

# OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA  
Semana del 4 al 10 de junio de 2011 - Número 242

## OBJETIVO 2016

Seis ciudades luchan  
por la Capitalidad Europea

## MIKEL SÁNCHEZ

El secreto del 'mago  
de las rodillas'

## PSICOLOGÍA

Las razones de los indignados

## BURGOS

LUZ Y COLOR  
PARA UNA  
NOCHE BLANCA  
DE ENSUEÑO



*La Ley  
de Marta  
dice que si no podemos  
salir fuera con los amigos,  
será porque es  
un buen día  
para invitarlos  
a comer a casa.*

 **Quédate  
con lo bueno**

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





SEIS CIUDADES EN LIZA\_7  
Esprint por la Capitalidad Europea de la Cultura

FOTO: ALBERTO RODRIGO



NÚMERO 242  
5 DE JUNIO DE 2011

## MEDICINA DE VANGUARDIA

«Es increíble que Nadal jugara así durante tanto tiempo». Con estas palabras definía en 2010 el afamado traumatólogo Mikel Sánchez el estado en el que se encontraba el tenista español por los fuertes dolores que tenía en sus rodillas. Al balear no le quedó más remedio que parar. Su sufrimiento era insostenible e incompatible con la práctica del deporte, pero, para asombro de muchos, pronto regresó a las pistas y logró convertirse en el número 1.

Conocido en el ámbito deportivo como *el mago de las rodillas*, este vitoriano de 56 años ha minimizado al máximo en los últimos años los plazos de recuperación de lesiones, gracias a la regeneración natural de tejidos con un método basado en el plasma enriquecido con factores de crecimiento. Hoy no es el único que lo realiza, pero sí el que tiene más fama gracias a los nombres de sus ilustres pacientes - Víctor Valdés, Xavi, Jesús Navas, Joseba Beloki y hasta el mismísimo Rey Don Juan Carlos -.

El innovador tratamiento se inició en el campo maxilofacial y fue Eduardo Anitua, en la década de los noventa, el que logró emplearlo con volúmenes pequeños de sangre. Más tarde, ya en el siglo XXI, se consiguió aplicar a las lesiones del aparato locomotor, aunque en un principio hubo muchas dudas sobre sus resultados. Esas incertidumbres se sortearon rápidamente, ya que las bondades y ventajas de este revolucionario método fueron avaladas por toda la sociedad científica, pero determinadas voces quisieron relacionar la práctica del doctor Mikel con el doping, aunque a día de hoy ningún estamento así lo considera. La medicina avanza y con ella el ser humano, que ve cómo su calidad de vida puede mejorar ostensiblemente gracias a un vanguardista y, eso sí, costoso tratamiento.

óscar del hoyo  
director de OSACA



MIKEL SÁNCHEZ\_14  
El traumatólogo que 'curó' a Nadal



PSICOLOGÍA\_30  
¿Por qué se indigna la juventud?

BURGOS EN BLANCO\_21  
La capital castellana lució como nunca durante toda una noche dedicada a la cultura

FOTOGRAFÍA\_22  
Linda McCartney inmortalizó a artistas de la talla de Jimi Hendrix, Janis Joplin o The Beatles

CINE\_23  
Mel Gibson regresa a la gran pantalla encarnando a un empresario en 'El castor'

TENDENCIAS\_24  
HP sorprende con la presentación de tres nuevos portátiles profesionales ultraligeros

SANIDAD\_26  
La Endocrinología estudia la manera de evitar las patologías relacionadas con la nutrición

# SUMARIO

NÚMERO 242

## HOY FIRMAN EN OSACA

carlos alsina\_4



antonio pérez henares\_6

Después del diluvio

ramón sánchez-ocaña\_27

bernabé tierno\_28

maría jesús álava\_30

caius apicius\_38

PREVENCIÓN\_28  
Vacunas contra el neumococo para todos

SALUD\_29  
Cómo convivir con la epilepsia desde niño

GASTRONOMÍA\_31  
La vanguardia llega al tradicional ajoblanco

MODA\_32  
Vestir y cuidarse de manera ecológica

MOTOR\_37  
El nuevo Mercedes C63 AMG Coupé

EVA HACHE\_34  
Memorias de una cómica



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

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

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

carlos alsina

# RELEYENDO A ZAPATERO (I)

**H**abiéndose producido ya el caso abrupto y desairado de su liderazgo, José Luis Rodríguez Zapatero (político profesional, 50 años) se buscará a sí mismo en la imagen que le devuelve el espejo tratando de encontrar al joven que, con 11 años menos, se puso al frente del partido que más tiempo ha gobernado la España democrática. «Os convoco a una nueva esperanza», les dijo entonces a los delegados socialistas, «la esperanza de ganar en 2004». Su eslogan de entonces fue el *cambio tranquilo* y su receta para llegar al gobierno, *recuperar la credibilidad ante los ciudadanos*. Ahora que su partido lo relega y, en buena medida, lo repudia, cabe recordar que fue Rodríguez Zapatero quien sacó al PSOE de la depresión en la que andaba y le devolvió un cierto brío a base de exprimir el llamado *efecto ZP*. Es verdad que la victoria electoral de 2004 estuvo precedida por el shock social que provocó el 11M, pero no lo es menos que revalidó la victoria cuatro años después, al cabo de una legislatura que pasó por ser zapaterismo puro (ley de dependencia, matrimonio homosexual, gobierno paritario). He revisitado los dos discursos de investidura que pronunció el todavía presidente (abril de 2004 y abril de 2008) en busca del plan director que él mismo diseñó para sus dos mandatos. El Zapatero que hoy se mira a sí mismo y que empieza a hacer balance tendrá presente, imagino, su primigenia hoja de ruta.

En su primer discurso de investidura se marcó como prioridad la renovación de la política. «Los jóvenes se han distanciado de ella

porque no satisface sus necesidades y expectativas», dijo. El reciente movimiento del 15M pone de actualidad esta afirmación imperativa que se hizo el candidato: «Hay que recuperar la presencia de los jóvenes en la política, hay que evitar su desencanto». Para alcanzar esa renovación establecía, como pasos imprescindibles, la reforma del reglamento del Congreso, la reforma del Senado y la reforma de la Constitución. Ninguna de ellas llegaría a producirse. Ya entonces se veía a sí mismo como un ambicioso reformista que pondría al día el sistema y sentaría los cimientos de una España más sólida. Lo hacía con la misma vehemencia con que, seis años después, anunciaría las reformas económicas que marcarían el otoño de su presidencia -pensiones, mercado laboral, negociación colectiva, austeridad de las administraciones- y que no aparecieron siquiera sugeridas en aquella primera investidura. Tampoco, por cierto, en la segunda.

El Zapatero de 2004 despachó su programa económico con dos compromisos: equilibrio presupuestario y mantenimiento de la presión fiscal. El resto fueron lugares comunes: invertir en investigación y desarrollo y «poner la ciencia en el centro de nuestras prioridades». No he encontrado en su discurso una palabra sobre la burbuja inmobiliaria ni una apelación a construir menos. Bien al contrario, el presidente anuncia la construcción de 180.000 viviendas anuales más en compra o alquiler y a precios asequibles. La única pega que le ponía

en aquel momento al parque inmobiliario era el alto precio de las casas, no su número. No encuentro tampoco en su discurso una sola palabra sobre la *exuberancia* (Greenspan dixit) que ya entonces vivían los mercados financieros. Aquel Zapatero ni atendía ni le interesaba el funcionamiento de esos mercados. Cuesta imaginarle desayunándose con la prima de riesgo. No existió en su primera legislatura ninguna alusión al crecimiento exponencial que registraban los productos financieros derivados, tampoco un gesto de reserva o de disgusto por la explosión que vivía el crédito. La España próspera crecía al 4 por ciento y el nuevo presidente reconocía la eficaz gestión del equipo anterior y prometía mantener la senda. Así se interpretó la repesca de Solbes, en detrimento de Sebastián o Sevilla, para la vicepresidencia económica. Zapatero aún no hablaba de socialdemocracia, sino de socialismo identificable por las políticas sociales. La recriminación que ahora hace a quien le precedió en el gobierno por haber dado alas a un modelo de crecimiento averiado debe aplicársela a sí mismo. Gracias a aquel modelo que después impugnaría pudo iniciar su segundo mandato con la tasa de paro más baja que este país ha conocido. Fue el exceso de pisos lo que le permitió promover el pleno empleo.



EL RECIENTE MOVIMIENTO DEL 15M PONE DE ACTUALIDAD ESTA AFIRMACIÓN IMPERATIVA QUE SE HIZO EL CANDIDATO: «HAY QUE RECUPERAR LA PRESENCIA DE LOS JÓVENES EN LA POLÍTICA, HAY QUE EVITAR SU DESENCANTO»





Albacete • Ciudad Real • Cuenca • Guadalajara • Toledo

[www.turismocastillalamancha.com](http://www.turismocastillalamancha.com)



*Se buscan Dulcineas*



Unión Europea  
Fondo Europeo  
de Desarrollo Regional  
Una manera de hacer Europa



Castilla-La Mancha  
Castilla-La Mancha  
Castilla-La Mancha



[www.jccm.es](http://www.jccm.es)

antonio pérez henares

# DESPUÉS DEL DILUVIO

El paisaje político español ha sufrido una sacudida telúrica de tal calibre de la que todavía no son conscientes ni los que se les ha caído el edificio encima ni siquiera los que deben ocupar el territorio. En los lugares donde había existido cierta alternancia el cataclismo es menor, pero en aquellos donde desde las primeras elecciones de 1979 se había encastillado un partido que había detentado de manera continuada el poder lo sucedido todavía no acaba del todo por ser asumido. Y no digamos las consecuencias. En muchas ocasiones personales.

Comunidades, diputaciones y ayuntamientos habían generado una enorme prole de cargos y puestos de confianza, de gentes que habían hecho de la política su dedicación y profesión. En muchas ocasiones no han tenido otra. Y ahora todo eso queda aventado por las urnas, por la pérdida de un poder que llegaba a percibirse como eterno, propio y heredable. Les ha pasado ahora a los unos. No duden que otro día les pasar  a los otros.

Lo acaecido, más allá de los giros de Gobiernos es en algunos sitios hasta un nuevo horizonte en el paisaje en el que la ciudadanía siempre veía un único escenario, aunque le

cambiaran este u otro actor en la obra. De golpe se ha caído el *atrezzo*, las bambalinas y la tramoya. No es de extrañar que haya todavía un aire de incredulidad, de no hacerse todavía cargo de lo que ha pasado e incluso de no ser conscientes de que un ciclo ha terminado. Por ello, observar los movimientos a veces convulsos y hasta espasmódicos de intentar colocarse donde ya

hay colocación posible resulta un ejercicio casi entomológico.

Porque esto no han sido unas elecciones. Ha sido un diluvio, una tormenta de tal magnitud que se ha llevado al PSOE por delante y tan solo alguna isleta ha aguantado los embates del agua, como puede ser el caso de Toledo, Segovia, el sorpres n (para algunos) de Cuenca, o Soria. Se han teñido mapas y capitales de azul pero hay mucho más que teñir. Pocos han hablado de las diputaciones. Pero ahí se puede comprobar aún mejor la dimensión de la riada. Al PSOE le van a quedar cinco, y eso con alianzas, en toda España. Ha perdido hasta la muy poderosa de Barcelona, la de A Coruña, cuatro en Castilla-La Mancha, más de una quincena entre unas cosas y otras.

Y sobre la utilidad o no de las diputaciones puede hablarse y si quieren hablamos otro día, pero para los pueblos medianos y pequeños, la diputación, es el cordón umbilical, y hasta la madre. Su influencia es determinante en muchos casos y el poder que se percibe más próximo es el suyo. De ahí su enorme influencia en las zonas más rurales como es el caso de nuestras castillas y nuestras manchass.



antonio pérez  
henares  
periodista y escritor

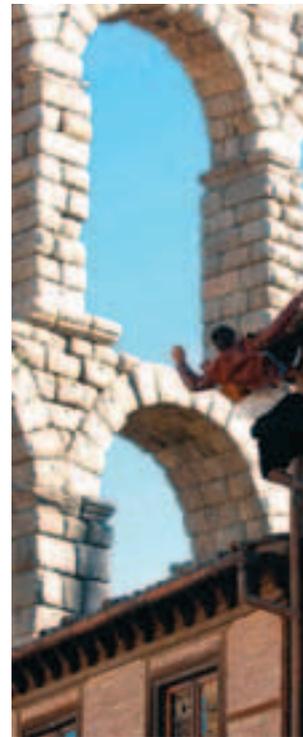


PORQUE ESTO NO HAN SIDO UNAS ELECCIONES. HA SIDO UNA TORMENTA DE TAL MAGNITUD QUE SE HA LLEVADO AL PARTIDO SOCIALISTA POR DELANTE Y TAN SOLO ALGUNA ISLETA HA AGUANTADO LOS EMBATES DEL AGUA

# 20

## 'EMBAJADORES' DE LA CULTURA DEFIENDEN A SUS CANDIDATAS:

1. ¿CUÁL ES SU VINCULACIÓN CON LA CIUDAD ACTUALMENTE?
2. ¿CÓMO SE SIENTE CUANDO PASEA POR SUS CALLES?
3. ¿QUÉ RINCÓN DESTACARÍA POR ENCIMA DE TODOS POR SU BELLEZA Y ESPECIAL SIGNIFICADO PARA USTED?
4. ¿CUÁLES CREE QUE SON LOS PUNTOS FUERTES DE LA CIUDAD PARA OBTENER EL TÍTULO DE CAPITAL EUROPEA DE LA CULTURA?
5. ¿CÓMO CREE QUE AFECTARÁ AL ENTORNO CONSEGUIR ESTA MENCIÓN?
6. NATURALMENTE, HAY MUCHOS PUNTOS A FAVOR, PERO: ¿CUÁLES SON DESDE SU PUNTO DE VISTA LAS CARENCIAS DEL PROYECTO?
7. ¿QUÉ CIUDAD VE COMO SU MAYOR RIVAL Y POR QUÉ?
8. HÁGANOS SU APUESTA. ¿EN QUÉ ORDEN CREE QUE VAN A QUEDAR?
9. EL PROYECTO DE 2016 TRATA TAMBIÉN DE MOVILIZAR A LA POBLACIÓN. ¿QUÉ GRADO DE IMPLICACIÓN CREE QUE TIENEN LOS CIUDADANOS EN LA VIDA CULTURAL?
10. ¿QUÉ PAPEL LE GUSTARÍA DESEMPEÑAR A USTED SI LA CIUDAD OBTIENE EL TÍTULO?



maría albilla  
texto

a. rodrigo  
córdoba 2016  
efe  
turismo segovia  
k. corbella  
las palmas 2016  
valdivielso  
a. ayala  
j. citores  
d. marcos y  
f. bernad  
colectivo anguila  
e. cidoncha  
fotos

# 16

## PUENTE CULTURAL HACIA EUROPA

EL PRÓXIMO DÍA 28 SE CONOCERÁ QUÉ CIUDAD ESPAÑOLA SERÁ LA CAPITAL EUROPEA DE LA CULTURA EN 2016, JUNTO A OTRA URBE DE POLONIA, Y LAS SEIS CANDIDATAS AL TÍTULO HAN EXPRESADO DURANTE ESTOS DÍAS TODO SU POTENCIAL PARA INCLINAR A SU FAVOR A LOS MIEMBROS DEL JURADO. BURGOS, CÓRDOBA, SAN SEBASTIÁN, SEGOVIA, LAS PALMAS Y ZARAGOZA DEFIENDEN EN ESTAS PÁGINAS SUS APUESTAS A TRAVÉS DE LA VOZ DE UNOS 'EMBAJADORES' MUY ESPECIALES: PERSONAS RELACIONADAS CON LA CULTURA, QUE CONOCEN MEJOR QUE NADIE EL ENTORNO EN EL QUE VIVEN O QUE LES HA VISTO NACER.

## &gt;BURGOS

**LA CIUDAD DE LA R-EVOLUCIÓN**

Su lema es *R-Evolución* y no es para menos. En el entorno más inmediato a la ciudad de Burgos, en Atapuerca, habitaron los primeros europeos hace más de 1,3 millones de años y ahora se ha convertido en una capital dinámica que aprovecha el legado de un esplendoroso pasado adaptándose a la modernidad que suponen nuevos proyectos como el complejo del Museo de la Evolución Humana, el Centro Nacional de Investigación y el Auditorio, sin olvidar clásicos como la Catedral, una joya del gótico Patrimonio de la Humanidad, y su gastronomía. Además, su centro urbano ha sufrido una remodelación a favor del ciudadano, que ahora cuenta con amplios paseos para gozar de Burgos desde dentro. Pero para esta ciudad, la candidatura supone también una oportunidad para impulsar una nueva era de cambios y tender un puente a Europa, como lo ha sido con el paso de los Camino de Santiago, una ruta que supone un valor añadido para poder ser elegida.

## &gt;ENTREVISTA

**JUAN LUIS ARSUAGA** paleontólogo

# «BURGOS ES UNA CIUDAD DESPIERTA QUE MIRA AL FUTURO»

**1 VINCULACIÓN.** Pues es muy antigua porque ya llevo en las excavaciones de Atapuerca 30 años. Yo creo que este tiempo da para conocer la ciudad y, sobre todo, a sus ciudadanos. Creo que Burgos es una ciudad viva y sus ciudadanos gente de palabra y trabajadora que se toma muy en serio sus compromisos.

**2 SENSACIONES.** Pues me siento como en casa. Es una sensación muy familiar, no me veo como un visitante porque la conozco bastante bien.

