

# O SA CA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA  
Semana del 23 al 29 de julio de 2011 - Número 249

## VALPUESTA

El origen del castellano

## REFLEXOLOGÍA

Los masajes saludables

## MODA

El blanco es para el verano



NURIA ROCA

**OPTIMISTA  
POR NATURALEZA**

# XXI EDICIÓN PREMIOS GRAN SELECCIÓN 2010

VUELVE A EMOCIONARTE



## Premio Gran Selección VINO DE CALIDAD DIFERENCIADA

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

**CANFORRALES SELECCIÓN**

Tempranillo

COOP. NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO  
C/ Castilla-La Mancha, 4 16670 EL PROVENCIO (Cuenca)  
Tel: 967 166 066  
www.bodegascamporeales.com  
info@bodegascamporeales.com



## Premio Gran Selección QUESO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Queso manchego curado y semicurado

**EL PESEBRE**

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

16621 SANTA MARÍA DEL CAMPO RUS (Cuenca)  
Tel: 969 196 236 Fax: 969 196 311  
www.queserocamporus.com  
camporus@telefonica.es



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

Aceite de Oliva Virgen Extra ecológico

**PAGO DE QUIRÓS**

E.A. LA MONCIOA, S.A.

Finca La Mancioa, s/n 45430 MASCARAQUE (Toledo)  
Tel: 925 594 080 Fax: 925 113 970  
www.oleoquiros.com  
info@oleoquiros.com



## Premio Gran Selección MIEL DE LA ALCARRIA

Miel con D.O. La Alcarria

**COLMENEROS ALCARREÑOS**

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



## Premio Gran Selección AZAFRÁN DE LA MANCHA

Azafrán de La Mancha

**LA ROSERA**

BEALAR, S.L.

Pol. Ind. Las Lomas, 10  
16200 MORTILA DEL PALANCAR (Cuenca)  
Tel: 969 180 156 Fax: 969 180 156  
www.bealar.com  
info@bealar.com  
bealar@telefonica.net



## Premio Gran Selección JAMÓN SERRANO ESPECIALIDAD TRADICIONAL GARANTIZADA (ETG)

Jamón Serrano Reserva Especialidad Tradicional Garantizada

**ESPAÑA E HIJOS**

EMBUTIDOS Y JAMONES ESPAÑA E HIJOS, S.A.

Cra. Torrijos-Puebla de Montalbán, km. 9,1  
45517 ESCALONILLA (Toledo)  
Tel: 925 758 223 Fax: 925 758 443  
www.espanahijos.com  
info@espanahijos.com



## Premio Gran Selección BERENJENA DE ALMAGRO

Berenjena de Almagro

**ALMAGREÑA**

VICENTE MALAGÓN, S.A.

C/ Ejido San Juan, 39 13270 ALMAGRO (Ciudad Real)  
Tel: 926 860 806 Fax: 926 861 029  
laplaza@telefonica.net

Un amanecer, la hierba fresca tras el rocío de la noche...  
Lo mejor de nuestra Tierra:  
los Alimentos de Calidad Diferenciada.

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

Experiencias que despiertan tus sentidos.



www.jccm.es



NURIA ROCA **\_12**  
Repite en su faceta como escritora



REFLEXOLOGÍA **\_8**  
El lenguaje de nuestros pies



VALPUESTA **\_16**  
La cuna del romance escrito

**CULTURA** **\_22**

David Guetta, el DJ revolucionario del tecno

**CINE** **\_23**

El extraterrestre más irreverente es 'Paul'

**TENDENCIAS** **\_24**

Packard Bell presenta sus nuevos 'EasyNote'

**SALUD** **\_26**

Los cuidados necesarios en época estival para aquellos pacientes crónicos que quieran viajar

**AFECCIONES VAGINALES** **\_28**

Claves para evitar que se repitan con frecuencia

**DISLEXIA** **\_29**

La importancia de una detección a tiempo

# SUMARIO

NÚMERO 249

## HOY FIRMAN EN OSACA

javier ares **\_4**



tino barriuso **\_5**

*Amaneciendo el día*

alfredo urdaci **\_6**

ramón sánchez-ocaña **\_26**

bernabé tierno **\_28**

pilar riobó **\_30**

caius apicius **\_31**

**ALIMENTACIÓN** **\_30**

La necesidad de hidratación, diferente para cada persona, aumenta aún más en verano

**GASTRONOMÍA** **\_31**

El pan artesanal gana cada vez más adeptos

**CRÓNICA SOCIAL** **\_35**

Jennifer López y Marc Anthony anuncian públicamente la ruptura de su matrimonio

**MOTOR** **\_37**

Con una mecánica mejorada, la berlina deportiva A5 de Audi reduce su consumo

**MODA** **\_32**

El reinado del blanco total



óscar del hoyo  
director de OSACA

FOTO: LUIS LÓPEZ ARAICO



NÚMERO  
22 DE JULIO DE 2011

## INMIGRACIÓN

Kafountine. Verano de 2006. El rítmico e incesante ruido de los martillos se escucha de lejos. Varios senegaleses trabajan a pie de playa en la construcción de lo que parece ser un cayuco. Todos los días a la misma hora se juntan para tratar de ir completando una embarcación que se convertirá en su pasaporte para alcanzar el primer mundo. La alargada y rudimentaria barcaza de madera parece consistente, aunque, viendo cómo se las gasta el oleaje por aquellos lares, será una ardua tarea llegar hasta las costas del sur de la península ibérica. ¿Por qué queréis ir a España?, le espeté a uno de ellos en inglés. El hombre paró de martillar, me miró fijamente a los ojos y me dijo: «Amigo, aquí no hay futuro».

