaleco de avestruz de la colección joven de **Sisley**

Zapato inglés de **Neck&Neck** 45,90 euros



# AL RECREO CON ESTILO

En breve, el traje de baño y las sandalias darán paso a las franelas, el algodón y la pana, los tejidos más utilizados por las diferentes firmas de moda infantil para el próximo otoño-invierno. Este año predominan los azules en todas sus versiones, aunque están muy presentes los verdes, morados, mostazas, granates, rojos, naranjas y fucsias. En estampados destacan los lunares, los dibujos de cachemira y los cuadros pequeños y grandes. En calzado, la comodidad y el uso predominante de la piel mandan.

Deportivas de **Guio Eppo Kids** 24,95



Zapatos de niña de la nueva colección de **Pablosky**



Desde las combinaciones más clásicas hasta los colores más chillones, todo vale para conseguir que la vuelta al cole no sea tan aburrida. Los complementos juegan un papel importante y siguen con la tendencia de los diseños divertidos, en algunos casos jugando con la popularidad de series o dibujos animados.

**IKKS.** Nueva colección masculina otoño-invierno





**Benetton.** Nueva colección femenina otoño-invierno



Mochila de **Paola Dominguín** de su colección 'Jazmines' 18,45 euros



Paraguas con ilustraciones de Toy Story de **Guios Eppo Kids** 32,95 euros



Conjunto de gorro y bufanda de **Neck&Neck**



Botas de agua de la nueva colección de **Guios Eppo Kids** 24,95 euros



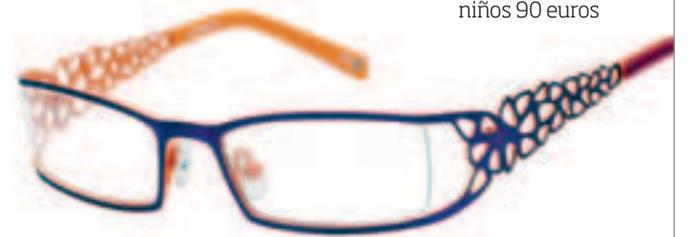
Gafas de **Alain Afflelou** para niños 90 euros

Camisa de cuadros con pajarita de **H&M** 14,95 € (tallas 1-8 años).



Sudadera deportiva de **Lotto**

Lápices bicolor **Faber-Castell**, estuche de 12 ecolápices equivalente a 24 colores 3,50 euros