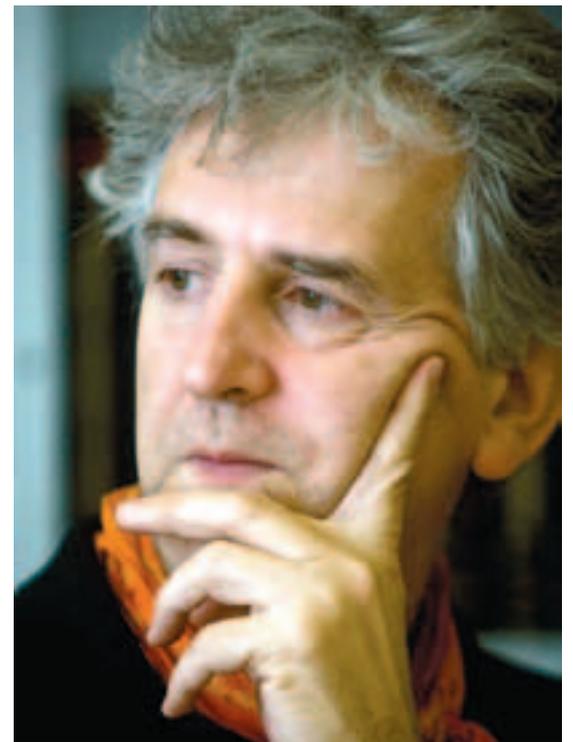
**3 RINCONES PREFERIDOS.** Ahora mismo uno nuevo: el Museo de la Evolución Humana y sus alrededores. Es un edificio futurista que se ha adelantado al tiempo y me gusta mucho el espacio que hay alrededor. De los tradicionales... sus calles antiguas. También es fantástico el edificio del Museo de Burgos.

**4 PUNTOS FUERTES.** Este núcleo ya tenía todo lo que se puede tener en materia de historia para ser Capital Europea de la Cultura. Es una ciudad importante de Castilla, de España y de Europa que ha tenido gran protagonismo, pero es que ha hecho una apuesta muy decidida por el futuro. Ahora ha ganado más en belleza con la sustitución de la línea de ferrocarril por un bulevar, está en un entorno natural riquísimo y es un hito importantísimo en el Camino de Santiago, lo que le da un valor añadido.

**5 SI ES ELEGIDA.** Para Burgos ser Capital Europea de la Cultura no es solo una celebración. Es una oportunidad para impulsar un renacer de la ciudad y modernizarse más. Ahora están coincidiendo muchas cosas aquí. Llegará el AVE, la ciudad ya no está dividida por el tren, tiene el Museo y dentro de poco el Auditorio... Son muchas cosas buenas.

**6 CARENCIAS.** Una que, probablemente, no es responsabilidad de los burgaleses y es que su imagen de cara al exterior es la de ciudad histórica, pero es mucho más. Es una ciudad despierta que mira al futuro.

**7 RIVALES.** Me cuesta mucho decirlo... Las Palmas es como un mundo aparte. Córdoba es extraordinaria,



San Sebastián me gusta más que Niza, Zaragoza es muy pujante y Segovia me encanta porque he estado vinculado a ella... No lo sé. No sabría decirte.

**8 SU APUESTA.** Es que no sé... Si no es Burgos la primera, no me extrañaría que fuera Córdoba o San Sebastián...

**9 IMPLICACIÓN POPULAR.** Veo mucha ilusión, la gente lo está deseando. No sé cómo estarán las posibilidades, pero espero francamente que la población no se lleve un disgusto porque tienen sus esperanzas puestas en esta iniciativa que la proyectaría al mundo.

**10 SU PAPEL.** Mi dedicación viene a través del Museo de la Evolución, un complejo que la ha transformado, convirtiendo la ciudad en un espacio de cultura.

EL MUSEO  
DE LA  
EVOLUCIÓN  
HUMANA  
ES UN COMPLEJO  
FUTURISTA  
QUE, A LOS PIES  
DE LA ESTATUA  
DEL CID, YA ES  
UN SÍMBOLO DE  
LA URBE

**LA REINA DEL INTERCAMBIO**

Córdoba se ha volcado sobre su vida cultural y ha presentado 156 proyectos en este ámbito previstos para 2016, de los que 83 han sido propuestos por la ciudadanía, miembro activo y principal baluarte de la ciudad para optar a la Capitalidad Europea de la Cultura 2016. Como en otros núcleos, la preparación para este momento final ha sido una larga carrera de fondo que se ha prolongado durante una década, pero no ha sido hasta 2011 cuando ha desplegado todas sus armas para intentar hacerse con el título a través de una programación cultural fiel reflejo de su condición de cruce de caminos entre grandes civilizaciones. Sus oportunidades de futuro, respaldadas por su historia y patrimonio, suman razones para hacer de ella una ciudad al servicio de la cultura.

*En clave 16. El futuro tiene raíces es el lema de la ciudad andaluza bajo el que se amparará un ambicioso programa cultural.*

>ENTREVISTA

**FERNANDO TEJERO** actor

«LOS CIMIENTOS DE MI VIDA ESTÁN EN CÓRDOBA»

**1 VINCULACIÓN.** Además de que nací en Córdoba, voy bastante porque toda mi familia sigue en la ciudad... como la mitad de mis recuerdos.

**2 SENSACIONES.** Me siento feliz de estar allí y orgulloso de ser andaluz y cordobés. Pero tengo momentos de mucha nostalgia. Hay paseos en los que noto que la ciudad ha cambiado mucho, y me alegra, pero echo de menos lugares que ya no están y que a mí me traían recuerdos muy bonitos. Por ejemplo, el colegio donde yo estudié lo van a demoler para hacer pisos. Los cimientos de mi vida están en Córdoba y cuando me fui a Madrid me costó mucho *despegarme*.

**3 RINCONES PREFERIDOS.** Por su belleza hay muchísimos rincones maravillosos, pero por su significado quizá me quede con el bulevar donde está el Gran Teatro -la avenida del Gran Capitán-, sobre todo, el edificio del teatro. Creo que es uno de los escenarios más bonitos de España.

**4 PUNTOS FUERTES.** Un requisito fundamental es que es adalid del intercambio cultural. De ella siempre han destacado que es la ciudad de las tres culturas (judía, cristiana y musulmana), por lo que es un ejemplo de convivencia. Además, tiene una riqueza de Patrimonio tremenda y es una ciudad muy solidaria.

**5 SI ES ELEGIDA.** Mejorarán sus infraestructuras en casi todos los sentidos y más en lo que a la cultura se refiere porque se dotará de todas las carencias que tenga ahora. Sin duda, yo creo que también las ayudas que se recibirán revertirán en que se mejore la ciudad. En el turismo, por supuesto, también va a afectar y, muy importante, crecerán los puestos de trabajo.



**6 CARENCIAS.** Yo creo que las carencias de este proyecto son las virtudes que tengan las otras candidatas. Por más que lo pienso es, de verdad, lo único que me puede venir a la cabeza.

**7 RIVALES.** Yo veo a Córdoba ganadora, pero San Sebastián es para mí una de las ciudades más bonitas de España.

**8 SU APUESTA.** Córdoba, San Sebastián, Segovia, Las Palmas, Zaragoza y Burgos... Menudo aprieto que me estás haciendo pasar...

**9 IMPLICACIÓN POPULAR.** El pueblo cordobés es gente que se entrega y eso lo he vivido yo. Eso sí, en cuanto a teatro les falta *abanico* y deberían apostar más por llevar a la ciudad este tipo de espectáculos.

**10 SU PAPEL.** Pues me encantaría colaborar en los actos que tengan que ver con mi profesión y, por supuesto, ya lo estoy haciendo.

LA CIUDAD DE LAS TRES CULTURAS -ÁRABE, JUDÍA Y CRISTIANA- ES UN EJEMPLO DE INTEGRACIÓN DE IDENTIDADES



>CÓRDOBA

## > SAN SEBASTIÁN

### OLAS DE ENERGÍA CIUDADANA

Cine, música, paisajes, gastronomía... las bazas con las que juega San Sebastián para hacerse con el título de la Capitalidad Europea de la Cultura son muchas. Con sus 190.000 habitantes, la ciudad vasca se ha convertido en un referente en esta área, ya que combina múltiples eventos culturales de renombre internacional como el Festival de Cine o el de Jazz con una amplia programación de actividades de pequeño y mediano formato.

Esta urbe se plantea el proyecto de 2016 como un viaje hacia la convivencia con el fin de que «podamos ser mejores personas, para conocernos más, que nos conozcan mejor y conocer a otros». A tal fin cuentan con un extraordinario don de gentes, ya que según explican desde la propia ciudad, la población se implica activamente en la vida sociocultural de la urbe a través de la música, el arte, el cine, el diseño, la literatura, la danza, el teatro o cualquier otra expresión que permita desarrollar su creatividad. Por supuesto, la gastronomía es otro de sus baluartes, pues es capaz de combinar fórmulas tradicionales y populares con la cocina más innovadora, de ahí que sus restaurantes sumen con 16 estrellas Michelin. La cultura para esta finalista es «una manera integral de entender la democracia y de impulsar nuevos códigos sociales».

> ENTREVISTA

## JOSÉ LUIS REBORDINOS

Director del Festival de Cine de San Sebastián

# «SAN SEBASTIÁN ES UNA CIUDAD HABITABLE, MUY HUMANA»

**1 VINCULACIÓN.** Aunque vivo en un pequeño pueblo, Gaztelu, paso la mayor parte de mi tiempo en esta ciudad, sobre todo por mi trabajo.

**2 SENSACIONES.** Muy a gusto. Es fácil sentirse a gusto en San Sebastián. Es una ciudad muy hermosa, al lado del mar, con un río que la atraviesa (me gustan las ciudades con río), que tiene muy cuidadas sus calles y con un tamaño que todavía le permite ser muy habitable, muy humana.

**3 RINCONES PREFERIDOS.** Podría destacar muchos, pero a mí me gusta especialmente el monte Urgull, un pulmón verde en pleno centro que une naturaleza verde y mar, que tiene unas vistas increíbles y un montón de bonitos rincones para perderte.

**4 PUNTOS FUERTES.** Por un lado, es una ciudad que respira cultura. Tiene un número increíble de manifestaciones de cine, música clásica, jazz, surf, gastronomía, teatro, etc. Por otro, posee unos equipamientos culturales extraordinarios (Kursaal, Teatro Victoria Eugenia, centros culturales...) que son admirados por los que nos visitan.

**5 SI ES ELEGIDA.** Sería muy importante, porque supondría un revulsivo, una nueva oportunidad. San Sebastián se situaría en el mapa con mayor fuerza y claridad.

**6 CARENCIAS.** Sinceramente, no sabría indicárlas. Como cualquier proyecto, tendrá puntos más frágiles o le faltarán aspectos por desarrollar, pero creo que el proyecto de San Sebastián es muy sólido y, sobre todo, muy coherente.

**7 RIVALES.** No me gustaría hablar de las otras candidaturas. Todas han hecho un gran esfuerzo para llegar hasta aquí y tienen todo mi respeto.

**8 SU APUESTA.** No podría hacer una quiniela.

**9 IMPLICACIÓN POPULAR.** Muy grande. Tenemos una ciudadanía que vive con pasión las manifestaciones culturales. Solo así se puede entender la gran cantidad de ellas que se programan. Por ejemplo, en lo que al cine respecta, el Festival de Cine tiene más de 150.000 espectadores en nueve días. Pero es que hay otro de Cine Fantástico y de Terror, otro de Cine y Derechos Humanos,



LA CALUROSA ACOGIDA QUE LOS DIFERENTES FESTIVALES HAN TENIDO EN LA CIUDAD HACE QUE SE ESTÉ DESPERTANDO CADA VEZ MÁS HACIA EL SÉPTIMO ARTE

otro de Cine y Surf... y todos son un éxito. Además, cada vez más, el público joven está pasando de ser pasivo a ser un público activo. Los centros culturales son lugares dinamizadores de la producción y creación.

**10 SU PAPEL.** Como ciudadano, me gustaría disfrutar de todo aquello que generaría este título. Como director del festival, colaboraría con la Oficina para la Capitalidad Cultural, como ya lo estamos haciendo ahora desde nuestro certamen.

**LA FUERZA DE UNA CIUDAD UNIDA**

Esta capital castellana es pequeña, pero matona. Por eso ha conseguido aglutinar para el proyecto Segovia 2016 la fuerza de los agentes de la ciudad. Todos a una. «Estamos satisfechos porque hemos logrado no solo elaborar un proyecto participado, sino movilizar la ilusión», comentan desde la organización, partiendo de la gestión de su legado «con ingenio» para no ser solo ciudad-museo. Los segovianos defienden que, por historia, han estado siempre muy vinculados con Europa y recuerdan la ciudad del alemán Juan Parix, quien imprimió el primer libro de nuestro país (1472) o a Andrés Laguna, humanista y visionario, que ya en 1543 reclama la concordia de los pueblos de Europa. Segovia quiere convertirse en un laboratorio vivo de cultura de cara a la Capitalidad Europea y hacer que su mediano tamaño, el legado patrimonial histórico y natural, la Universidad y la comunicación con Madrid por el tren de alta velocidad, sean el reflejo de las ciudades europeas del mismo perfil.

> ENTREVISTA

**PEDRO DELGADO** ex ciclista y comentarista

«**SEGOVIA ESTALLÓ DE EUFORIA AL PASAR EL CORTE**»



**1 VINCULACIÓN.** Pues nací en Segovia y aunque ahora estoy en Madrid, hasta hace relativamente poco también vivía allí. Ahora voy mucho los fines de semana a ver a mis hermanos y los amigos.

**2 SENSACIONES.** Ahora estoy en una época mucho más tranquila y relajada que cuando competía, por lo que me siento muy cómodo. En la era gloriosa todo el mundo me asaltaba por la calle, me hablaba... ahora me echan una sonrisa pícara. Pero nunca me he sentido agobiado.

**3 RINCONES PREFERIDOS.** Me gusta mucho la zona amurallada que pasa por el Alcázar. Es un sitio muy tranquilo y estupendo para pasear que está salpicado por alguna iglesia románica y jardines de fondo que presentan un horizonte precioso para caminar.

**4 PUNTOS FUERTES.** Los puntos fuertes son varios. Por un lado, el Patrimonio. Hay más de 50 iglesias con la Catedral como principal monumento, el Alcázar, el Acueducto... Además, la gastronomía creo que también es un apartado muy fuerte que nos puede ayudar y la proximidad a Madrid, también, ya que en el AVE no tardas más de media hora en llegar.

**5 SI ES ELEGIDA.** Como a cualquier ciudad que ostente el título le va a venir muy bien económicamente para dar un gran empujón al turismo y que revierta en la creación de empleo. Además, así se crearía un Palacio de Congresos.

**6 CARENCIAS.** Pues, precisamente, que no tenemos un Palacio de Congresos en condiciones. Me imagino que si fuera la próxima Capital habría tiempo para reaccionar y crear ciertas estructuras con las que aún no contamos.

**7 RIVALES.** Pues yo pienso que Burgos, que me tira mucho... Creo que incluso sería bueno para Segovia porque está cerca y algo podría llegar. Pero más que rival la veo como amiga.

**8 SU APUESTA.** Segovia y Burgos, seguro... Luego creo que quedaría Córdoba y por detrás me inclinaría por San Sebastián. Zaragoza ya tuvo la Expo del Agua hace tres años, y Las Palmas... pues prefiero que sea una ciudad más a mano.

**9 IMPLICACIÓN POPULAR.** Los segovianos somos bastante escépticos porque nunca nos creemos nuestras posibilidades, pero es verdad que cuando pasamos el primer corte la gente estalló de euforia. El carácter es un poco frío, pero hemos presentado una candidatura muy fuerte.

**10 SU PAPEL.** Como segoviano sería una alegría y pondré mi granito de arena si me piden opinión. Si no, participaré como ciudadano.

RESPONDER  
A LA  
NECESIDAD  
DE UN  
PALACIO DE  
CONGRESOS  
SERÍA UNO  
DE LOS  
PUNTOS A  
REFORZAR  
DE ESTE  
NÚCLEO  
URBANO



> SEGOVIA

## > LAS PALMAS



### UNA APUESTA FUTURISTA

Las Palmas de Gran Canaria pretende poner en valor todo su caudal cultural, haciéndolo visible a Europa y al resto del mundo. Su objetivo es vertebrar la ciudad hacia el futuro a través de un modelo de desarrollo sostenible, en el que la población será una pieza clave.

Bajo el concepto *Las afueras de Europa*, se pretende que la Unión Europea reconozca la importancia de los territorios ultraperiféricos, de ahí el impulso de proyectos de cooperación entre las islas del Viejo Continente.

Con el lema de esta *Ciudad-Isla del color. Una luz en el océano*, Las Palmas presenta un proyecto abierto para fortalecer la cohesión social mediante el avance cultural. Su propuesta se basa en la fuerza de los ciudadanos y por ello ha impulsado varios programas como Distrito Cultura, para el desarrollo de actividades culturales itinerantes, que acercan las diversas expresiones artísticas al entorno más inmediato de sus gentes y en el que estas se convierten en co-creadoras y participantes activas.

Y como su apuesta se basa en el futuro, la capitalidad 2016 pretende convertirse en una oportunidad para acercar a los jóvenes que se forman en determinadas especialidades artísticas a figuras consagradas y darles la oportunidad de mostrar su talento.

### > ENTREVISTA

## MARTÍN CHIRINO escultor

# «LAS PALMAS ES LA CAPITAL DE LA PERIFERIA DEL CONTINENTE»

**1 VINCULACIÓN.** Conozco todas las virtudes y también los problemas, pero tengo que destacar sobre todo la hermosura y la belleza de esta ciudad atlántica, que es, además, mi ciudad.

**2 SENSACIONES.** Me siento muy feliz. Camino siempre entre espacios que me hagan encontrar los sueños que busco. Las Palmas es la Capital de la periferia del continente. Mi obra está impregnada de todos nuestros vecinos, pero desde nuestra condición siempre europea.

**3 RINCONES PREFERIDOS.** Un especial significado para mí, sin duda, tiene la playa de las Canteras, el lugar donde nació. También tengo especial atracción por Vegueta, donde se encuentra el Centro Atlántico de Arte Moderno que pude inaugurar y dirigir. Un museo que ha significado mucho para la historia de nuestra ciudad.

**4 PUNTOS FUERTES.** Creo que la actividad que se está realizando en cada una de las instituciones es muy interesante. Una de las más atractivas quizás para mí es la rehabilitación del Castillo de la Luz, un centro espectacular por la combinación que representa la recuperación de un monumento histórico para la modernidad. Yo deseo que algún día pueda convertirse en mi fundación.

**5 SI ES ELEGIDA.** Por otras experiencias que he visto en diferentes capitales, no solo significa animación cultural, sino el esfuerzo que todas las instituciones realizan para llevar a cabo las propuestas presentadas que suponen el desarrollo y la mejora de la ciudad.

**6 CARENCIAS.** El proyecto tiene un aliciente extraordinario: el hecho de que el continente sepa que tiene una capital que está al sur de Europa y cuyo atractivo es aún desconocido, pero un gran aliciente por descubrir. Ejemplo de ello es cómo la contemporaneidad canaria ha resonado dentro de los nuevos procesos de la creación justo en el momento oportuno y creando un grupo de vanguardia que tiene y ha tenido resonancia en el mundo.

**7 RIVALES.** Cualquiera de ella puede ganar, por supuesto, pero creo que el proyecto innovador y



SUS PAISAJES, PLAYAS Y EL CARÁCTER DE LOS CANARIOS HACEN DE ESTA ISLA UN ESCENARIO MÁS QUE APROPIADO PARA QUE LOS OJOS SE GIREN HACIA ELLA

futurista de Las Palmas de Gran Canaria es realmente a tener en cuenta.

**8 SU APUESTA.** Es una predicción que no me atrevo hacer.

**9 IMPLICACIÓN POPULAR.** Yo creo que es un proyecto altamente ilusionante y que la ciudadanía espera, desea y aspira a ser elegida Capital Cultural Europea.

**10 SU PAPEL.** La de siempre. La presencia de un artista que trabaja por y para Canarias y que ha investigado y lo sigue haciendo sobre sus raíces.

**LA HERENCIA DEL AGUA**

La capital aragonesa es una ciudad preparada para el futuro. El equipamiento con el que se la dotó para la celebración de la Exposición Universal del Agua de 2008 ha hecho de ella una urbe puntera y desarrollada que ahora quiere destacar también por su programa cultural. Además, esta amplia red de equipamientos culturales, reforzada con los que llegan ahora financiados por la iniciativa privada, como espacio SGAE o CaixaForum, permiten no tener que construir ningún nuevo contenedor cultural, por lo que todos los fondos se destinarán a la producción, formación y creación. Zaragoza promueve su cara creativa a través de los grandes embajadores del mundo del arte que han tenido esta provincia como cuna. El pintor Francisco de Goya, el bailarín y coreógrafo Víctor Ullate, el dúo Amaral y, por supuesto, el cineasta Luis Buñuel, maestro del surrealismo, son un ejemplo de que esta es una buena cantera de cultura.

> ENTREVISTA

**VÍCTOR ULLATE** bailarín y coreógrafo

«PONER EN MARCHA EL TRANVÍA YA ES MUY EUROPEO»

**1 VINCULACIÓN.** Ahora mismo mi vinculación es mi hermana, que está ingresada en el hospital psiquiátrico de la ciudad. Además, en Zaragoza tengo familia y allí están mis recuerdos de infancia y mis años de adolescente.

**2 SENSACIONES.** Pues me siento muy a gusto. Me encanta El Coso, que es donde estaba el estudio en el que yo aprendía a bailar. La calle Alfonso, San Vicente Paúl... Las que forman la parte antigua y que van a dar al Pilar, son las que me hacen sentir especialmente bien recordando todos los años que viví allí. También me gusta mucho volver al Parque de Pignatelli porque mi padre me llevaba allí con mis dos hermanas todos los domingos.

**3 RINCONES PREFERIDOS.** La Aljafería me encanta y la Seo y sus alrededores; el Tubo, donde iba a tomar el aperitivo con mis padres...

**4 PUNTOS FUERTES.** Zaragoza ha crecido mucho y es espectacular la ciudad que ha quedado desde que se celebró la Expo del Agua en 2008. Solo bajarte del AVE y ver la grandiosidad del río Ebro con el teleférico y todos los edificios de este complejo... Es precioso.

**5 SI ES ELEGIDA.** Yo creo que en lo que más afectaría sería en la imagen que de ella se proyectaría al exterior. La gente la conocería más a fondo y no solo por tener a la Virgen del Pilar. Tiene otros rincones preciosos. Además, ahora se están planteando implantar el tranvía. Esta idea es ya muy europea. Si yo pudiera decidir, habilitaría más zonas peatonales.

**6 CARENCIAS.** No conozco a fondo el proyecto que se ha presentado, pero me atrevería a incluir en esas carencias la necesidad de más hoteles.



**7 RIVALES.** Córdoba creo que es muy bonita y pintoresca como para competir fuerte en este aspecto. Creo que puede ser la principal amenaza.

**8 SU APUESTA.** Zaragoza, Córdoba, Burgos, que es una ciudad preciosa, Segovia, San Sebastián y Las Palmas. Esta es mi apuesta.

**9 IMPLICACIÓN POPULAR.** Me resulta difícil concretar estos aspectos porque llevo ya muchos años viviendo fuera de Zaragoza. Creo que el mayor problema es que hay un solo teatro y es muy pequeño. Es muy bonito, pero muy pequeño. También falta algo de programación en este sentido.

**10 SU PAPEL.** Conmigo podrán contar para lo que sea, ¡pero no sé en que sería útil! Si mi imagen como maestro y coreógrafo puede funcionar, yo estaría encantado de ayudar en todo lo que esté en mi mano.

LAS OBRAS QUE SE PRODUJERON CON LA EXPOSICIÓN UNIVERSAL DE 2008 HAN LLEVADO A UN CAMBIO SIGNIFICATIVO EN LA ESTÉTICA DE LA CIUDAD

> ZARAGOZA



>ENTREVISTA

## MIKEL SÁNCHEZ

Traumatólogo

«HABLAR DE LAS LESIONES DE UN DEPORTISTA ES COMO HACERLO DE LAS AVERÍAS DE UN COCHE QUE PRETENDES VENDER»

Como si de una pócima mágica se tratara, el preparado de plasma sanguíneo enriquecido del doctor **Mikel Sánchez** (Vitoria, 1955) ha revolucionado en los últimos años el mundo de la medicina regenerativa aplicada al deporte. La milagrosa recuperación de la rodilla del tenista Rafa Nadal en 2010 tras someterse a este tratamiento ha catapultado a la fama al jefe de Traumatología de la clínica La Esperanza de la capital alavesa, que no deja de recibir en su consulta a deportistas de élite, en busca de una solución para sus lesiones musculares.



En la sala de trofeos del doctor Mikel Sánchez podría estar expuesta una rodilla de Rafa Nadal, el tobillo de Jesús Navas o el codo de Joseba Beloki, es decir, las piezas que su labor médica ha ayudado a recuperar para competir y ganar en la más alta élite deportiva gracias a una técnica pionera en el campo de la medicina regenerativa. Se trata de un novedoso tratamiento, descubierto y patentado por el estomatólogo vitoriano Eduardo Anitua a finales de los 90, que consiste en la aplicación en las zonas dañadas de plasma obtenido del propio paciente y enriquecido con factores de crecimiento -proteínas-, lo que estimula la recuperación de las células muertas. Gracias a este sistema, los músculos lesionados se regeneran con un número de células cuatro veces superior, reduciendo a la mitad el tiempo de recuperación de las personas afectadas por daños musculares.

Aunque sus logros en la curación de grandes campeones son los que han hecho que se le conozca como el *gurú* de la medicina regenerativa, el doctor Sánchez, jefe del Departamento de Traumatología y Cirugía Ortopédica de la Clínica USP La Esperanza, de Vitoria, recuerda que los deportistas son solo una pequeña parte de todos los pacientes que pasan por su consulta para curarse con los tratamientos de plasma enriquecido en roturas musculares o enfermedades articulares degenerativas.

Mikel Sánchez estudió Medicina en la Universidad francesa de Burdeos, pero su labor profesional la ha desarrollado en la capital alavesa donde, junto a su colega Anitua, se ha convertido en una eminencia en el campo de la cirugía ortopédica. Este doctor, quien recibió recientemente de manos de la Reina Doña Sofía el prestigioso Premio Mapfre de Desarrollo en Traumatología por sus estudios en tratamientos de lesiones tendinosas con factores plaquetarios, continúa abriendo su consulta a numerosos futbolistas, ciclistas, atletas, escaladores o pelotaris que acuden al reclamo de su receta mágica. «Los médicos no hacemos milagros», recuerda.

**¿En qué consiste y qué resultados se obtienen a través del tratamiento con factores de crecimiento?**

Es difícil explicar en pocas palabras los mecanismos diferentes tan complejos que llevan a la reparación de una lesión en un tejido. Lo vamos a intentar. Ante un traumatismo, se puede producir una lesión tisular como, por ejemplo, una rotura de fibras. Seguidamente se desencadena una serie de fenómenos reparadores bien coordinados durante los cuales las diferentes células juegan un papel específico cada una. Es decir, las células se ponen a trabajar y una vez curada la lesión estas

células vuelven a su estado de reposo. Estas acciones celulares se producen como respuesta a un estímulo provocado por unas proteínas, llamadas factores de crecimiento, que se fijan en la membrana celular. Ante un estímulo de los factores de crecimiento, una célula responde por ejemplo multiplicándose, dividiéndose, sintetizando matriz, tejido o incluso muriéndose. Lo que hacemos con esta terapia es concentrar de una forma importante estas señales celulares para que todas las células implicadas en la lesión se pongan a trabajar en mayor número, consiguiendo así una reparación de la lesión de una forma más rápida y con una mejor calidad. Con este tratamiento intentamos que la lesión cicatrice en un período de tiempo más corto y con un índice menor de recaídas.

#### ¿Para qué tipo de lesiones está diseñada esta medicina regenerativa?

Esta terapia está indicada en dos grandes grupos de patologías. Por un lado, todas las lesiones agudas, traumáticas, como por ejemplo fracturas, roturas de un tendón, roturas de fibras musculares, roturas de ligamento, etcétera... intentando en estos casos conseguir, como he dicho antes, una curación más rápida y de mejor calidad. Otro segundo gran grupo de patologías en las que está indicado este tratamiento son las enfermedades articulares degenerativas o las lesiones tendinosas degenerativas. En éste tipo de lesiones, como por ejemplo las tendinopatías crónicas, se produce una degeneración del tejido. En el foco de degeneración encontramos células *enfermas* que no son capaces de sintetizar suficiente tejido por lo que se producen roturas de las fibras del tendón. En esta clase de patología infiltramos los factores de crecimiento para estimular estas células y llamar a otras (células madre) procedentes del entorno o de la sangre, consiguiendo así reparar la lesión. También está indicado en las lesiones degenerativas articulares como la artrosis. En éste caso buscamos un efecto antiinflamatorio y estabilizar la homeostasis de la articulación, es decir, equilibrar el tejido que se destruye con el tejido que se sintetiza.

#### ¿Cuál es la aportación que diferencia a este método de las maneras tradicionales de tratar esas lesiones musculares?

La terapia con factores de crecimiento no es un tratamiento alternativo a las maneras tradicionales. Es más bien un complemento. No podemos concebir un tratamiento en una lesión tendinosa, muscular, ligamentosa, etcétera, sin la ayuda y la aportación de una fisioterapia correcta bien indicada. Por ello, digo que se trata de terapias complementarias de otras operaciones eficaces. En algunos casos sí es cierto que conseguimos evitar tratamientos quirúrgicos fundamentalmente en las lesiones tendinosas, ya que en ciertos casos hemos conseguido reparar lesiones crónicas que tradicionalmente eran abordadas mediante cirugía.

**Su labor con deportistas de élite como Joseba Beloki, Rafa Nafal o Jesús Navas ha dado fama a la utilización del plasma enriquecido pero, ¿es un tratamiento indi-**

## DEPORTISTAS TRATADOS POR EL DOCTOR MIKEL



Las caídas complicaron la carrera del ciclista Joseba Beloki.



#### cado para personas que no necesitan una recuperación tan rápida como un profesional que vive del ejercicio físico?

Los deportistas de élite son una parte pequeña de nuestros pacientes. Si es cierto que la repercusión en los medios de comunicación de una lesión de un deportista de primer nivel es muy grande y por eso se ha difundido este tratamiento. Conseguir que un deportista famoso retorne a su actividad deportiva en un corto período de tiempo tiene una gran repercusión social. Pero también es cierto que cualquier persona que se lesiona pretende curarse en el menor tiempo posible y con el menor dolor posible. Este tratamiento lo indicamos en todos nuestros pacientes, salvo los niños pequeños. Habitualmente lo indicamos en diferentes patologías quirúrgicas o enfermedades degenerativas como la artrosis.

#### ¿Deja alguna secuela?

Se trata de un tratamiento completamente autólogo, es decir, a cada paciente le ponemos sus proteínas contenidas en sus plaquetas y en el plasma, por ello no puede haber ningún tipo de intolerancia, alergia, etcétera... Pretendemos una curación más rápida y sobre todo dejando las menores secuelas posibles. El único riesgo, como cualquier otro tratamiento que se infiltre o se inyecte, es infeccioso por la inyección, aunque se trata, gracias a dios, de un riesgo remoto.

**Las autotransfusiones de sangre han estado muy vinculadas a casos de dopaje, sobre todo entre ciclistas y atletas. ¿En qué se diferencian fundamentalmente esas prácticas ilegales de la aplicación de plasma enriquecido con factores de crecimiento?**





Nadal se trató en 2010 en la clínica La Esperanza.



El tobillo de Jesús Navas se recuperó este año gracias a la medicina regenerativa.



«LA DESAZÓN QUE TE PRODUCE UN FRACASO MÉDICO ES SIEMPRE IMPORTANTE. EN EL CASO DE UN DEPORTISTA DE ÉLITE SE AÑADE EL ESTRÉS SOCIAL»

«NO HACEMOS NINGÚN MILAGRO, ES SOLO ESTIMULAR LA CAPACIDAD DE REGENERAR DE CADA PERSONA»

No tiene nada que ver una autotransfusión con un tratamiento con un plasma rico en factores de crecimiento. La autotrasfusión empleada para el dopaje durante el deporte consiste en extraer una cantidad importante de sangre, guardarla e inyectarla al deportista antes de la competición con el fin de mejorar su rendimiento deportivo, o lo que es lo mismo, hacer una trampa.

En el caso del tratamiento con plasma rico en factores de crecimiento, extraemos un pequeño volumen de sangre, separamos los glóbulos rojos y nos quedamos con el plasma y con un concentrado de plaquetas, que es lo que normalmente reinyectamos en el lugar de la lesión. Es decir, hacemos lo opuesto del doping. La autotrasfusión concentra los glóbulos rojos y los reinyecta en el torrente sanguíneo, sin embargo, nosotros tiramos los glóbulos rojos y nos quedamos con el resto, con el plasma y con las plaquetas. Por eso, no tiene absolutamente nada que ver. Desde el primero de enero de este mismo año, la Asociación Mundial Antidopaje ha confirmado que este tratamiento no tiene nada que ver con el dopaje y permite su uso sin ninguna reglamentación como tratamiento de las lesiones deportivas.

**¿Percibe un médico una responsabilidad extra al tener en sus manos las rodillas de deportistas del reconocimiento internacional de Rafa Nadal (uno de los mejores tenistas del mundo)?**

Los médicos siempre tenemos una gran responsabilidad cada vez que tratamos a un paciente. El desasosiego que te produce un fracaso médico es importante en cualquier persona. En el caso de un deportista de élite se añade el *estrés social*. Es decir, cuando tratas a una fi-

gura todos los aficionados y sobre todo los medios de comunicación están pendientes de su resultado médico y del tiempo de recuperación. También es una gran verdad que el fracaso de un tratamiento de un atleta de primer nivel puede llevar a su abandono deportivo con todas las graves consecuencias.

**¿Qué siente cuando oye hablar en los medios de comunicación del «milagro del doctor Mikel»?**

Pues no sé si me da pena o me da risa. No hay ningún doctor que pueda hacer milagros. Lo único que hacemos los médicos es intentar aplicar nuestros conocimientos de la mejor manera posible para que nuestros pacientes mejoren de sus dolencias. Con este tratamiento no hacemos ningún milagro, simplemente estimulamos la capacidad regenerativa de cada persona. En el mundo animal la naturaleza ha desarrollado un sistema que consigue casi siempre curar sus lesiones. Lo que hacemos nosotros es intentar comprender una pequeña parte de éste sistema para potenciarlo y mejorar los resultados.

**¿Existe actualmente algún deportista de primer nivel que se esté recuperando con factores de crecimiento en la clínica La Esperanza?**

Siempre hay algún deportista que se lesiona y que está en tratamiento pero hay dos motivos para no hablar demasiado de ello. Primero, el secreto médico, por el que nosotros no podemos ni debemos comentar las lesiones de nuestros pacientes si ellos no lo han dicho antes. Por otro lado, hablar de las lesiones de un deportista es una mala publicidad para ellos, es como hablar de las averías de un coche cuando luego pretendes venderlo.



maría albilla  
texto

jesús j. matías y  
luis lópez araico  
fotos

LA CIUDADANÍA BURGALESA SE VUELCA EN LA CUARTA EDICIÓN DE LA CELEBRACIÓN DE LA NOCHE BLANCA. HORAS BAJO LA LUZ DE LA LUNA DEDICADAS A LA MÚSICA, EL ARTE, LAS ILUMINACIONES VANGUARDISTAS Y LA POESÍA QUE SE POSTULAN COMO EL MEJOR EJEMPLO DE QUE ESTA URBE CASTELLANA PUEDE ACOGER GRANDES EVENTOS SI LOGRA HACERSE CON EL TÍTULO DE CAPITAL EUROPEA DE LA CULTURA 2016.

# NOCHE DE LUNA PLENA



**B**rújula en mano, los ciudadanos de Burgos estuvieron dispuestos a dar un giro de 360° a su rutina nocturna durante la cuarta edición de la Noche Blanca que se celebró el pasado sábado. Niños, jóvenes, mayores... para todos fue una *noche golfa* en la que daba igual a qué punto cardinal mirar o dirigirse porque en todos ellos bullía el arte, la cultura y la creatividad.

Uno de los principales objetivos de esta convocatoria es demostrar que la ciudad tiene la capacidad suficiente para albergar una ambiciosa propuesta cultural de cara a 2016, año en el que la urbe castellana aspira a ser Capital Europea de la Cultura. Y si la concesión de este título dependiera de los propios habitantes, el pasado sábado se lo ganaron a pulso, pues la ciudadanía no se vuela de tal manera ni es sus fiestas patronales. La calle de La Paloma, el paseo del Espolón, el puente de San Pablo, el paseo de Atapuerca... todas las calles del centro se convirtieron en embudos que guiaban de un espectáculo a otro a los asistentes, perplejos por la afable meteorología, el juego de luces y de sonido que se iban proyectando sobre los monumentos de la ciudad según caía la noche y la masiva afluencia de los convecinos a los



actos programados, un total de 140 -con más de 1.200 artistas- que acabaron bien entrada la madrugada.