Estuche de **Tous** de la colección Tiza 2010 20 euros



### + INFORMACIÓN

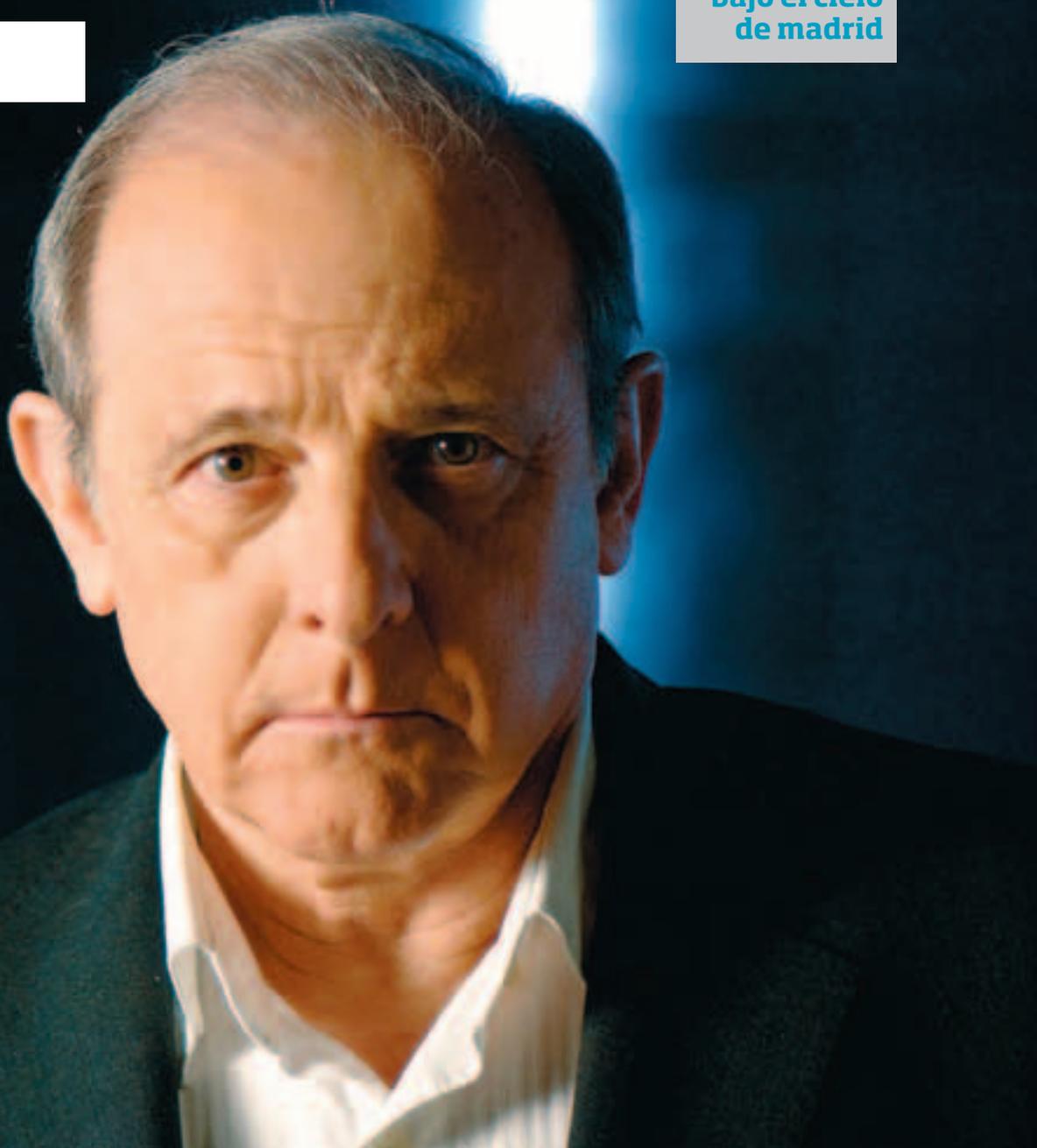
**Alain Afflelou** [www.alinafflelou.es](http://www.alinafflelou.es) **Benetton** [www.benetton.com](http://www.benetton.com)  
**Faber Castell** [www.faber-castell.com](http://www.faber-castell.com) **Guios Eppo Kids** [www.gioseppokids.com](http://www.gioseppokids.com) **H&M** 901120084 [www.hm.com](http://www.hm.com) **KKS** [www.ikks.com](http://www.ikks.com) **Neck&Neck** [www.neckandneck.com](http://www.neckandneck.com)

miriam  
erviti  
coordinación



## HOGUERAS DE VERANO

«EN EL  
TEATRO  
HAY QUE  
SUDAR»



Las personas grandes, admirables, son fácilmente reconocibles. **Emilio Gutiérrez Caba**, representante de una familia de actores a la que dio comienzo hace casi 150 años Pascual Alba, su bisabuelo, lo es. Lo es porque estamos hablando de un grandísimo actor, por supuesto, pero también porque, como tantos, podría mostrarse vanidoso y arrogante y, por el contrario, y esto lo dice todo el que le conoce y le trata, se comporta con la sencillez, la naturalidad y la elegancia de los que son conscientes de las cosas verdaderamente importantes del mundo. Para él es muy importante, por ejemplo, la Costa Brava, ese paraíso terrenal en el que tiene una casa a la que se escapa cada vez que puede, no mucho, claro, pues el trabajo deja poco tiempo libre. Cuenta que cuando está allí, mirando el mar desde su terraza, se siente bien, muy a gusto, y que por las noches aún consigue dormir como un bebé. «Solo allí, con el sonido del mar, es donde duermo realmente bien». Ahora no estamos en la Costa Brava sino en Madrid, en un café de su barrio, tomando algo mientras me cuenta con entusiasmo que en breve comienza de nuevo el rodaje de *Gran Reserva*, la serie de éxito que estrenó el curso pasado TVE. En ella, ya lo saben ustedes,

hace de «malo malísimo», como él mismo dice. «Afortunadamente, nunca se me ha pegado nada de los personajes que he interpretado», añade sonriente. Y menos mal, pienso yo, pues este señor que nació en Valladolid en 1942 pero que «a los tres días», como quien dice, se trasladó con su familia a vivir a Madrid, lleva casi 50 años interpretando personajes diferentes. ¿Podría haberse dedicado a otra cosa