Los más pequeños fueron los principales protagonistas de los talleres que se iniciaron por la tarde. Ellos se encargaron de dibujar en el Monasterio de San Juan los alegres trazos que, al caer la noche, se proyectaron en la puerta principal, dotando a este monumento de una alegría nunca vista. También ellos pintaron las R de R-evolución que, unidas en una larga guirnalda, formaron durante la noche el cielo del Espolón. La Pompa Atómica que se hizo en la casa de la Cultura de Gamonal dejó impactado a más de uno. «Era así de grande», exclamaba Elsa, de cinco años, haciendo un gesto con sus brazos y con los ojos tan abiertos como su expresión facial le permite. «¿Tan grande como tu?», «Nooooo, mucho más», aseguraba la pequeña.



Pero si alguien consiguió acaparar las miradas durante la tarde, ese fue Miguelón, un burgalés insigne desde que apareció su cráneo en los yacimientos de Atapuerca. Y es que, no podía ser de otra forma, el entorno del Museo de la Evolución Humana (MEH) fue un centro de reunión significativo en su primer año en la Noche Blanca. A las puertas de este enclave estaba, precisamente, una réplica de Migue-



EN ESTAS PÁGINAS

1	
	2

1 El carrusel del grupo belga Theater Tol 'Pedaleando al cielo' consiguió llenar la plaza mayor de espectadores que no lograron quitar la vista de estos peculiares ángeles.

2 La figura gigante del esqueleto Miguelón fue seguida por otros esqueletos en miniatura que se realizaron en un taller a las orillas del río Arlanzón.

PÁGINAS SIGUIENTES

	4
3	

3 El Monasterio de San Juan dio un salto en el tiempo con Bambalúa teatro y se llenó de bufones.

4 La Catedral sufrió una 'remodelación' exterior fruto de las luces proyectadas.

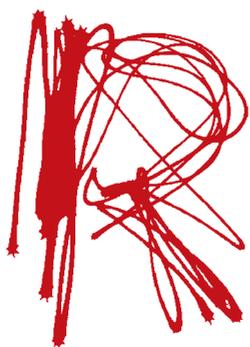


lón, pero en forma de un esqueleto de tres metros y medio que representaba a un homínido y que desfiló por las orillas del río Arlanzón acompañado de la osamenta de peces, gatos y perros que los chavales montaron en un taller previo. La magnífica obra fue seguida por tres millares de personas, que saben que los orígenes del hombre son una de las mejores bazas de Burgos para alcanzar el objetivo 2016.

**LUNA LLENA** El majestuoso escenario patrimonial se fue llenando de poesía a través de montajes de luz y de sonido que se iniciaron al atardecer. Entonces se empezaron a ver más grupos de adolescentes y jóvenes que daban el relevo a los pequeños de la casa y que cambiaban las barras de los bares y los focos de las discotecas por un apuesta diferente, y no por ello menos divertida.

Las rampas de acceso al MEH eran un poema de lo que significó la noche para la ciudad. Una de ellas estuvo ocupada por una larga fila de gente que visitó este centro de la cultura de una manera privilegiada -y gratis-. La otra ponía ante los ojos de los ciudadanos una preciosa vista del puente de San Pablo pleno de gente y, en el horizonte, la muralla del Castillo con los planetas el sol y la luna más cerca que nunca en un montaje de los barceloneses Ziga Zaga.

Pasear por la que pudiera ser Capital Cultural en 2016 es siempre una delicia, pero más aún lo fue en una noche en la que se pudo redescubrir cada rincón. Así, con el programa en la mano, 186.000 personas no quisieron perderse evento alguno. Los comentarios de los amigos que se encontraban por el cami-



**EN LA CIUDAD SE PROGRAMARON MÁS DE 140 ACTIVIDADES PARA TODOS LOS PÚBLICOS QUE CONSIGUIERON SACAR A LA CALLE A 186.000 BURGALESES**



no eran siempre de elogio y, para reponer fuerzas, el mejor plan era parar a tomar una caña en alguno de los 32 establecimientos que también quisieron ser protagonistas de la cita preparando tapas especiales para esta jornada.

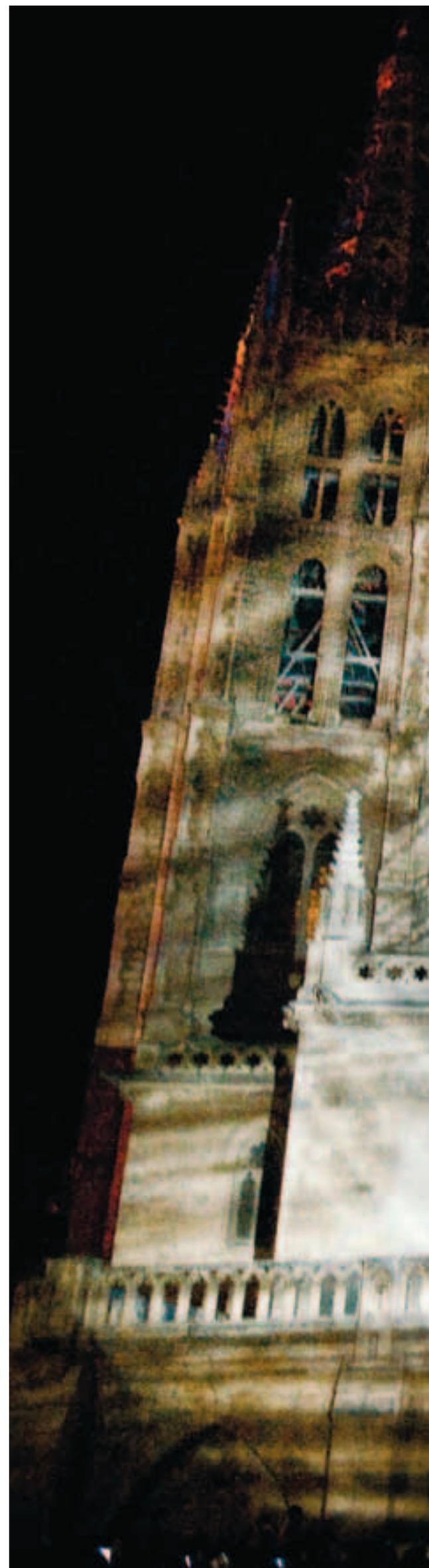
Pero si hubo un espectáculo que dejó atónitos a los burgaleses fue el montaje *Pedaleando al cielo*, obra de los belgas Theater Tol que se representó a diferentes horas en la Plaza Mayor y que logró concentrar a 25.000 almas. Mirando a las estrellas apareció con la música de violines de fondo un grupo de ángeles que iba ascendiendo en un carrusel del que caían globos blancos, pañuelos y confetis brillantes que destellaban en la noche burgalesa. Centenares de personas permanecían entusiasmadas cuando una equilibrista se dejó caer envuelta en un vestido rojo. «Nos ha gustado muchísimo. Este montaje es precioso. Uno de los más bonitos si no contamos con lo preciosa que está la Catedral por dentro», comentaban Vidal y Adelina, un matrimonio que pasó varias horas de un lado a otro del centro de la ciudad para no perderse ninguna actuación. «Creo que este año ha sido el mejor», apostillaba ella. «Es increíble el buen tiempo que hace y la cantidad de gente que hay en todas partes», añadía él.

**UN CIELO DE POMPAS** Otros espectáculos que lograron cautivar a los burgaleses fueron los que tenían a la Catedral como escenario principal. La compañía francesa Ad Lib Creations repitió en la noche burgalesa con sus juegos de luces en distintos espacios del centro y sus obras fueron muy aplaudidas.

La plaza de Santa María, en la que se encuentra la fachada principal del templo gótico, acogió las proyecciones que los galos adaptaron para este edificio a través de iconografías de la Edad Media al Renacimiento sobre el Camino de Santiago. Este grupo hizo también un guiño al futuro, a la Revolución y a 2016 con diferentes alusiones a estos temas en sus grafismos. Este mismo motivo, la Capitalidad Europea de la Cultura, fue el tema que iluminó, además, el palacio de la Diputación durante la noche.

También en la fachada del Sarmental se congregó expectante un nutrido grupo de viandantes. Un tremendo globo de helio permanecía inmóvil ante el muro catedralicio que lucía diferentes colores. Música y... ¡pompas de jabón! La plaza se llenó de magia con estas burbujas que parecían alzar a la artista Fred Deb a las alturas. Suspendida en la enorme bola de aire, realizó piruetas a más de 20 metros de altura ante la atónita mirada del público.

Las emociones de la noche se repararon por más escenarios, como la plaza de España, que se convirtió en una discoteca apta



para los más jóvenes al ritmo electrónico de Pure Hemp, o el arco de San Juan, que acogió los versos sin vergüenza de Tuco, que estuvo arropado por sus incondicionales.

Frente a los escenarios con más *ruido*, a otros más calmados, la iluminación del río era todo un remanso de paz, al igual que lo fue el patio de la Casa del Cordón con el Aquófono del que salió la música más relajante generada por el goteo del agua sobre unos sensores conectados a un equipo de sonido.

Más clásica, la artesanía también tuvo su hueco en la plaza de Santo Domingo, donde herreros y alfareros tenían sus puestos, y en la vecina plaza de la Libertad se hizo una demostración de cerámica rakú.

En pleno tiempo de crisis tan importante es la acogida popular de las actividades como las cifras que dejó esa noche mágica: el 90 por ciento de la ocupación hotelera y bares y restaurantes con lleno total más horas que ningún sábado. Además, el personal contratado para trabajar en el montaje de los espectáculos -unos 500 operarios- era local, así como los voluntarios -150- que quisie-

ron aportar su granito de arena.

Exposiciones de fotografía, teatro de calle, canciones con lenguaje de signos, coches anti-

guos recorriendo las calles de la ciudad, espectáculos de magia, conciertos, cuenta cuentos infantiles, el Regimiento de Infantería Arlanza en plena batalla contra los sol-

**EL JUEGO DE LUCES Y SONIDO QUE SE PLANTEÓ EN EL ENTORNO DE LA CATEDRAL HIZO QUE FUERA UNO DE LOS ENCLAVES MÁS VISITADOS**

dados de Napoleón... el etcétera es largo, como lo es también la lista de monumentos que dejaron sus puertas abiertas hasta bien entrada la madrugada. Visitar la propia Catedral, el palacio de Castilfalé, la Universidad de Burgos y el Hospital del Rey o la iglesia de San Nicolás y el monasterio de Las Huelgas, fueron otras experiencias que, tras el éxito de pasadas ediciones, se repitieron.

La Noche Blanca burgalesa es sinónimo de que se puede ser Capital Europea de la Cultura. Haciendo propia la expresión de los americanos en sus últimas elecciones: *Yes, Burgos can (Burgos puede)*.



> FOTOGRAFÍA

# IMÁGENES DE UNA ERA

Desde mediados de los 60 hasta su prematura muerte en 1998, Linda McCartney retrató con su cámara el albor de mitos como Jimi Hendrix, los Rolling Stones, The Doors, Janis Joplin o The Beatles, imágenes ahora reunidas en un magnífico libro.



«Para mí, una buena fotografía es algo que te hace reaccionar, que te hace detenerte, mirar y pensar de verdad». Así resumía Linda McCartney su concepción de una pasión que se convirtió en el oficio que la acompañó durante sus últimos 32 años de vida. Su viudo, el cantante Paul McCartney, junto con amigos como Anne Leibovitz, han seleccionado las mejores imágenes entre las 200.000 instantáneas que integran el archivo de la artista para dar forma a *Linda McCartney. Life in pho-*

*tographs*, un extraordinario libro que acaba de publicar Taschen al precio de 50 euros.

Linda comenzó a ir a clases de fotografía para acompañar a una amiga en el Tucson Art Centre de Arizona, y allí



descubrió el trabajo de Dorothea Lange o Walker Evans. Con 26 años, ya en Nueva York, abrió una carta dirigida a la revista *Town & Country*, donde había empezado a trabajar como recepcionista. La misiva incluía una invitación para viajar en un minicrucero por el Hudson con los Rolling Stones, que visitaban la Gran Manzana para promocionar su álbum *Between the buttons*. El azar acabó con ella como única fotógrafa a bordo, además del reportero gráfico oficial de la banda, y sus instantáneas de Jagger y compañía la situaron en la cresta de la ola.

Las revistas más prestigiosas comenzaron a disputársela (ella sería dos años después la primera mujer en firmar una portada de la *Rolling Stone*), y los artistas que estaban llamados a revolucionar la escena musical mundial pronto conocieron su buen hacer. Jimi Hendrix, Aretha Franklin, Jim Morrison y sus Doors, The Who, Janis Joplin, BB King... Las inseguridades, los momentos de apogeo sobre el escenario, sonrisas rebosantes de naturalidad o los instantes de soledad aparecen reflejados en unas fotografías limpias, despojadas de artificio o pretenciosidad, donde la cámara refleja a los seres humanos que se escondían tras la imagen pública que estaban obligados a proyectar. «No tenía ni idea de que estaba fotografiando a futuros iconos», reconoce la artista en un texto incluido en el libro a modo de prólogo.

Apenas un año después de su fulgurante presentación, estaba en Londres para fotografiar a los Beatles, que acababan de publicar *Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band*. Allí ella y Paul se enamoraron, y en marzo de 1969, para sorpresa e indignación de las millones de fans del grupo, *el Beatle simpático* se casaba con *la divorciada americana*. «El mundo nos echó a Linda y a mí la culpa de la disolución de los Beatles. El ataque fue como una tormenta. Los fans necesitaban un chivo expiatorio y nos eligieron a nosotras», escribió Yoko Ono en la revista *Rolling Stone* en un panegírico que dedicó a Linda tras su fallecimiento.

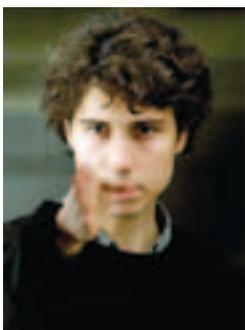
El volumen que acaba de publicar Taschen es un extraordinario testimonio de una etapa convulsa, de tremenda creatividad, que revolucionó el mundo de la música. Las fotografías que lo integran desprenden complicidad, con músicos que hoy son leyendas (de Zappa a Michael Jackson), pero también con artistas como Willem de Koning, actores como Warren Beatty (con quien le atribuyeron un romance), sus adorados caballos (fue una férrea defensora del vegetarianismo y de los derechos de los animales) e incontables momentos familiares junto a su marido y sus tres hijos en su retiro en una granja escocesa.

> LIBRO

## EL TARANCÓN CUBANO

Tres años de intensa investigación en archivos españoles, cubanos (en La Habana y Santiago de Cuba) y estadounidenses (en el Departamento de Estado y en los archivos nacionales) han servido al asturiano Ignacio Uría para dar forma a *Iglesia y Revolución en Cuba* (Ediciones Encuentro, 28 euros), un volumen prologado por Fernando García de Cortázar que ha sido reconocido con el III Premio Jove-llanos de Investigación Histórica Española e Iberoamericana. Doctor en Historia Contemporánea de América y profesor asociado de la Universidad de Navarra, Uría participa en el Cuba XXI Project de la Universidad de Georgetown y es profesor visitante del Institute for Cuban and Cuban-American Studies de la Universidad de Miami. Su pasión por la evolución de la realidad cubana queda plasmada ahora en un libro que lleva por subtítulo *Enrique Pérez Serantes (1883-1968), el obispo que salvó a Fidel Castro*, donde relata la historia de un hombre que, como hiciera el cardenal Tarancón durante la Guerra Civil española y la transición democrática, jugó un papel fundamental en el devenir de Cuba en la segunda mitad del pasado siglo. Con una narración ágil y salpicada de nuevas aportaciones sobre el religioso gallego, Uría realiza un análisis preciso y muy revelador sobre Pérez Serantes, un gallego que con apenas 18 años emigró a Cuba, donde dedicaría toda su vida a ayudar a los más necesitados, le pesara a quien le pesara. Desde su intervención tras el devastador ciclón de Santa Cruz del Sur, que dejó más de 3.000 muertos en la isla en 1932, o su intermediación para evitar que fusilaran a Fidel Castro tras el fallido golpe de 1953, hasta su aparición junto al líder de la revolución el 1 de enero de 1959 y su posterior enfrentamiento con el dictador por el viraje político que cobró el movimiento, *Iglesia y revolución en Cuba* propone un apasionante viaje en el que Uría arroja nuevas luces sobre las intrincadas relaciones entre el régimen castrista y la jerarquía eclesial de la isla caribeña, representada por un español que despertó el interés y los recelos de los propios Eisenhower y JFK.





## PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Acaba de salir en DVD el filme **Todas las canciones hablan de mí**, de **JONÁS TRUEBA**, un soplo de aire fresco en el panorama del celuloide nacional. Su padre, Fernando, se llevó el Oscar hace ya unos añitos, y su tío, David, no defrauda en cada uno de sus proyectos, como **La buena vida**, donde le dio un pequeño papel. Con solo 29 años tiene un rodaje lo suficientemente atractivo como para que muchas miradas se fijen en él.

javier m. faya  
coordinación

### EL CASTOR



## MEL ESTÁ DE VUELTA

**Walter Black es un hombre irremediablemente deprimido. Un día encuentra la marioneta de un castor y, con ella, empieza a comunicarse.**

Resulta evidente que **El castor** es una metáfora de algo. La parte importante de la película es tratar de entender qué es ese algo. En principio puede parecer fácil hacer suposiciones pero, en la práctica, determinados giros de guión ponen de manifiesto que el peluche evoluciona. Mel Gibson es Walter Black. Es un empresario que, en apariencia, lo tiene todo para vivir bien: una buena esposa, hijos, trabajo divertido (es el dueño de una fábrica de juguetes)... Pero se halla sumido en una permanente depresión.

La película comienza introduciéndonos de lleno en la enfermedad. Vemos a su esposa (Jodie Foster) que ha ido construyendo su vida del mejor modo posible, a su hijo mayor, que odia parecerse a su padre, y al pequeño que solo ve en la tristeza de su progenitor una pequeña rareza.

Posteriormente, la película se ramifica: hacia la (decadente) empresa de juguetes y hacia las amistades del hijo mayor y, más en concreto, hacia Norah (Jennifer Lawrence), amiga del instituto que también tiene sus propios y serios problemas.

Black encuentra el castor y todo cambia. Habla a través de él y pide que le hablen al peluche. El animal se convierte en intermediario entre la realidad y su mundo negro y opresivo. Este giro de guión inicial tiene su parte de humor. Humor patético y desgarrado, pero humor. Está claro

que se podía, y se debía, haberle sacado más partido, perdiéndose dosis de emoción y de empatía.