YO NO TENÍA NADA CLARO QUE QUISIERA SER ACTOR. HOMBRE, EL AMBIENTE AYUDÓ, CLARO, PERO NI MI HERMANA JULIA NI YO LO TENÍAMOS CLARO. YO DE NIÑO NO ERA EL QUE HACE CADA AÑO LA OBRA DEL COLEGIO. Y CADA DÍA QUERÍA SER UNA COSA

cuando sus abuelos, su madre, sus hermanas Julia e Irene, su bisabuelo Pascual, habían sido o eran actores? «Pues no creas -explica él-. Yo no tenía nada claro que quisiera ser actor. Hombre, el ambiente ayudó, claro, pero ni mi hermana Julia ni yo lo teníamos claro. Yo de niño no era el que hace cada año la obra del colegio. Y cada día quería ser una cosa distinta. En el Instituto, gracias a un profesor que creó un aula de teatro, fue cuando comencé en esto pero de forma aficionada. Años más tarde comencé a trabajar como ayudante de revelador en un laboratorio de cine. Después ya comprendí que lo que más fácil me resultaba hacer era actuar, y que, por tanto, era absurdo dedicarme a otra cosa. Hice la mili e inmediatamente después decidí dedicarme al teatro de forma profesional».

El teatro, siempre el teatro. Porque cuando se le hace esa típica pregunta de «¿qué prefieres: cine, teatro o televisión?», él responde contundente, sin dudar un solo segundo: «El teatro significa mucho más para mí, tiene magia, actúas en ese momento concreto y lo haces para esa gente que está delante de ti, gente con la que puede establecerse una corriente muy especial. En el cine, por ejemplo, no hay corriente. Tienes una cámara que no reacciona ante

lo que tú haces, que no ríe ni llora. En el teatro la gente sí puede reír o llorar. Y el público es cambiante, reacciona de un modo diferente cada día. También tú eres cambiante, y ahí reside la gran diferencia». Sin embargo, durante una época larga, desde 1976 hasta 1987 concretamente, Emilio Gutiérrez Caba no representó ninguna obra teatral, pues, como se sabe, requiere tiempo y sacrificios, largas giras y noches en habitaciones frías de hotel, y por aquel entonces era habitual hacer dos funciones diarias y ni siquiera se libraba los fines de semana. Él tenía treinta y pocos años y no estaba dispuesto a renunciar a según qué. ¿El amor de una mujer? Tal vez.

«Pero eso forma parte de mi vida privada -explica él, sereno-. Y sí, es verdad, yo viví durante ese tiempo en la Costa Brava, y solo hacía trabajos puntuales que fueran saliendo, viajaba a Madrid y regresaba, pero decidí que no me compensaba hacer teatro. Pero, como digo, yo desde que cumplí 30 años decidí levantar una especie de bunker y que no se supiera nada de mí».

Efectivamente, poco se sabe de la vida privada de este perfecto caballero, lo que prueba una vez más que el que no quiere exponerse no se expone, que el



**EL TEATRO SIGNIFICA MUCHO MÁS PARA MÍ, TIENE MAGIA, ACTÚAS EN ESE MOMENTO CONCRETO Y LO HACES PARA ESA GENTE QUE ESTÁ DELANTE DE TI, GENTE CON LA QUE PUEDE ESTABLECERSE UNA CORRIENTE MUY ESPECIAL**

pero no tranquilidad, pues se examina «cada día», ni en seguridad, pues «un actor seguro es un actor muerto» y «en el teatro hay que sudar».

-Y el futuro, ¿cómo contempla usted el futuro? -le pregunto, como broche final-

-Bastante negro, a mis casi 70 años, bastante negro -dice, mientras sale de él una risa espontánea y breve-. Yo ahora valoro mucho el día a día, y



que no quiere salir no sale y que la fama no tiene por qué ser sinónimo de falta de privacidad: por mucho que uno navegue e incluso bucee en internet, nada encuentra sobre sus asuntos amorosos y, desde luego, yo no pregunté nada más al respecto, por lo que la conversación continuó avanzando de un modo más general. Me contó muchas cosas: que su deporte preferido es la natación y que en Madrid nada como mínimo tres veces a la semana, haciendo «25 largos a crol y 26 de espalda» cada vez; que le encanta leer y que uno de sus libros favoritos es *El Quijote*; que cuando sale por la tele, como es ahora, su popularidad se ve lógicamente acrecentada pero que no le molesta para nada que le paren por la calle, pues la gente le muestra un gran cariño; que con los años y la experiencia se ganan algunas cosas en su oficio,

me lo paso muy bien a veces. Por ejemplo, a la hora de comer, cuando puedo, me pongo una película en la tele, una pantalla enorme que solo utilizo para ver cine, y lo paso muy bien viendo otra vez la película de James Bond *Diamantes para la eternidad*, por decir una. Valoro mucho un rayo de sol en invierno, un vermú antes de la cena, un café con un amigo. Son esas pequeñas cosas las que más me importan de la vida.