A partir de ahí la historia se vuelve un tanto repetitiva. Intenta profundizar en los sentimientos de todos los implicados, hacerlos evolucionar hacia un nuevo estado. La preocupación de la esposa es precisamente esa: quiere que el castor sea solo una fase y que su esposo *vuelva*, pero no es posible, ya que se crea una dependencia con el peluche, y el entorno de Black acepta su extravagancia con la mayor naturalidad. Así, entra en un círculo vicioso basado en el miedo del enfermo a quedarse estancado. Esta situación conduce hacia el segundo giro de guión. Si el primero tenía apuntes cómicos, el segundo es dramático y casi trágico.

De nuevo Jodie Foster se contiene en la dirección, como ya hizo con **El pequeño Tate**. Huye del impacto y de la intensidad. La secuencia podría haber tenido una fuerza sorprendente, pero ella prefiere pasar de puntillas. El resultado es una suerte de ambigüedad narrativa que no favorece a la trama. El desenlace se torna previsible y convencional. Y no terminamos de saber cuál es la metáfora del castor. No sabemos qué simboliza. Quizá por obvio.

Película sencilla, amable, evasiva ante los sentimientos. No emociona gran cosa cuando debería haberlo hecho. Aunque hay buenas ideas y apuntes sugerentes no parece que Foster haya encontrado el camino adecuado para expresarlas. Pero ahí están. Y permiten cierto debate.

### ✓ LO MEJOR

Sin lugar a dudas, **Mel Gibson**. Tras una serie de fiascos de taquilla y crítica, el australiano (aunque nacido en Nueva York) se sale literalmente. Es una buena noticia para el cine que haya resucitado. Ya está viejo para correr...

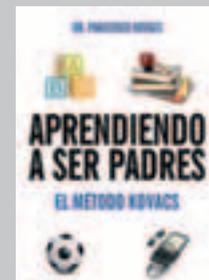
### ✗ LO PEOR

El **guión** es algo ramplón. Se parte de una idea original, brillante, logrando que la historia enganche desde el primer momento, para luego diluirse en giros innecesarios. El **final** es más que previsible. Lástima, porque prometía.

## JUEGO DE NIÑOS

Por aquello de apoyar a las familias, hoy tenemos ración doble. Por un lado, el libro **Aprendiendo a ser padres**, una guía sumamente útil para el oficio más antiguo del mundo. Y si quieres tener felices a los peques, el juego para Xbox **LEGO Star Wars III**, que es una pasada. Eso sí, nos tienes que decir si es cierto el rumor de que se va a pasar al 3-D **La guerra de las galaxias**. Escribe ya a: [cine@revistaosaca.com](mailto:cine@revistaosaca.com).

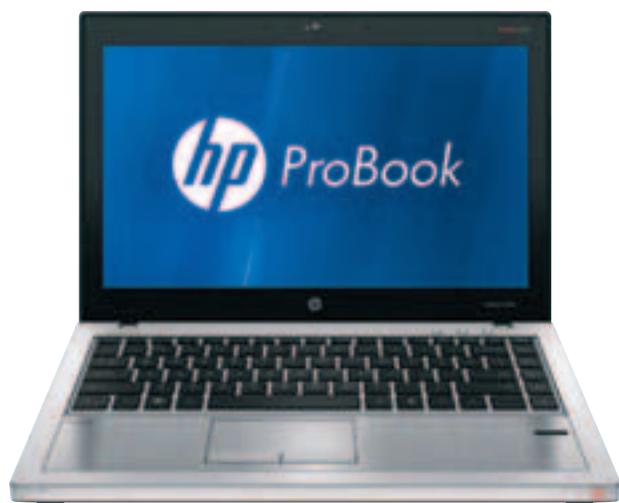
EL CONCURSO



gustavo  
de prado  
texto

# TENDENCIAS

## HP SE ATREVE CON TRES POTENTES Y ELEGANTES PORTÁTILES



### HP PROBOOK 5330M, ELITEBOOK 2560P Y ELITEBOOK 2760P

HP nos tenía desconcertados ante la falta de información desde su factoría. Y hoy sabemos por qué nos tenía abandonados: estaba preparando el lanzamiento de tres dispositivos y, claro, eso lleva su tiempo.

Se trata de unos portátiles profesionales ultraligeros diseñados para aumentar la seguridad y el rendimiento, al tiempo que mejoran la experiencia móvil bajo un diseño elegante.

El primero de ellos es el HP ProBook 5330m, un ordenador que dispone de toda la potencia que caracteriza la segunda generación de procesadores dual-core e incorpora lector de huella digital, para proteger al máximo los datos que tengas almacenados.

Con menos de 2,5 centímetros de ancho, este dispositivo pesa menos de 1,8 kilos y tiene una pantalla HD de 13,3 pulgadas para una portabilidad excepcional. También incluye teclado retroiluminado que facilita la escritura en cualquier condi-

ción de luz. Además, es el primer portátil de la gama profesional que incorpora Beats Audio, la tecnología desarrollada por HP, gracias a la cual puedes escuchar música como si estuvieras en un estudio de grabación. El precio al que ha salido al mercado es de 650 euros.

Seguimos con los otros dos lanzamientos corresponden a la serie EliteBook y son el 2560p y el 2760p, también finos en su tamaño, pero potentes. Ambos aparecen en un original color platino y tienen varias características comunes, como los procesadores Intel Core i7 e i5, tecnología Intel Turbo Boost 2.0 e yPro y discos duros de 7,200 revoluciones.

En cuanto a sus diferencias, el 2560p es más pequeño que su *hermano* y apenas pesa 1,67 kilos e incorpora una pantalla LED HD de 12,5 pulgadas retroiluminada, mientras que el 2760p viene con un monitor similar, pero de 13 pulgadas.

El primer dispositivo cuesta 759 euros y el segundo lo puedes conseguir por un pellizquito más: 799 euros.

Más información en [www.hp.com/es](http://www.hp.com/es).

## LOS WALKMAN DE SONY YA TIENEN ANDROID

### SONY ERICSSON W8

Últimamente estamos disfrutando con los nuevos anuncios en telefonía. Si en las pasadas semanas te presentábamos las novedades de Nokia y HTC, esta vez le toca el turno a Sony Ericsson, que nos ha sorprendido muy gratamente con las incorporaciones que ha hecho en su gama de móviles Walkman.

Nos gustan los dispositivos de esa familia, ya que a los terminales les solemos dar un uso de reproductor de música para ahorrarnos tener que llevar varios dispositivos en la calle. Pero sentíamos que nos faltaba algo y, esta vez, la compañía japonesa se ha dado cuenta y lo ha incorporado.

Lo que ahora va a llegar al mercado es un móvil muy parecido al Xperia X8, de la misma compañía, de distinta familia y con una reputada fama.

Así, el W8 es el primer teléfono de la serie que integra el sistema operativo Android, lo que nos permitirá una experiencia mucho más amplia.

Aparecerá a lo largo del año con la versión 2.1, y acompañado de Timescape, así como aplicaciones propias como el reproductor de la firma nipona y el TrackID.

Llega con una pantalla capacitativa de tres pulgadas, una cámara de 3,2 megapíxeles, 128 Mb de memoria interna (ampliables con tarjetas microSD) y un procesador de 600 Mhz.

Obviamente, también incluye conectividad WiFi, GPS y radio FM, aunque no sabemos si llegará con Bluetooth.

Con unas dimensiones de 99x54x15 milímetros, apenas pesará 103 gramos.

Estará disponible en tres colores (Azure Blue, Metallic Red, e Iconic Orange) y vendrá acompañado de los auriculares MH410.

Se prevé que aparezca por el mercado asiático durante el próximo mes, por lo que en Europa no desembarcará hasta, como pronto, finales de verano.



### CARACTERÍSTICAS

PANTALLA DE 3 PULGADAS HVGA A 320 X 480

128MB DE ALMACENAMIENTO INTERNO

SOPORTE PARA TARJETAS MICROSD DE HASTA 16GB

CÁMARA TRASERA DE 3,2 MEGAPÍXELES

RADIO FM CON RDS / WIFI / BLUETOOTH / GPS



## SONIDO INALÁMBRICO POR TODA TU CASA

### CREATIVE D80

Nos encanta la tecnología inalámbrica para el hogar. Por eso, hoy te traemos unos altavoces que no necesitan de cables para que puedas disfrutar de la música que te guste en cualquier punto de tu casa.

Se trata de los últimos dispositivos de Creative, los D80, unos periféricos muy asequibles y vistosos que funcionan a través de la conectividad Bluetooth que llevan integrada o por medio de la entrada de audio auxiliar. Así, es compatible con aparatos como el iPhone, los terminales de Blackberry, teléfonos Android y Tablet PC, así como Creative ZiiO y el IPAD.

De tamaño compacto, apenas pesan un kilo y albergan dos altavoces de tres pulgadas.

Disponibles en varios colores (rosa, azul, verde y negro) cuestan menos de 40 euros.

Llegarán al mercado en las próximas semanas.

Además, la compañía también ha anunciado el lanzamiento dentro de poco tiempo de otros dos altavoces que serán los hermanos mayores de los que te hemos traído hoy, el D5x y el DSx, de los que no ha desvelado ningún dato más que su aparición el próximo julio y su precio, que rondará los 100 euros.

Te puedes informar en <http://es.creative.com>.

## NOKIA PRESENTA UN MANOS LIBRES DE DISEÑO

### NOKIA NOKIA J

Los teléfonos móviles se renuevan muy a menudo. Lo que no varía tanto son sus accesorios. Por eso, nos gusta que Nokia haya decidido innovar y presentarnos su nuevo manos libres para los terminales de la firma.

Se llaman Nokia J y destacan, principalmente, por su diseño, ergonomía y funcionalidad.

Este complemento aparece en seis tamaños diferentes, para que elijas el que mejor se adapta a tu oído, y viene acompañado de una estupenda funda que nos agrada sobremanera, así como una importante noticia: son inalámbricos, un dato a tener en cuenta, principalmente para los que estamos hartos de que se nos enganchen los auriculares en el bolso.

Con un peso de unos ocho gramos y unas dimensiones de 47,4x12,5x6,4 milímetros, viene con una batería que aguanta hasta cinco horas de conversación y tres meses en espera.

También incluye un sistema de reducción de ruido externo y funciona con conectividad Bluetooth 2.1.

Por el momento, no sabemos cuál será su precio ni su fecha de llegada al mercado español, pero se especula que será en breve.



## DOS DISCOS DUROS DE CALIDAD

### TRASCEND STOREJET 25H3P SUPERSPEED Y STOREJET 25H2P

No sabemos qué es lo más destacable de los dos nuevos discos duros portátiles de Transcend. Decidirnos por solo una de sus muchas prestaciones nos parece difícil, porque, la verdad sea dicha, tanto el StoreJet 25H3P SuperSpeed como el StoreJet 25H2P son muy interesantes, así que lo primero que te decimos es que como cualidad común, vienen con 1 Tb de capacidad de almacenamiento y llevan integrado el avanzado software de gestión de datos Transcend Elite. Ambos están protegidos por una robusta carcasa a prueba de golpes, que ha pasado numerosos controles anti caída que los valora como unos de los dispositivos de este tipo más robustos del mercado.

Haciendo ya distinciones, el StoreJet 25H3P tiene una conexión USB 3.0 de alta velocidad y combina ese rendimiento con su memoria. Con velocidades de hasta 90 Mb por segundo, te garantiza que la transferencia es ultrarrápida. Así, por ejemplo, pasar una película DVD te llevará menos de un minuto.

El StoreJet 25H2P comparte las mismas características que el anterior, pero su conectividad es USB 2.0.

El primero cuesta 141 euros y el segundo, 136.



# A LA ATENCIÓN DE NUESTRAS HORMONAS

La patología tiroidea, ciertos tipos de cáncer, la alimentación y nutrición, el reemplazamiento hormonal... y hasta la alimentación de los astronautas. Todos ellos son temas englobados dentro de la especialidad de endocrinología y nutrición sobre los que trabajan a diario los especialistas que forman el grueso de esta rama médica.

julia  
martínez  
texto

La labor del endocrinólogo es clave para el despistaje de las enfermedades englobadas en esta especialidad que puedan confundirse, por ejemplo, con un síndrome fibromiálgico (la fibromialgia es una enfermedad crónica que se caracteriza por dolor de larga duración en los músculos y en las articulaciones de todo el cuerpo) como el déficit de la hormona del crecimiento. De hecho, diversas patologías de esta rama están presentes en los afectados por fibromialgia. Según el doctor Guillem Cuatrecasas, endocrino de la Clínica Sagrada Familia de Barcelona «nuestros datos confirman que alrededor de un 20 por ciento de las pacientes con esta alteración padece en realidad una deficiencia de la citada hormona».

No cabe duda de que la constante evolución de la especialidad hace que la formación y revisión

de los avances sean fundamentales para esta rama de la medicina, cuyo desarrollo en los últimos años ha mejorado la prevención, el tratamiento y el pronóstico de muchas patologías, como las enfermedades neuroendocrinas, los trastornos nutricionales, etcétera. Y así se puso de manifiesto en el Congreso Nacional de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Otra de las enfermedades asociadas a las patologías endocrinológicas es la osteoporosis. En nuestro país existen más de dos millones de personas que padecen esta enfermedad. Según el doctor Esteban Jódar, coordinador del Grupo de Trabajo de Metabolismo Mineral Oseo de la SEEN, «en España se producen aproximadamente unas 25.000 fracturas cada año a consecuencia de esta afección y con el progresivo envejecimiento de la población, podemos esperar un gran aumento de las cifras en los próximos años». Por otro lado, según el doctor Manuel Muñoz Torres, coordinador del Grupo de Trabajo de Asistencia Especializada de la SEEN, el endo-



crinólogo debe jugar un papel central en el manejo de la principal enfermedad metabólica ósea que es la osteoporosis. Y asegura que «el uso de unidades de metabolismo óseo en los servicios de endocrinología es un elemento clave para implicar a la especialidad, como ocurre en otros países».

Para estos especialistas, es importante identificar las causas secundarias de osteoporosis que incluyen, entre otras enfermedades, la diabetes mellitus, el hipogonadismo, el hipercortisolismo... Asimismo, es importante conocer qué carencias nutricionales pueden tener los pacientes en relación con la ingesta de calcio y vitamina D.

**TRASTORNOS** Qué duda cabe de que la alimentación se encuentra, en muchas ocasiones, detrás de muchos de los problemas más comunes que afectan a nuestro sistema endocrinológico. De ahí la importancia del estudio de problemas derivados de la misma, como la obesidad y todos sus trastornos asociados. Según el doctor Tomás Lucas Morante, ex-presidente de la entidad médica, «se trata de un problema de salud pública de primer orden que se asocia a una gran comorbilidad y a un coste sociosanitario muy relevante». En este sentido, el doctor Felipe Casanueva, presidente del Comité Organizador de esta reunión, añadió que en la actualidad ya existen evidencias de que la presencia de obesidad conlleva un aumento del riesgo de algunos tipos de tumores como el cáncer de mama o el cáncer de colon.

El hecho de que los costes sanitarios asociados a la obesidad sean tan considerables ha llevado a decir al doctor Basilio Moreno, presidente de la Fundación para el Estudio de la Obesidad (Seedo), que «es muy rentable

tratar debidamente esta enfermedad. Si somos capaces de hacer adelgazar a un individuo, mejorarán también sus condiciones de enfermedades asociadas, el tratamiento ayudará a la dislipemia (alteración en los niveles normales de lípidos plasmáticos), la diabetes mellitus y la hipertensión arterial, por ejemplo».

**CON MEDIDA** Por todo ello, se debe concienciar a la población de la importancia de tener un peso normal, pero no a cualquier precio. En la celebración del Día Europeo de la Obesidad, coincidente con el citado Congreso y bajo el lema *Stop yo-yo*, se insiste en la necesidad de evitar todas las dietas que conlleven una rápida recuperación del peso perdido. En palabras de la doctora Susana Moneo, ex coordinadora del Grupo de Trabajo de Obesidad de la SEEN, «se trata de dietas no equilibradas que, además de tener un efecto *yo-yo* por el que en un breve período de tiempo se recupera el peso corporal por encima del inicial, pueden causar problemas sobre el metabolismo, la función renal, ocasionan deficiencias vitamínicas y caída del cabello, entre otros efectos nocivos».

Así, es importante hacer una llamada de atención a la población, especialmente si sigue dietas como la del *potito*, la dieta *Atkins*, la de la *sopa quemagrasa*, o la *del batido*. Esta especialista apunta, además, que solo se debe perder el peso que uno vaya a ser capaz de mantener en función de los cambios que podamos realizar en su estilo de vida. Y, ante todo, no hay que olvidar que la obesidad es un problema crónico que implica un cambio del estilo de vida programado y progresivo a largo plazo, para el que no existen curas o remedios milagrosos.



EN PEQUEÑAS DOSIS

## NO ES SOLO PERDER PESO

Que la obesidad se ha convertido en un problema de salud pública, lo dicen todos los expertos. Y más, si se analiza con cierta profundidad el sobrepeso infantil. No es necesario más que recordar que el 14 por 100 de nuestros niños son obesos y hasta el 30 por 100 pesa más de lo que debería. Pero es un problema de toda la sociedad y por eso, cada año o cada dos, llega con un *marketing* envidiable una dieta que se pone de moda y que, apoyada por algún famoso, se convierte en el catecismo alimentario de miles de ciudadanos. Como decía Grande Covián:

-«Si hubiera una dieta efectiva que permitiera adelgazar sin recuperar el peso, no saldría una nueva cada año».

No es de extrañar, pues, que los endocrinólogos llamen la atención sobre los riesgos de estas dietas que, con carencias importantes -aunque no prolongadas en el tiempo- logran una rápida pérdida de peso. Y es aquí donde hay que aclarar una cuestión fundamental:

**Perder peso no es adelgazar.** Esta afirmación suele discutirse mucho, pero cuando hablamos de adelgazar nos referimos a ir eliminando la grasa que nos sobra. Perder peso puede ser muy sencillo: basta un buen rato de sauna para perder un kilo... Pero ese peso se volverá a coger de manera inmediata en cuanto se beba agua. Es el peso que pierde un deportista después de una carrera o de un partido de fútbol. Inmediatamente, se recupera. Es un adelgazamiento ficticio. Por eso hay que vigilar muy bien los regímenes; muchos basan su eficacia inicial precisamente en eso: en la pérdida de agua. Y eso es lo que se consigue con las dietas que prometen un adelgazamiento rápido a base de carencias que luego pueden pasar factura en forma de colesterol elevado, o problemas de hígado. Y con el consecuente peligro del efecto *yo-yo*; es decir, de volver al peso anterior o incluso más. Es el sube y baja. A lo largo de una vida uno se puede someter a unas cuatro o cinco dietas distintas. Con ellas se pueden bajar hasta 15 kilogramos, que se recuperan en los dos años siguientes.