Con esas pequeñas cosas y con alguien que, como su admirado Cervantes, sabe bien que «los defectos más peligrosos son la soberbia y el rencor» y «la sensación más grata, la buena conciencia», terminamos la temporada de *Hogueras de verano* (¡vuelven las crónicas madrileñas!) y nos despedimos hasta la semana que viene.



Gran sorpresa: nuestro pijo más auténtico y ligón, **LUIS MEDINA**, ese que lo mismo se besa apasionadamente con Tamara Falcó que con una bella desconocida a la que olvida al día siguiente (ya saben que le hemos visto más de una vez y más de dos, cosa que nos parece estupenda, por otra parte: viva el amor libre), se ha echado novia, y no desconocida precisamente. Se trata de... **¡AMANDA HEARST!** No sabemos si el hermano del duque de Feria habrá visto esa gran película que es *Ciudadano Kane*, ni si en el momento de conocer a tan lacia mujer (¿la han visto en las fotos?) sabría él que se trataba de la bisnieta del magnate de la prensa estadounidense. Probablemente, **NORMA DUVALL**, que fue quien les presentó en una fiesta, se lo soplaría en un susurro. Y él, impresionado (no lo nieguen: ser bisnieta de William Randolph Hearst es algo que impresiona), comenzó a seducirla (es un hombre muy seductor, desde luego). El caso es que se gustaron tanto que al día siguiente ya andaban dándose chapuzones juntos en el mar, lo cual, hay que reconocerlo, es una gran noticia para los que seguimos la prensa del corazón. No todos los días entra en las páginas de nuestras vistas un personaje perteneciente al que fue el hombre más poderoso de la prensa norteamericana.

AMOR ¿DE VERANO? (I)

Y otro chico rico y pijo (pero este menos auténtico) que nos ha sorprendido este verano ha sido **ROSAURO BARRERO**, ¿le recuerdan? Sí, hombre, sí, es ese joven sevillano que frecuenta las fiestas madrileñas junto a **ALONSITO AZNAR** y que se hizo conocido por sus amoríos: primero con **EUGENIA MARTÍNEZ DE IRUJO**, luego con **VICKY MARTÍN BERROCAL** (por cierto, ¿qué fue de ella?) y luego con no sé quién más (vaya, que al chico le van las famosas) y ahora con **¡AMAIA SALAMANCA!** Lo escribo entre signos de exclamación porque, qué quieren que les diga, no pegan ni con cola. A la bella Amaia, actriz en alza que pronto veremos haciendo de Letizia Ortiz en una serie de Telecinco, le va alguien algo más macarra y atrevido. El caso es que yo intenté entrar en el perfil de *facebook* de Rosaura (que uno investiga), con la esperanza de encontrar en su muro mensajes de amor hacia a la actriz, una pista, algo, pero... lo tiene cerrado. Así que de momento no podemos contarles nada más sobre este insólito noviazgo de verano. Les puedo contar, eso sí, algo sorprendente: en su foto de perfil posa... con un pequeño tigre en sus brazos.

AMOR ¿DE VERANO? (II)





## INDIGESTIÓN

No sé si fueron los efectos del menú del chino -5,90 del alón, refugio del mileurista, desconsuelo materno, come fuera aunque seas pobre, salsa picante, acidez y pedos-, pero el caso es que ayer durante la siesta tuve unas pesadillas del carajo.

Iba de paquete en una moto conducida por un tío clavado a Tomás Gómez -sí, ese chungalí del PSM- y como no podía de los retortijones le pedí por favor que parase. Él, sin aminorar, giró la cabeza 180 grados, tal que la niña del Exorcista, y, desatendiendo la calzada de manera temeraria, me espetó con voz fantasmal:

«Sacaría los mismos votos si me presento por Falaangeeeeeeee».

eneuve  
periodista

Ya iba a replicarle que tururúrurú cuando, de repente, el buen señor se convirtió, así, sin más, en

Paris Hilton. «Hola Paris. Vaya putada lo de la coca, eh», dije yo haciéndome el guay. «Chorradas», respondió cortante antes de esnifárseme enterito en plan rollo Jonás y la ballena.

Y, creedme, aunque parezca mentira, en el interior de la Hilton daban un curso de verano, con el jefecillo de una empresa llamada Vomistar jurando que «el modelo actual de internet no es sostenible» y que van a empezar a cobrar más a quienes más se conecten. «Venga, sacad la pasta, que esto es un atraco», ordenó el colega con el aplomo que dan varias décadas de desfalco monopolístico.

Ya le estaba entregando la cartera cuando, ay amiguitos cómo molan los sueños, en un pis-pas se me arrimaron millones de usuarios cabreados que, al grito de ¡¡mue- ran los tele-ladrones!!!, le pegaron fuego al baranda. Aquello, lindo espectáculo, no veáis cómo le ardían los náuticos de andar por el yate y los fajos de billetes, moló tanto a la turba que ya del tirón aprovechamos para montar una revolución terriblemente sangrienta.

Cuando se nos acabaron los ricos y los políticos, el resto, viudas, funcionarios y parados incluidos, instauramos la libre República de la libre información, en la que no hacía falta ser banquero y/o socialista para tener derecho a los derechos. Vaya, lo que se dice una democracia de verdad.

Sí, joder, ya lo creo, menuda ida de olla. Fijo que me sentó mal el wan-tun.

*Advertencia: Este sueño solo es apto para profesionales. No intentéis imitarlo en casa. Eneuve no se hace responsable de las consecuencias que puedan derivarse de fantasear con actividades violentas, obscenas o que, de cualquier forma, violen la legalidad vigente o atenten contra la dignidad de las personas.*



NUMERO 203  
5 DE SEPTIEMBRE DE 2010

# APAGA Y VÁMONOS



FOTO: BRÁGIMO (EFE)

## MIL AÑOS DESPUÉS

Procedentes del bosque polaco de Bialowieza, los siete bisontes europeos, especie en peligro de extinción, que el pasado 4 de junio recalieron en una finca de 20 hectáreas de la localidad palentina de San Cebrián de Mudá, se han adaptado a la perfección a su nuevo hogar y han visto cómo aumentaba la manada tras la llegada de *Cipra*, la primera cría -al parecer es una hembra- nacida en libertad en la Península Ibérica en los últimos 1.000 años. Hija de *Karakana*, el

ejemplar líder del rebaño, y sin lazos de consanguinidad con los machos de la manada, todo apunta a que *Cipra* se convertirá en un futuro próximo en la estrella de un proyecto novedoso, difícil pero ilusionante, como manifestó hace unas semanas en estas mismas páginas Jesús González, alcalde de San Cebrián y uno de los principales impulsores de la reserva de bisontes, iniciativa concebida hace casi 10 años y materializada finalmente el pasado mes de

junio tras un largo periplo burocrático. Poco a poco y modestamente, pero convencidos de la viabilidad de su propuesta, el centro de cría de San Cebrián de Mudá está llamado a convertirse en una fuente de empleo y generación de nuevos recursos gracias a los visitantes que acuden atraídos por el reclamo de los bisontes en una de las zonas del país más castigadas por la crisis de la minería, la despoblación y el envejecimiento de sus escasos habitantes.

JAGUAR XJ75 PLATINUM CONCEPT

MOTOR



UN BRILLO ESPECIAL

No se cumplen 75 años todos los días. La firma británica Jaguar celebra esta onomástica con la presentación de un prototipo que supera a la versión de serie del XJ con novedades cargadas de exclusividad, gusto estético y lujo.



La firma británica Jaguar ha tomado como base para elaborar este espectacular prototipo al no menos singular XJ. De hecho, el *Platinum Concept* se convierte en una mejorada y más estética revisión de la berlina deportiva.

El XJ75 destaca por su presencia física gracias a sus 5,24 metros de longitud. Con lo que respecta a las novedades nos encontramos con modificaciones en el plano estético que afectan en mayor medida a la carrocería y que sirven para acentuar su distinción. Sobresale su color blanco mate, que le aporta un resplandor especial propio de las grandes ocasiones, con una serie de inserciones en negro brillante y en cromado oscuro. También cambia el paragolpes delantero ligeramente modificado, los faldones laterales y la parte posterior de la berlina.