Conviene insistir en que cuando adelgazamos no perdemos solo grasa (al principio, sobre todo nos deshacemos del agua). Al adelgazar perdemos grasa y músculo, masa muscular. Cuando engordamos, sin embargo, solo acumulamos grasa. De aquí se deduce que en esas cinco etapas de adelgazamiento - en esas cinco dietas de nuestra vida- hemos perdido un buen porcentaje de nuestro músculo, que hemos cambiado por un buen paquete de tejido adiposo: grasa.

Dos conclusiones hay que extraer de esa comprobación:

Que cuando nos pongamos a dieta, para obtener mejor resultado y compensar la pérdida de masa muscular, debemos aumentar el ejercicio físico. Eso facilita el adelgazamiento por varias razones: consume más calorías, uno se siente más ágil y el músculo se revitaliza.

Y que si no hacemos ese ejercicio, vamos perdiendo músculo. Al volver a engordar admitimos solo grasa, y eso significa que la próxima vez que nos pongamos a dieta será más difícil adelgazar, como seguramente hemos comprobado en más de una ocasión.

El ejercicio físico, pues, es otro pilar básico del adelgazamiento. Por eso, la única forma de adelgazar de verdad es ir poco a poco.

ramón  
sánchez-  
ocaña  
experto en  
salud

## HASTA MARTE, CON UNA BUENA DIETA

En la alimentación en el espacio hay que encontrar un equilibrio entre las necesidades para conservar la salud del astronauta y las limitaciones que imponen el lanzamiento y las características propias de la misión. Para conseguir las primeras, destaca el doctor César Alonso Rodríguez, del Centro de Instrucción de Medicina Aeroespacial de Madrid, «es necesario garantizar el aporte energético y de nutrientes de los hombres implicados en la tarea, que los alimentos que han de ingerir tengan unas condiciones óptimas de aceptabilidad, es decir, que cuenten con buen olor y sabor; además de que sean de fácil

digestión». En segundo lugar, es fundamental reducir el peso y el volumen tanto de los productos en sí como de sus envases. Estos deben ser de fácil preparación por parte de la tripulación y tampoco han de interferir en los planes de trabajo. Además, tienen que generar la menor cantidad de residuos posible. Así, en una misión como la de Marte, que puede durar hasta tres años, solo el aporte alimentario adecuado permitirá que la expedición pueda llevarse a cabo.



# PROTECCIÓN PARA TODOS

Los niños menores de cinco años que habiten en países en vías de desarrollo tendrán acceso durante una década a la vacuna antineumocócica conjugada 13-valente, de gran importancia para evitar enfermedades tan graves como la neumonía.



**E**n los países desarrollados es una obviedad que a un bebé a los dos meses de nacer se le vacune de enfermedades como la hepatitis B, el tétanos o la difteria, y que esta pauta se extienda durante una larga etapa de la vida. Pero lo que aquí es algo natural, puede convertirse en excepcional cuando los territorios de los que se habla están en vías de desarrollo. Este es el caso de Estados como Nicaragua, Honduras y Marruecos, que han incluido la vacuna antineumocócica conjugada 13-valente en sus programas de inmunización infantil contra la enfermedad neumocócica, auspiciados por el Compromiso Anticipado de Mercado (AMC, por sus siglas en inglés). El AMC es un programa innovador que aúna a instituciones públicas y privadas en acuerdos de colaboración para favorecer el acceso de nuevas inoculaciones de una manera sostenible, económica y rápida a los países en desarrollo.

ana  
ortega  
texto

La vacuna antineumocócica conjugada 13-valente protege a lactantes desde seis semanas hasta niños de cinco años de la enfermedad neumocócica causada por 13 de sus serotipos (1, 3, 4, 5, 6A, 6B, 7F, 9V, 14, 18C, 19A, 19F, y 23F). Además, es la única variedad conjugada de este tipo disponible en el AMC que está precalificada por la Organización Mundial de la Salud para su uso en niños de hasta cinco años de edad y para ayudar a prevenir enfermedades como la neumonía, otitis media, sepsis o meningitis.

La firma biomédica Pfizer es una de las empresas que rubricó este acuerdo, durante la celebración de la Semana Nacional de la Vacunación Infantil, con el fin de que los pequeños de estos países puedan ser inmunes frente a un microorganismo que es la principal causa mundial de mortalidad prevenible en el rango de edad para el que el producto está indicado. Este evento se celebra cada año con el objetivo principal de concienciar sobre la importancia de proteger a los niños de ciertas alteraciones mediante la vacunación. En este sentido, desde 1994, este proyecto ha servido de llamada de atención a padres, cuidadores, profesionales y gestores sanitarios para que la población infantil sea inmunizada contra las 14 patologías que se pueden evitar con la administración de este tipo de vacunas.

«Este nuevo modelo está diseñado para acelerar el acceso a vacunas que podrían salvar la vida de millones de niños en los países más pobres del mundo, donde la enfermedad neumocócica es muy frecuente», asevera Carlos Sánchez, jefe médico de la Unidad de Atención Especializada de la farmacéutica. «Es un buen ejemplo de cómo alianzas innovadoras pueden solucionar algunos de los problemas más urgentes de salud pública».

El compromiso concreto con estos tres países en vías de desarrollo se llevará a cabo durante los próximos 10 años y los territorios implicados en el convenio recibirán la misma vacuna que se suministra en Europa y Estados Unidos tan solo un año después de su introducción en estos mercados.



## SER CONSCIENTES DE LOS SENTIMIENTOS

En el desarrollo de la inteligencia emocional o *inteligencia para la vida*, ser conscientes de cómo nos sentimos nosotros mismos, es fundamental. Mal podríamos saber cómo se sienten los demás sin aprender antes qué es y qué significa para nosotros sentirnos alegres, tristes, temerosos, preocupados, cansados, fortalecidos, seguros, inseguros frustrados, motivados...

Padres y educadores deberíamos preguntar con frecuencia al niño desde la más tierna edad que nos manifieste sus sentimientos y, al mismo tiempo, que hayan aprendido a ser empáticos conociendo cómo se sienten los demás. Por ejemplo, papá y mamá no están contentos, no son felices porque miente mucho o porque lo deja todo desordenado. Saber que su mala conducta produce sentimientos negativos y que comportarse como es debido y ser responsable de sus actos produce en sus progenitores y profesores sentimientos de admiración, gozo, alegría y tranquilidad.

Los adultos no somos conscientes de que cuando expresamos sentimientos y emociones negativas, frustrantes y desestabilizadoras, las contagiamos al educando y nuestro ejemplo de falta de autocontrol y de buenos modales le sirven de referente. La desmesura, la violencia verbal, hablar a gritos y la falta de empatía, respeto a los demás y malos modales se aprenden. Cuanto más importante, conocido, famoso o relevante sea el adulto con un cociente bajo en inteligencia emocional, mayor posibilidad hay de que un niño, un adolescente o un joven aprenda a comportarse de manera violenta, grosera y descontrolada.

Recordar la tenacidad, fuerza de voluntad y autodisciplina de Rafa Nadal, junto a sus modales educados, su sencillez y su bondad, sirve de gran recurso a los educadores. Es un ejemplo vivo de incalculable valor educativo para la juventud y para cualquiera. En lo referente a la empatía, la generosidad y la gran sensibilidad y humanidad para con los más abandonados, pobres y necesitados hasta de lo más elemental; vidas entregadas a hacer el bien como la de Vicente Ferrer o Teresa de Calcuta y tantos otros que siguen sus pasos, a todos nos reconforta e impulsa, no solo a admirarles, sino a imitarles.

Enseñemos al educando a ser consciente de sus propios sentimientos y de los sentimientos de los demás y le estaremos enseñando el principio más universal, humanizador y práctico: «Tratar a los demás lo mismo que te gustaría ser tratado, con la misma sensibilidad, comprensión y afecto». Al fin y al cabo, como decía Tolstoi: «El bien no es más que amor».

bernabé  
tierno  
psicólogo y  
escritor

## LA INVESTIGACIÓN ONCOLÓGICA RECLAMA MENOS TRABAS

Una eficaz estrategia de lucha contra con el cáncer exige que los nuevos conocimientos científicos y biomédicos sean transferidos con celeridad no solo a la investigación clínica sino también a la práctica asistencial mediante nuevos fármacos y tratamientos antitumorales personalizados. Ésta es la principal conclusión del III seminario para periodistas *Curar y cuidar en Oncología: investigar para seguir avanzando en el cáncer* organizado por la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) con la colaboración del laboratorio farmacéutico MSD. «Lo que hagamos en el laboratorio debe tener siempre como objetivo el paciente», subrayó Jorge Barriuso, integrante del Servicio de Oncología Médica del Hospital de La Paz.



## LAS MUJERES LA SUFREN MÁS

Según datos de la Federación Española para la Lucha contra la Esclerosis Múltiple, las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de desarrollar esta enfermedad, que afecta a más de 50.000 españoles. Según el jefe de Servicio de Neurología del Hospital de Basurto, el doctor Alfredo Antigüedad, «la explicación aún no está clara, aunque numerosos estudios señalan los cambios hormonales como principal factor subyacente, puesto que es a partir de la pubertad, precisamente, cuando estos niveles aumentan y pueden aparecer los primeros síntomas». Sin embargo, en opinión de este especialista, «la esclerosis múltiple no interfiere ni en la fertilidad ni en la gestación».

# IGUALES Y DIFERENTES A LA VEZ

Acostumbrarse a convivir con cualquier enfermedad no es fácil, más si se trata de un niño. A pesar del apoyo familiar, resulta complicado que entienda lo que le ocurre a él y no a otros como él. La epilepsia no es una excepción.

**H**acer entender a un niño que sufre una enfermedad que le hace distinto al resto de sus amigos es una complicada tarea que tiene que afrontar su familia, de ahí que sea importante que aparezcan herramientas que faciliten esta misión a los padres. Con este fin, y en el marco del día Nacional de la Epilepsia, se dio a conocer un cuento infantil que busca acercar la realidad de esta alteración a los pequeños pacientes que la sufren. *La pócima de las ausencias*, que así se titula, trata de acabar con los falsos mitos que rodean esta afección y, al mismo tiempo, disminuir la carga negativa que este diagnóstico supone para los menores.

El libro aborda la enfermedad de una manera clara y amena a través de las aventuras de ocho niños y de los consejos de personajes como el doctor Neuro o el mago Electrón. Su lectura pretende enseñarles los aspectos que influyen en el conocimiento de la misma, así como hacerles ver que con un tratamiento adecuado, la vida de estos pacientes puede desarrollarse «con total normalidad».

Según su autora, Patricia Smeyers, neuropediatra del Hospital Universitario y Politécnico La Fe, de Valencia, «el niño al que se le diagnostica epilepsia, muchas veces no entiende qué es lo que tiene y por qué tiene que tomar medicación. También está asustado porque piensa que si sufre una crisis delante de sus compañeros podría perder a sus amigos, que quizás no quieran estar más en su compañía y, por tanto, se siente diferente». En este sentido, opina que «las publicaciones divulgativas con las que contábamos hasta ahora explican la epilepsia y el pro-



ceso de su diagnóstico desde el punto de vista del adulto. Este es el motivo por el que surgió el proyecto. Se trata de cambiar la perspectiva y explicar la epilepsia a los niños en su propio lenguaje: el de los cuentos y la fantasía».

Y, precisamente, para conocer mejor esta enfermedad, el Grupo de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología, la Federación Española de Epilepsia y la Fundación Española de Enfermedades Neurológicas han desarrollado en nuestro país la campaña *Conocer la epilepsia nos hace iguales*. Se trata de un novedoso

programa educativo y de divulgación e integración social sobre este trastorno crónico en el ámbito escolar dirigido a niños de entre siete y 12 años.

Esta campaña consta de un Manual del Profesor para explicar a los escolares qué es la epilepsia, cómo afecta a quienes conviven con la enfermedad y, sobre todo, qué hacer ante una crisis. Por otro lado, existe un portal web de referencia, [www.vivirconepilepsia.es](http://www.vivirconepilepsia.es), donde se puede encontrar toda la información referida a la campaña y a la enfermedad en general.

clara  
guzmán  
texto



maría  
jesús  
álava  
psicóloga

## JÓVENES DESILUSIONADOS

La indignación y la desesperanza han llevado a miles de personas a manifestarse para denunciar la falta de un futuro digno. La sociedad ha fallado a una generación muy preparada, pero a la que no se le permite demostrar lo aprendido.

Si observamos con detalle, nos sorprenderemos al comprobar que muchos jóvenes están cansados, desilusionados y desesperanzados. Cuando digo cansados, no me refiero al aspecto puramente físico, en este caso la acepción del término la dirijo más hacia el cansancio provocado por el desánimo, por la falta de horizonte y la ausencia de estímulos.

Estamos asistiendo desde hace unas semanas a unas manifestaciones con acampadas en las plazas de muchas ciudades, donde cientos, miles de personas, lideradas fundamentalmente por jóvenes, nos dicen que están hartas e indignadas ante un sistema que se muestra incapaz de ofrecerles el futuro que buscan y el presente que necesitan.

El mismo *sistema* que les ha dado la posibilidad de alcanzar una formación completísima, falla estrepitosamente a la hora de ofrecerles la oportunidad que precisan, para que puedan integrarse en el mercado laboral y logren completar y consolidar sus conocimientos, a la par que puedan devolver a la sociedad parte de lo que les ha dado.

¡Qué gran paradoja! Cómo es posible que, en pleno siglo XXI, de nuevo muchos de nuestros jóvenes se vean en la necesidad de emigrar a otros países, si quieren tener un futuro profesional.



ES ENTENDIBLE QUE LOS AFECTADOS DEN UN PASO HACIA DELANTE PARA EXPRESAR SU MALESTAR Y BUSCAR UNA SOLUCIÓN QUE CONLLEVE UN HORIZONTE DE OPORTUNIDADES HASTA AHORA NEGADAS

¿No es sorprendente que *regalemos* a los países *ricos* el esfuerzo, la tenacidad, las ilusiones y las inversiones millonarias que hemos realizado durante tantos años en la formación de nuestros jóvenes?

Pero cada formación, cada título, va acompañado de miles de horas de esfuerzos, de sacrificios de familias enteras;

de padres e hijos que se han dejado la piel para alcanzar ese objetivo común, esa meta que, se esperaba, abriría tantas puertas y que ahora, en muchos casos, parece más una losa que les bloquea cualquier camino.



Muchos adultos se muestran sorprendidos, y sienten la incertidumbre y la preocupación que genera lo desconocido y lo no controlado, ante la reacción de tantos jóvenes que han decidido manifestar su decepción.

Pero si lo analizamos con detalle, seguramente lo extraño es que estas respuestas no se hayan producido antes. Cuando escuchamos que esta va a ser una generación perdida, cómo podemos creer que los miles, millones de afectados, no den un paso adelante para expresar su malestar y para buscar oportunidades que les ofrezcan un mínimo horizonte.

Es muy lógico que estas concentraciones provoquen inseguridad, y hasta disgusto, en personas de cierta edad, que unen manifestaciones con enfrentamientos, y que piensan que nada bueno pueden deparar. De hecho, las movilizaciones son la expresión más clara del fracaso en que nos encontramos.

Pero hoy les debemos a nuestros jóvenes el esfuerzo de nuestra reflexión, de nuestra empatía, de nuestro acercamiento por conocer

cuáles son sus sentimientos y cómo viven su difícil situación. En este punto podríamos plantearnos:

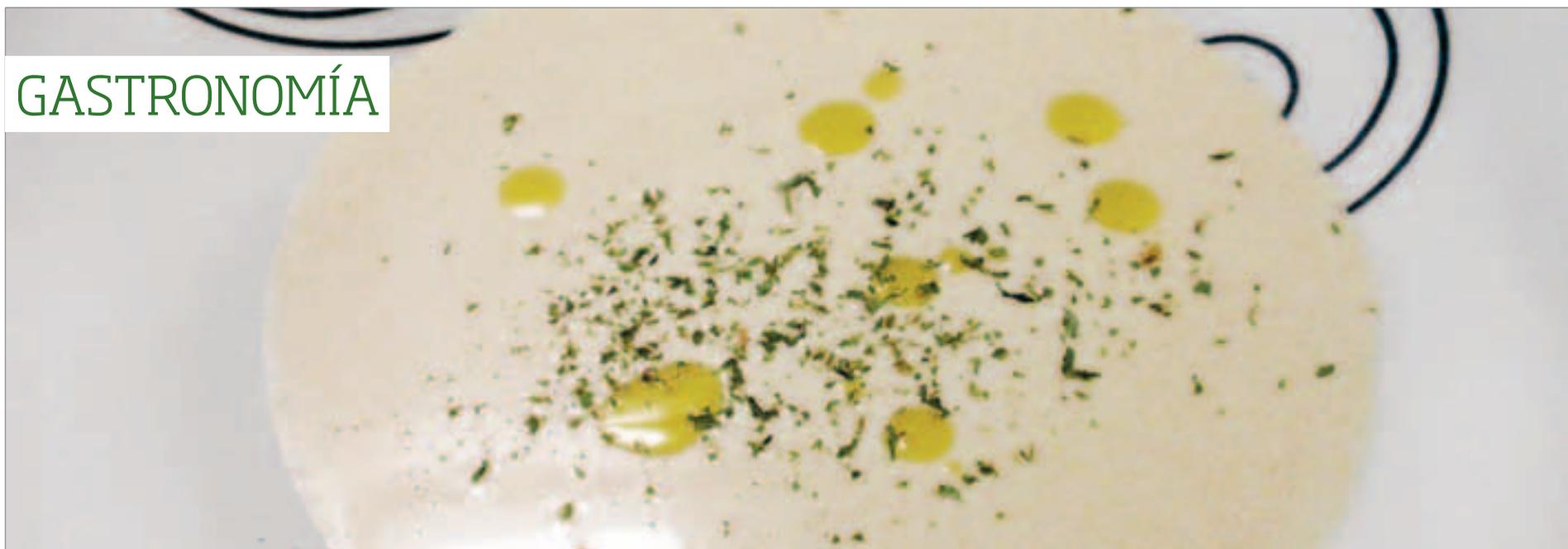
### EN QUÉ HEMOS FALLADO

Al margen de otro tipo de consideraciones, si intentamos efectuar un análisis desde los principios de la psicología, podemos deducir que hemos fallado a nuestros jóvenes en:

- **Crearles** unas **expectativas imposibles** de alcanzar en el momento actual.
- Darles una **formación** muy **completa** a nivel académico, que **no** pueden completar y **desarrollar** en el **mundo laboral**.
- **Negarles** la posibilidad de **tener el sitio** que les corresponde.
- **No haber creado** los **mecanismos** que hubieran permitido su **desarrollo profesional** y facilitado su crecimiento personal.