Para incrementar aun más su poderío, unas espectaculares llantas pulidas de 22 pulgadas de diámetro en color negro realzan la impresionante imagen de esta berlina de lujo.

Mientras, en el interior podemos comprobar la existencia de más novedades, todas ellas orientadas a aportar una mayor exclusividad al *concept*. Sus asientos son de cuero con una armónica combinación en diferentes zonas del habitáculo de tonalidades negras y blancas a juego con el exterior de la carrocería. Uno de los más firmes atractivos llega con la instalación de un reloj de la firma Bremont Watch Company, una pieza única de relojería realizada a mano en Suiza. Al mismo tiempo, el sofisticado sistema de sonido Bowers&Wilkins de 1.200 vatios de potencia, con 20 altavoces, es otro de los elementos que mejora el equipamiento de la berlina.

En lo relativo a su condición mecánica, el Jaguar XJ75 viste un motor V8 sobrealimentado por un compresor que da como resultado una potencia de 470 caballos. Este propulsor también lo lleva el XJ de producción aunque con mayor potencia, 510 caballos. Por el momento, no se observan más novedades en el plano mecánico en un prototipo del que todavía no se ha confirmado su salto a la cadena de producción.

A GUSTO DEL PROPIO CLIENTE

La marca italiana Fiat da la oportunidad a sus seguidores de diseñar su coche ideal.



Iyán Juárez  
coordinación

Bajo la premisa «de la gente y para la gente», Fiat acaba de presentar el *Concept Car III*, el primer prototipo de la historia desarrollado en colaboración con los usuarios de internet en el mundo.

Su diseño ha sido creado a partir de la plataforma interactiva multimedia [www.fiatmio.cc](http://www.fiatmio.cc), lanzada en

agosto de 2009. En ella se invitaba a todos los seguidores de la marca a aportar libremente ideas para la creación del nuevo coche del futuro.

El éxito de la iniciativa llevó a Fiat a ponerse manos a la obra y a estudiar las más de 11.000 propuestas recibidas por los internautas. El resultado es un *concept car* único de carácter urbano cuya construcción comenzó a tomar forma el pasado mes de febrero.

El *Fiat Concept Car III* será presentado de manera oficial en octubre en el transcurso del Salón Internacional del Automóvil de Sao Paulo.

TRASPASA LOS LÍMITES DE SU CLASE

KYMCO PEOPLE 125 GTI

Desde 1999, la gama *People* de 50, 125 y 150 centímetros cúbicos ha liderado el segmento *scooter* por su nivel de estabilidad, por disfrutar de un estilo estético atractivo y por su excelente relación calidad-precio.

Siguiendo esta senda de éxito llega la renovada 125 GTI, con unas medidas que superan a las de otras motocicletas de rueda alta, destacando por su gran anchura y aportando en todo momento una mayor seguridad. Un factor que se pone de manifiesto con el uso de llantas de 16 pulgadas, algo no visto en el segmento.

La *People 125 GTI* se convierte en un *scooter* de grandes dimensiones ideal no solo para su uso en la ciudad sino para recorridos interurbanos, ampliando de manera significativa su funcionalidad. Con su propulsor de 125, con inyección electrónica, alcanza una potencia de 15 caballos. Gracias a sus cualidades mecánicas, la *dos ruedas* disfruta de una velocidad máxima de 120 kilómetros por hora. Mientras, su consumo, se sitúa en torno a los 3,4 litros de combustible a los 100.

Como parte del equipamiento destaca su instrumentación rematada por una pantalla digital que integra el reloj, un cuentakilómetros, la temperatura y el nivel de combustible. El precio de la moto es de 2.799 euros.





NUEVA RUMASA  
DIVISIÓN DE ALIMENTACIÓN

TU CONFIANZA...



...MARCA NUESTRO PROGRESO





Miguel, 40 años.



Miguelón, 500.000 años.

Miguelón: HOMO HEIDELBERGENSIS  
"Reconstitution: Aline Baynés, Paris"

Asomarnos al pasado es la mejor forma de entender lo que somos hoy.  
Descubre una historia que empezó hace millones de años  
y continúa aquí, contigo.



MUSEO DE LA **EVOLUCIÓN** HUMANA

Eres parte de él

# Burgos



CASTILLA Y LEÓN ES VIDA



CASTILLA Y LEÓN