Ellos han pagado nuestra falta de previsión, de planificación y de generosidad. Nos irá mejor si en lugar de temerlos, nos acercamos para conseguir entre todos el futuro que merecen y el presente que les pertenece.

## GASTRONOMÍA



# VARIACIONES SOBRE AJOBLANCO

Esta sopa fría, que comparte protagonismo en el verano con otras como el gazpacho o la 'vichyssoise', ha alcanzado la vanguardia gracias al trabajo del chef Dani García.

**V**a acercándose el verano astronómico y, de vez en cuando, aunque sin demasiada decisión, apunta el meteorológico: hay días de calor, francamente veraniegos, en los que apetecen sensaciones de frescor, también, desde luego, en la mesa: días en los que apetece empezar la comida con una sopa fría.

En España, en un altísimo porcentaje de casos será un gazpacho, en cualquiera de sus muchas variantes. La verdad es que el gazpacho es el rey de las sopas veraniegas, de las que la franco-estadounidense *vichyssoise* es la reina. Son, además, las dos cabezas de las respectivas familias de sopas estivales: el gazpacho, de las *sopas* propiamente dichas; la *vichyssoise*, de toda la teoría de cremas que incorporan algún lácteo como ingrediente.

De toda la teoría de los gazpachos, y dejando a un lado al más popular, que sería el *rojo*, el que tiene al tomate como base y, cada vez más, como ingrediente mayoritario, hay uno, de color blanco, que cuenta con numerosos partidarios: el llamado ajoblanco. El Diccionario se estira y enumera como ingredientes ajos crudos machacados, miga de pan, sal, aceite, vinagre, agua... y dice que se le suelen poner almendras machacadas. Básicamente es eso, y a partir de ahí han ido evolucionando muy diversas y satisfactorias versiones. En casa nos gusta mucho esta fantasía malagueña, pues malagueño es su origen. Alternamos su presencia en la nevera con la del gazpacho, la *vichyssoise* y una refrescante aportación griega, el *tsatsiki*, a base de pepino y yogur.

Cosas que evolucionan... Pues sí, como en el gazpacho rojo. Cada vez menos pan, puesto que no se trata de llenar, sino de dar una fresca entrada a una comida. Cada vez menos ajo: una cosa es que nos guste un leve toque del potente aroma de esta planta tan significativa en las cocinas mediterráneas y otra que nos apetezca trascender a ajo todo el día. La mejor calidad posible en el aliño e imaginación en el acompañamiento.

El clásico consiste en granos de uva moscatel, cuyo dulzor contrasta fuertemente con el toque amar-

go de la almendra. Pero, en verano, se puede poner en su lugar unas bolitas de un melón bien dulce, una delicia. Todo esto sin salirnos de los cánones.

Almendras. Sí, aunque en Córdoba es muy tradicional el ajoblanco de habas. A nosotros nos encanta darle un toque de Castilla la Vieja: ajoblanco de piñones. Lo hacíamos sustituyendo simplemente almendras por piñones, hasta que el gran cocinero andaluz, expertísimo en ajoblanco, Dani García, nos hizo ver que no debería ser así.

**DE PIÑONES** Dani, en el ajoblanco de piñones, no emplea aceite, porque entiende que el piñón ya lo aporta en cantidad suficiente, y elimina el ajo, cuya potencia puede distorsionar y anular el sabor del piñón. De modo que, siguiendo la receta de Dani García, trituraremos 200 gramos de piñones con medio litro de agua y 40 gramos de pan candeal asentado. Lograda una mezcla homogénea de la consistencia deseada, lo pondremos a punto de sal y vinagre, y a la nevera. Cuando lo vayamos a servir, decoraremos con unas gotas de aceite virgen. Tropezones... ustedes mismos. Dani García es partidario de servir el ajoblanco hecho, literalmente, un helado, especialmente en el caso del de piñones; ya hizo algo parecido Ferran Adrià, que lo servía sólido e ilustrado con rodajas de trufa negra; es un plato del Adrià joven que recordaré toda mi vida.

Entre las propuestas, todas rompedoras, de Dani, está usar crestas de gallo de guarnición del ajoblanco de piñones; aromatizar uno de almendras con un té de frutos ojos; jugar con la incorporación de elementos ahumados, como el esturión o el atún. En este caso, propone una versión a la que añade coco y limón, a modo de fusión de la cocina andaluza con la del Pacífico sur. Ah, en sus atractivas versiones de ajoblanco, Dani solo insinúa el ajo: pongamos que medio diente para medio kilo de almendras. Es consecuencia de la evolución del gusto de la mayoría de los consumidores. Hay quien dice que, de seguir así, el ajo solo quedará en el nombre de la receta. Espero que no: igual que Julio Camba, que odiaba el ajo, sostenía que no debería eliminarse de las sopas de ajo, creo que debe permanecer en el ajoblanco, aunque no sea más que una insinuación, un apunte: sin ajos, no habría cocina en el Mediterráneo.

## EL VINO

### COTO DE HAYAS

D.O. CAMPO DE BORJA

Bodegas Aragonesas se fundó en 1984, fruto de la asociación de dos cooperativas del Campo de Borja. Solo comercializa vinos con esta denominación de origen, que pretende colocar en el mercado internacional y nacional con un claro marchamo de calidad. Actualmente, aglutina el 60 por ciento de la producción de todo el Campo de Borja, con su moderna línea Coto de Hayas, centrada en viñas viejas de garnacha, como bandera.

### Cata:

La uva para elaborar el vino Coto de Hayas Garnacha Centenaria ha sido seleccionada en viñedos con una vida superior a 100 años. De color rojo guinda, posee un intenso aroma frutal de marcado carácter varietal con tonos tostados. En boca se muestra expresivo y elegante.

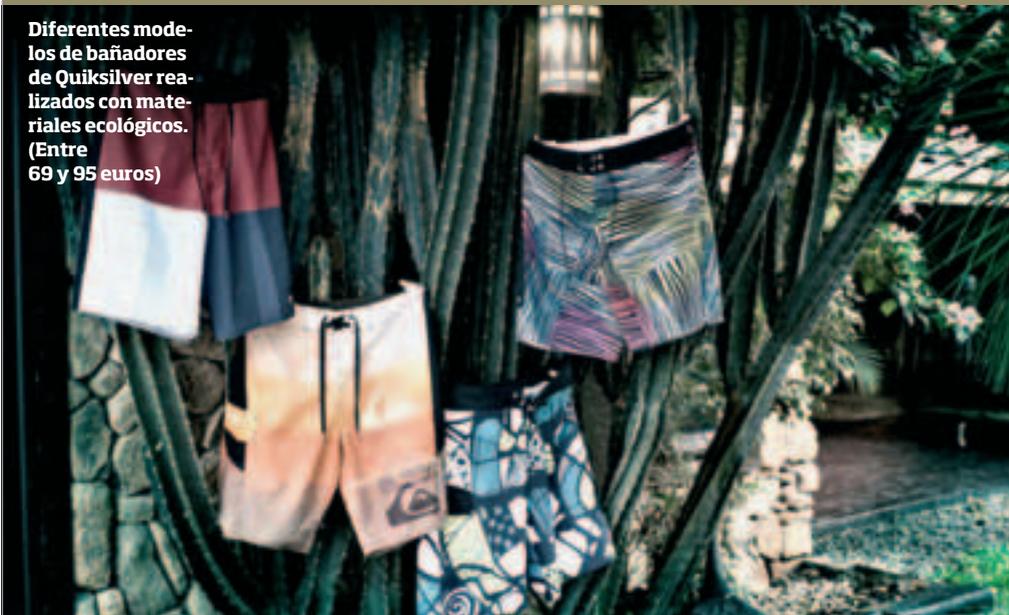
### Datos de interés:

El experto Jay Miller, del equipo de cata del norteamericano Robert Parker, visitó en enero Campo de Borja y aseguró que la garnacha española, especialmente la aragonesa, es «la uva de moda en el mundo» y que los caldos de esta denominación tienen una buena relación calidad-precio. Coto de Hayas Garnacha Centenaria (unos ocho euros la botella) es un buen ejemplo.



**FLEXIBILIDAD RECICLADA.** La firma Quiksilver no es ajena a la inspiración de los avances técnicos, e incorpora así a sus trajes de baño el tejido elástico de 4 direcciones que se fabrica a partir de poliéster reciclado de botellas de plástico. Este material es ligero, de elasticidad multidireccional y ofrece una inigualable libertad de movimientos. Por otra parte, ha creado una nueva línea de camisetas ecológicas fabricadas con algodón biológico, unos granos no tratados, que se cultivan sin aporte químico y se recolecta de forma manual.

Diferentes modelos de bañadores de Quiksilver realizados con materiales ecológicos. (Entre 69 y 95 euros)



**100% 'ECO'.** Allethea Mattos, diseñadora brasileña, desembarca en el mercado de la moda española y propone un nuevo *lifestyle* basado en la técnica del crochet. La firma destaca por la calidad y artesanía tanto de sus complementos como de sus prendas. Los hilos que utiliza son 100 por 100 algodón y los importa de Brasil en su mayoría. Todos sus diseños son originales, artesanales y sostenibles.



Vestido de Allethea Mattos hecho con hilo 100 por 100 algodón y rematados de fibra de plátano, natural y ecológico. (390 euros)

# UN PLANETA MÁS VERDE

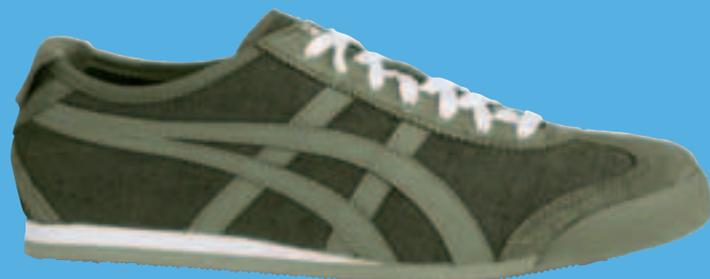
'Osaca' se suma a la celebración del Día Mundial del Medio Ambiente, este 5 de junio dedicado a los bosques, dando espacio a algunas de las firmas que se apuntan a la tendencia 'eco'. El cambio climático ha provocado una corriente que no pasa desapercibida para las marcas de moda y cosmética, que llenan sus colecciones de conciencia ecológica gracias al uso de materiales reciclados, tejidos de fibras naturales y procesos de fabricación respetuosos con la naturaleza.

**PRENDAS DE CAFÉ.** La habilidad de transformar residuos de consumo en ropa define el sólido compromiso de Timberland por el medio ambiente y la continua investigación por descubrir nuevos materiales ecológicos, reciclables y reutilizables. Así surge Timberland SCafé, una innovadora serie de prendas deportivas realizadas a partir de granos de café y de hilos reciclados de botellas de plástico, un novedoso material tan resistente como flexible. Los restos de plástico, combinados con los granos de café, que absorben de forma natural los olores, derivan en un nuevo material totalmente resistente al agua, impermeable y transpirable.



Timberland (69 euros)

**PASOS 'SOSTENIBLES'.** El verano de Onitsuka Tiger se colorea de midori, es decir, de verde traducido del japonés. Pensando en los entornos naturales este país, esta marca ha lanzado una nueva colección unisex que confirma el compromiso de la firma con el medio ambiente gracias al empleo de materiales sostenibles. Denim reciclado, canvas y algodones ecológicos sirven como principales materiales para una colección de zapatillas que reinterpretan dos de los modelos legendarios de Onitsuka Tiger: Mexico 66 y Mexico Midrunner.



Onitsuka Tiger (90 euros)



Timberland (65 euros)



Timberland (159 euros)

miriam  
erviti  
coordinación





**SURFEAR POR UN MUNDO MEJOR.** Para los amantes del surf y las olas la firma XTG presenta un conjunto de camiseta y *short*, dentro de su línea *surfer*, perfecto para llevar este verano y surcar el mar con tu tabla. Esta firma ha utilizado en exclusiva para esta colección fibras naturales, apostando por el carácter ecológico y respetuoso con el medio ambiente en la fabricación de sus tejidos.

Camiseta de XTG (29,90 euros) y 'short' (27,60 euros)



**BELLEZA 'NATURAL'.** También las firmas de cosmética se unen al movimiento eco. Lancôme ha lanzado una familia de productos de origen natural o mineral sin renunciar ni al color ni a la sensorialidad: texturas delicadas, matices vibrantes y reflejos chispeantes. Sante ofrece un nuevo desmaquillador para los ojos elaborado con el preciado extracto de granada y aceite de almendras y de aloe vera de cultivo biológico controlado. Perfumerías Júlia cuenta con la línea Júlia Essential Oils, seis exclusivas esencias 100 por 100 de origen natural con aceites vegetales de primera presión en frío de cultivo ecológico y extractos de planta también de este tipo de cultivo. Sanoflore, una de las firmas de cosmética bio de referencia cuya totalidad de productos se formula siguiendo las normativas Cosmebio, proporciona a la piel y a la belleza lo mejor de la naturaleza con productos como el bálsamo labial nutritivo formulado con ingredientes alimentarios bio.

Desmaquillante para ojos Sante (7,95 euros)



Lancôme (25,75 euros)

Sombra de ojos Lancôme (51 euros)



Aceites naturales de la línea Júlia Essential Oils (28 euros)



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

**RETIRA**

Los complementos en negro o en tonos maquillaje.

Diseños de Almudena Fernández para Cuplé

**RESCATA**

Los colores vivos... y respetuosos con el medio ambiente. Como los de los zapatos y bolsos ecológicos que ha diseñado la modelo Almudena Fernández para la firma Cuplé. Están fabricados con pieles controladas, materiales orgánicos, sin tintes, y presentados en *package* reciclado que incluye unas semillas para sembrar un árbol y compensar a la Naturaleza por el impacto de su proceso de producción.



compras clave **compras clave** compras

**Gel de ducha sin parabenos ni colorantes.** Sin una limpieza delicada, el equilibrio fisiológico de la piel sensible se debilita, por eso se necesitan productos que las limpien con eficacia y respeten su fragilidad sin agredirla con parabenos (ingredientes químicos) ni colorantes. Como los artículos de ducha de la nueva colección BIO Jardins du Monde de la firma Yves Rocher, que llevan el certificado Ecocert, que asegura que el 99,4 por ciento de los ingredientes son de origen vegetal y no tienen parabenos ni colorantes. O el gel de ducha fisiológico de La Roche-Posay, que consigue el doble objetivo de limpiar con eficacia y respetar este tipo de pieles y cuya carta de formulación confirma el respeto del Ph fisiológico, sin jabón, sin alcohol, sin colorantes y sin componentes químico.

**EL CHOLLO**  
Crema de ducha Manteca de Karité de África BIO, de Yves Rocher (precio de lanzamiento: 1,90 euros)



**EL CAPRICHIO**  
Gel de ducha fisiológico de La Roche-Posay (9,90 euros)



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

**¿CÓMO SE PUEDE INVOLUCRAR A LOS CONSUMIDORES EN EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE?**

Algunas firmas lo ponen fácil cuando acompañan el lanzamiento de productos que velan por el entorno con iniciativas en las que los consumidores pueden participar de manera sencilla y sin desembolso económico. Como la iniciativa Water < Less de Levi's. Una nueva línea de *jeans* en el marco de la colección Otoño-Invierno 2011 (ya a la venta) conseguirá ahorrar 20 millones de litros de agua. El proceso de teñido, lavado y acabado de unos pantalones vaqueros supone un gasto de aproximadamente 45 litros de agua, y los Water < Less necesitan una cantidad mucho menor, reduciendo este gasto entre un 20 y un 80 por ciento. Pero, además de producir estos pantalones, Levi's® donará 200 millones de litros de agua a las comunidades del mundo que más los necesitan. Visitando [Facebook.com/Levis](http://Facebook.com/Levis) se pueden realizar unas simples acciones que abastecerán con agua potable de por vida a 10.000 personas. Y desde la marca de ropa vaquera, recomiendan: «Aunque estamos muy orgullosos de esta iniciativa, sabemos que solo es un pequeño paso frente a la crisis de agua global. Somos conscientes de que una vez dejen la tienda, la responsabilidad está en las manos de sus compradores. Cada vez que se lavan se usan seis litros de agua. Por eso lavarlos una vez cada dos semanas en vez de cada semana puede suponer un gran ahorro de agua».



Modelo Curve de Levi's WaterLess

**+ INFORMACIÓN**

**Allethea Mattos** [www.allethemattos.com](http://www.allethemattos.com) / **Cuplé** [www.cuple.es](http://www.cuple.es) / **Lancôme** [www.lancomespain.com](http://www.lancomespain.com) / **Levi's** 91 521 50 28 <http://eu.levi.com/> / **Onitsuka Tiger** [www.onitsukatiger.com](http://www.onitsukatiger.com) / **Perfumerías Júlia** +376 892200 [www.julia.ad/](http://www.julia.ad/) / **Quiksilver** [www.quiksilver.com](http://www.quiksilver.com) / **Sanoflore** [www.sanoflore.net](http://www.sanoflore.net) / **Sante** 937 84 85 86 [www.naturcosmetika.com](http://www.naturcosmetika.com) / **Timberland** 93 240 21 61 [www.timberland.com](http://www.timberland.com) / **XTG** [www.xtg.es](http://www.xtg.es)



## CRÓNICA SOCIAL

# «PARA SER FELIZ EL SECRETO ES NO CREERSE IMPORTANTE»

La pareja de **Eva Hache** es alto, muy alto, un hombre bien plantado y guapo. El niño es pequeño, muy pequeño, un bebé que no asoma la cabeza del carrito y que no protesta durante las entrevistas que le hacen a su madre. No es raro verles pasear por el céntrico barrio de Malasaña. Porque, en Madrid, muchas personas que forman una familia, suelen abandonar el centro, siempre en estado de ebullición, y escapan a las tranquilas afueras, a chalets adosados con piscina y, a poder ser, gimnasio, trastero y pista de paddle. «Es verdad, casi todo el mundo se va... ¡Yo ni hablar! Yo estoy muy contenta viviendo en Malasaña, me encanta el barrio. Y no me planteo mudarme, al menos por el momento». El bebé, como digo, dormía. Estábamos en un famoso café que hay justo al lado del mítico Mercado de Fuencarral. Ella llegó tarde, deshecha en excusas («lo siento, lo siento, lo siento»), como si no se comprendieran las razones para llegar tarde en una ciudad en la que todo va mal y en la que lo de la puntualidad es poco más que una quimera. Pidió un café cortado y, al minuto, soltó el primer titular: «La vida es demasiado patética como para no tomarla con sentido del humor. Y hay que saber que, normalmente, las cosas que nos suceden no son tan graves como pensamos». Tiene toda la razón, pero, ay, qué difícil es llevarlo a la práctica. «Otro ingrediente de la felicidad es no creerse demasiado importante».

Eva Hache nació en Segovia en 1972 y vivió durante un tiempo en Valdepeñas (Ciudad Real), hasta que sus padres, educadores los dos, se trasladaron a Cuéllar, un pueblo «bastante canalla» en el que vivió hasta que terminó el instituto. «Pero se me quedaba pequeño», reconoce, por lo que se fue a estudiar a Valladolid. Escogió Filología Inglesa, pues a sus padres no les hacía mucha gracia que ingresara en Arte Dramático. Después de eso, viajó por el



ENTREVISTA A ANTONIO BANDERAS.



«HE SIDO TELEFONISTA, DEPENDIENTA, CAJERA Y CAMARERA, CLARO, COMO TODA ACTRIZ QUE SE PRECIE», RECUERDA LA PRESENTADORA EVA HACHE

mundo, Londres, Boston, Cádiz... «Cuando terminé Filología me fui a Madrid y di clases particulares de inglés, fui telefonista bilingüe, dependienta y cajera, y camarera, claro, como toda actriz que se precie. Hasta que me hice amiga de un chico que era de Zahara de los Atunes, Cádiz. Fui a visitarle tres días a su casa y me quedé tres meses. Y luego pasé allí muchos veranos, trabajando. Es una ciudad que ha influido muchísimo en mi vida, por ese ingenio que tienen allí, esa poca vergüenza, esa forma tan cómica y tan rebelde de vivir la vida... ¡Fui hasta pescadora! Pesqué unos meses con unos gitanos... Y allí aprendí, como digo, a no tener vergüenza, algo importantísimo, pues para ser



actriz hay que atreverse», me contaba Eva, echando la vista atrás a una trayectoria de la que se siente orgullosa. «Y decidí apostar por ello. Fue cuando mi amiga Isa, que es cantante, y yo, hicimos el espectáculo de cabaret. Recorrimos mil locales y bares de toda España, y eso me dio mucha práctica para actuar con público. Después de un tiempo, decidimos ir cada una por nuestro lado. Y yo me escribí el monólogo y lo presenté en Paramount Comedy».

Y ganó, sí, claro que ganó. Era el año 2003 y quedó primera en el certamen de monólogos de *El Club de la Comedia*, de ahí que ese programa, que ha sido el que la ha traído de nuevo a La Sexta la pasada temporada, sea tan importante para ella. «Tiene un significado especial para mí: supuso mi primer trabajo en una televisión generalista. ¡No se me pasó por la cabeza que algún día fuera yo a presentar el formato! Además, ahí fue cuando entré en contacto con la productora que luego me ha dado trabajo siempre, Globomedia. Ahora presenta un espacio semanal de entrevistas en esa misma cadena. Es decir, hace de periodista. Pero ella es actriz. Por eso al principio se ponía tan nerviosa. El inicio es cuando la ficharon por *Noche Hache*, ese exitoso programa nocturno de Cuatro. «Ese programa fue esencial en mi carrera, evidentemente. Coincidió con el inicio de Cuatro, y fue una apuesta muy fuerte de la cadena, y causó mucho revuelo y expectación, pues nunca había presentado una mujer un *late night*. Funcionó muy bien. Y como era diario, comenzó a conocerme todo el mundo. Tuve momentos de paranoia, en plan «me gustaría volver a hacer *top less* en la playa sin que la gente se entere, quiero tomarme algo en un sitio sin que me reconozca nadie, pero vamos, que no tardé en asumirlo, y luego comprendí que la gente se olvida rápido de una, y que cuando dejas de salir en la tele durante un tiempo vuelves a tener bastante más intimidad».

Eva es graciosa. Quiero decir que cuando habla, diga lo que diga, incluso cuando dice cosas serias, subyace un fondo cómico nada forzado que hace reír. Una coletilla, un acento en la voz, una mirada... «Continúa, continúa», le digo. «Decía que cuando Cuatro me propuso presentar *Noche Hache* primero dije que no. Lo vi clarísimo. ¿Cómo iba yo a presentar un programa de tantas horas, con tantos contenidos? ¡No me consideraba preparada! Finalmente acepté. Cuando más nerviosa me ponía era cuando llegaba el momento de la entrevista. Al principio me daba mucho pudor. Recuerdo que la primera fue con **Antonio Banderas**. ¡Iba pasando los folios para ver cuánto faltaba para la entrevista! Me relajé y dejé de pasarlo mal el día que decidí que lo mejor era permitir que el invitado hablara. Y sí, me dio mucha pena cuando se acabó el programa, la verdad, pues por primera vez era cómica y útil al mismo tiempo, ya que hablábamos de temas de actualidad». Nuestra protagonista termina su café, su pareja la mira, el niño se ha despertado y reclama su atención.

## ESTRELLAS SOLIDARIAS, MODELOS QUE NO SE CASAN E INAUGURACIONES 'CHIC'

La *celebrity* reinante de la semana fue Elsa Pataky, que se dejó ver en Madrid para apoyar una causa solidaria. Bueno, imaginamos que la marca que la ha contratado, Ghd, le habrá pagado una más que jugosa cantidad. Pero lo cierto es que se entregaron dos cheques de 200.000 euros a dos asociaciones que luchan contra el cáncer, y ella, la bella Elsa, que está del-ga-dí-si-ma y que parece que ha pasado más de una vez y más de dos por el bisturí, pues de lo contrario no se comprende un cambio de rostro tan asombroso, ella, la bella Elsa, decía, está muy concienciada con la lucha contra esta enfermedad. Parece que un familiar suyo la sufrió hace tiempo, por lo que es especialmente sensible. Lo dijo en las dos frases que pronunció en la rueda de prensa. Luego, no hubo forma de arrancarle declaración alguna, mucho menos de Chris Hemsworth, su marido, que triunfa en Hollywood más que ella. Y es que sí, es muy guapa, y, dicen, una de las mujeres más sexys del planeta, pero, ¿es buena actriz realmente? Muchos lo cuestionan.

También se cuestiona, pero por otros motivos, a Malena Costa. La modelo compareció ante los medios de comunicación esta semana como imagen de una marca. La pregunta era: ¿Te casas con Pujol? Pero no, no se casa. Parece que el futbolista ha salido bromista pues eso, una broma, es lo que dijo Malena Costa que había soltado en *twitter* Gerard Piqué. Les cuento: el cotizado novio de Shakira (ésta, por cierto, *waka-triunfó* sobre el escenario del Palacio de Deportes de Madrid) dejó caer en la red

social que la modelo y el capitán del Barcelona, Carles Pujol, se casarían próximamente. Pero ella lo desmintió categóricamente la semana pasada: «Quiso gastarle una broma a mi novio, pero hasta que yo lo diga, no será cierto». Así que no, nada de boda. La joven todavía tiene 21 años y es demasiado pronto para casarse. Viven juntos, eso sí, a menos que sea otra broma, esta vez de ella, que fue la que lo dejó caer en la presentación de la que era imagen publicitaria. Pero, ¿saben qué hizo el representante de la modelo? Intentó, sin éxito, que los periodistas pasaran las preguntas por escrito previamente. ¡Ilusa! Y es que, ¿pensaría que a alguien le interesaba realmente su trayectoria profesional como modelo? Pues no: todo el mundo le preguntó por lo que es conocida: por su relación con el futbolista. Los que sí se casaron de nuevo, con fiestón por todo lo alto, baño en la piscina incluido e invitados de todos los colores, fueron Alaska y Mario Vaquerizo. Ellos se exhiben sin pudor en televisiones digitales, se suben a escenarios y se reinventan para la prensa: ahí está Alaska: en el candelero, después de más de 30 años. Días antes de la boda, él apareció y desapareció por la inauguración de COS en Madrid, la versión cara y pija de H&M. Por ese evento pasó también Natalia Verbeke, sola y sin su pareja-Doctor Mateo, que estaría ocupado en otros menesteres. También sin su pareja, pero no sola, apareció por la tienda Carolina Bang, a la su juventud hace que le queden más ganas de saraos que a Álex de la Iglesia.



ELSA PATAKY.



NATALIA VERBEKE.

# SUDOKU MANÍA

FÁCIL

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

X

								4
				6				
							6	
3			1					
							2	

## EL SUDOKU

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

# SOPA DE CINE

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

Debe buscar al director y a los actores de la película "AUSENCIA DE MALICIA" (1981): Sydney Pollack, Paul Newman, Sally Field, Bob Balaban, Melinda Dillon, Luther Adler y Barry Primus.

DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

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

# LOS OCHO ERRORES



# CRUCIGRAMA

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

**HORIZONTALES:** 1. Hablar con sutileza. Dos del centro. 2. Próximo. Poseídas por un espíritu. 3. Agrietar la vajilla. Falda vaquera. 4. No da señales de vida. Dispuesta a echar a volar. 5. Rosca en la cabeza. Y luego tiran. 6. Latina por definición. Que tienen huesos. Catálogo cortado. 7. Emperador de Rusia. Uno que obedece sin rechistar. Vocal. 8. Jefe del monasterio. Inflamación de la mucosa nasal. 9. La segunda en dar la nota. Desprender. Me da la risa. 10. Miembro de una tribu. Atrevidos. 11. Si no adquiere experiencia en su profesión nunca le darán el Nobel de literatura. Tendido al sol. 12. De madre no hay más que ésta. Dejar la camisa bien cerrada.

**VERTICALES:** 1. Mostrar en tono mordaz. Casi nunca. 2. Satisfecho de sí mismo. Habitante de la colmena. 3. Experta en dar en el blanco. Impuesto maldito que no nos deja nunca. 4. Inútiles. Hace de moroso. 5. La del novato. Tradiciones. La tirana. 6. Razón de la circunferencia que vuelve. Tomar medidas. De bien. 7. Ignorante. Oso de mal agüero. 8. Prepare el pollo. Instalación industrial argentina. El monstruo de Spielberg. 9. Paisaje del preso. Viento que sopla del Sahara. 10. Ponles una mano encima por la derecha. Elegido por la iglesia. 11. Cinto dispuesto para llevar cartuchos. Cavidad el cuerpo. 12. Ni estas ni aquellas. El que pone precio a un piso.



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

MUY DIFÍCIL

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

DIFÍCIL

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

X

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

FÁCIL

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

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

## SOLUCIONES

MERCEDES C 63 AMG COUPÉ

MOTOR



INSPIRADA EN LA ALTA COMPETICIÓN

KAWASAKI KX250F

La base de la KX250F constituye una excelente plataforma para que los pilotos con experiencia puedan dar el salto a la competición. Estamos ante una motocicleta para manos expertas pero que pone las cosas fáciles. Diseñada con un chasis de aluminio de una gran rigidez y con componentes y ajustes de suspensión centrados en proporcionar una estabilidad excelente a altas velocidades, especialmente en rectas, permite a los pilotos exprimir al máximo sus prestaciones.

La amplia banda de potencia del motor de cuatro tiempos y 249 centímetros cúbicos ha sido diseñada para elevar al máximo la tracción de la rueda trasera y garantizar un comportamiento regular. Además, puede presumir de ser el primer modelo de motocross del mundo en contar con un motor de doble inyección que ofrece una mayor suavidad en la transmisión.

El prototipo, que llegará en 2012, incorpora nuevas características técnicas. Así, el dispositivo *Launch Control* es similar al de las Kawasaki de competición. El usuario puede seleccionar un mapa de encendido que asegura una buena salida en todo tipo de superficies, incluso en las zonas más resbaladizas.

Pensando en el piloto, los nuevos componentes de la carrocería ofrecen una posición natural que hace que conducir a gran velocidad sea más sencillo. A su vez, los amplios reposapiés permiten al piloto un mayor agarre y el puño del acelerador, de una sola pieza, proporciona más estabilidad al usuario mientras exprime el potencial de la moto.



'COUPÉ' DE PURA CEPA

La firma alemana lanzará este verano la versión más desarrollada de la Clase C. Llega con un incremento de potencia hasta los 457 caballos y con un diseño inconfundible que aúna una gran deportividad y una elegancia sin concesiones.



El nuevo *coupé* se beneficia de todas las innovaciones técnicas introducidas en el C 63 AMG berlina y *Estate*, o familiar, para dar forma a una versión deportiva que se convierte en una forma de expresión singular llena de atractivos tanto estéticos como tecnológicos.

En lo relativo a su mecánica, el motor V8 AMG de 6.3 litros impulsa con poderío al Mercedes hasta desarrollar una potencia de 457 caballos. Una fuente de energía que le permite alcanzar prestaciones de primera categoría. Así, el *coupé* acelera de 0 a 100 en 4,4 segundos y su velocidad máxima está limitada electrónicamente a 250 kilómetros por hora. Mientras, su consumo en ciclo mixto se fija en 12 litros a los 100. Con estos datos, el nuevo modelo de dos puertas se coloca a la cabeza de su segmento.

Para los más inconformistas, existe una versión más poderosa que rinde 487 caballos y que llega con el paquete *AMG Performance*. Toda la fuerza de ambas variantes es canalizada a través del cambio automático de siete velocidades *Speedshift MCT AMG*.

En cuanto a su diseño, la variante *coupé* del C 63 AMG convence también estéticamente con su presencia decidida y atlética que recuerda al *roadster* de altas prestaciones SL 63 AMG. De puertas para adentro, su habitáculo destaca por la alta calidad de cada uno de los elementos y por su ambiente dinámico. Marca pionera en seguridad, el C 63 AMG Coupé protege al conductor con numerosos mecanismos de asistencia a la conducción, desde el sistema de alerta por cansancio *Attention Assist* hasta la regulación de la distancia *Distronic PLUS*. De momento, se desconoce el precio del *pura sangre* que llegará en julio.

PORQUE MÁS VALE PREVENIR

Ford trabaja en el desarrollo de un asiento que avisa sobre el riesgo de sufrir un infarto.



El departamento de ingeniería de Ford ha desarrollado un prototipo de asiento que permite monitorizar la actividad cardíaca del conductor. Un factor que permitiría reducir el número de accidentes derivados de los ataques de corazón al volante.

El proyecto se desarrolla en colaboración con la Universidad Técnica

de Renania, en la localidad alemana de Aachen. El prototipo utiliza tecnología electrocardiográfica que analiza nuestros impulsos eléctricos. Los signos de irregularidad detectados avisan de que el conductor debe recibir atención sanitaria.

En sus primeras pruebas, el asiento ha registrado lecturas precisas durante el 98% del tiempo de conducción al 95% de los conductores. Las investigaciones desvelan que los conductores que padecen enfermedades cardiovasculares tienen un 23% más de posibilidades de verse implicados en un accidente.

# APAGA Y VÁMONOS

## PSICODELIA ESPACIAL Y CONTRASTES EXTREMOS

La foto de la derecha podría ser el cartel de un festival de música psicodélica o de una exposición en la misma línea, pero se trata de la imagen de una gota de tres milímetros de diámetro de heptano ardiendo en microgravedad durante un experimento en la Estación Espacial Internacional. Las instantáneas inferiores reflejan los contrastes provocados por el hombre: un lago de la región china de Xieshan completamente seco y el nuevo espacio dedicado a los pingüinos en el zoo de Londres.



FOTO: NASA TV / EFE



FOTO: REUTERS



FOTO: S Plunkett / Reuters

## CON SENTIDO

### HUCHA MILEUROS, POR SALUD Y AHORRO



Una alternativa original que regala bienestar personal y social. El 'pulmón de su cartera' y un motivo más para dejar de fumar definitivamente.

En su último informe, el Fondo Monetario Internacional prevé que el año próximo la tasa del paro español resultará la más elevada de la zona euro. La suma de la prohibición del tabaco y de la crisis económica dio lugar en la mente de Mario Mingo a la hucha Mileuros.

La hucha Mileuros ayuda a dejar de fumar mientras el ex fumador ve la recompensa de hacerlo, al ahorrar el dinero que invertía en su consumo. Con forma de paquete de tabaco gigante, su slogan se sirve del que habitualmente figura en las cajetillas: "las autoridades sanitarias advierten que el tabaco perjudica seriamente su bolsillo". El nombre del producto, Mileuros, redondea la cantidad anual que puede ahorrar un fumador si se calcula que el gasto

medio diario en una cajetilla son 4 euros. Como explica Mingo, este producto responde a quienes defienden al tabaco por su capacidad de hacer amigos a la salida del bar o espacios públicos. "El ahorro del tabaco sí que ayuda a disfrutar de más ocio con amigos o en familia", convirtiendo a la hucha en un objeto tanto de bienestar personal como social.

Con el coste de 9,95 euros, hucha mil euros se puede adquirir en Areas, Hipercor, Opencor y Supercor.

Mario Mingo es director de la oficina en Madrid de LV Cincuenta y Cinco, grupo de comunicación, con sede principal en Barcelona.



# INNOVADORES

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

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

Cuando encuentras tu camino,

**NO HAY VUELTA ATRÁS**



[www.cuandoencuentrastucamino.com](http://www.cuandoencuentrastucamino.com)





Medina  
*del Campo*  
Medina  
*de Rioseco*

VALLADOLID  
3 MAYO - 6 NOVIEMBRE  
2011

LAS EDADES  
DEL HOMBRE

Passio



[www.lasedades.es](http://www.lasedades.es)