El fenómeno de la inmigración se ha convertido en los últimos años en uno de los debates más candentes entre la ciudadanía. Eurostat publicaba el pasado miércoles un informe en el que se desvelaba que España ya era el segundo país de la UE con mayor número de inmigrantes -más de cinco millones y medio- y, dos días después, el Observatorio Nacional del Racismo y la Xenofobia hacía pública una encuesta en la que cuatro de cada 10 españoles se mostraban partidarios de expulsar a aquellos extranjeros que no tuvieran trabajo. Es más, el último informe recogía el sentir popular de que hay un número excesivo de foráneos en el territorio nacional y que, como se escucha en las barras de bar, este colectivo es el más protegido al recibir más de lo que aporta.

El descontrol ha sido evidente. El papeles para todos y la bonanza económica de los primeros años del siglo XXI sirvieron de efecto llamada y ahora que golpea la crisis ya no hay vuelta atrás. Quizá si se invirtiera en estos países sus habitantes no tendrían que salir de allí, pero esa utopía nunca importa.



**Director:** Óscar del Hoyo.  
**Subdirector:** Juan José Saiz.  
**Jefe de Fotografía:** Alberto Rodrigo.  
**Redacción:** Javier M. Faya, Marta Ruiz, María Albilla, Maricruz Sánchez, Adriana Rodríguez e Iván Juárez (SPC).  
**Diseño:** Carlos Lozano y Esther Matias.

**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

javier ares

## CUADERNO DE BITÁCORA

El viajero no tendrá tiempo, en lo que le quede de vida, para darle las gracias a su profesión por haberle permitido recorrer tanto mundo. Como todos los meses de julio, desde hace ya casi 30 años, ha venido a Francia llevado por su obligación, que es placer, de seguir las aventuras de los esforzados deportistas que dan la vuelta al país en bicicleta. Y aprovecha el día de reposo para hacer lo que más le apasiona: mirar. Sí, el viajero es un mirón que se recrea observando lo que ve a su alrededor.

Hoy ha elegido la *Place de la Comedie* en Montpellier, una de las ciudades más bonitas del país galo. La Plaza también lo es, tanto por la arquitectura decimonónica de sus edificios, como por el ambiente bohemio que en ella se respira. Al fondo se levanta el Teatro de la Opera, también llamado Casa de la Comedia, delante del cual hay un restaurante con su mismo nombre que ha instalado una hermosa terraza, desde la que se observa el ir y venir, generalmente reposado y calmo, de una abigarrada muchedumbre.

Allí se acomoda el viajero, que elige para comer una ensalada de *escargots* (caracoles), especialidad de esta región del *Midi*. Desde su privilegiada posición observa toda el lugar, en mitad del cual se levanta la Fuente de las Tres Gracias, con sus figuras esculpidas en mármol de Carrara que le lleva a recordar las imponentes canteras que visitó años atrás, kilómetros y

kilómetros de extensión en las montañas toscanas que miran al mar Tirreno. Mientras espera la comida apunta datos en su *moleskine* y aprovecha para tomar unas fotos del teatro, donde se imagina actuando a Juliette Greco, aquella cantante oriunda de la ciudad y musa de existencialistas que en España se dio a conocer como actriz en un serial televisivo llamado *Belfegor, el fantasma del Louvre*, de gran impacto en la época en la que el viajero era aún un niño al que el miedo intimidaba. Igual que ahora.

Entonces, deja volar la imaginación y sus ojos se detienen en una mujer que come al lado. Tan bella como misteriosa.

Por un momento cruzan sus miradas. Ella se recoge en su natural pudor y deja que la vista se pierda en el infinito, mientras el leve mistral airea sus brillantes cabellos. El viajero piensa que es tan hermosa que merecería ser esculpida en el fino mármol de las

Gracias, aunque no habría mano capaz de reflejar el enigmático verde esmeralda de sus ojos. Ya más entregado a la contemplación que al juego, siente compañía en la proximidad de tanta belleza.

Cuando, poco después, la ve alejarse, grácil y elegante, la sigue con la mirada hasta que se pierde por las galerías comerciales de *Antígona*, el espectacular barrio que Ricardo Bofill diseñó inspirándose en las polis griegas y que lleva camino de convertirse en una especie de

campo de refugiados. Por encima pasa un hermoso tranvía, un moderno metro ligero que ha permitido peatonalizar todo el centro de la ciudad, donde ahora se escuchan las melodías de un viejo músico, una especie de Georges Moustaki que se ha instalado en el centro de la plaza para animar las terrazas, repletas de *métèques*, muchos de ellos jóvenes *erasmus* venidos de no importa dónde, que tomarán el lugar al atardecer, cuanto otros artistas callejeros, acróbatas, magos, funambulistas y genios del break dance, les regalen su arte.

Al terminar de comer el viajero repasa las notas que le recuerdan las imprescindibles visitas a la Facultad de Medicina, la más antigua de Europa, y la Catedral de *Saint-Pierre*. De ésta, su otra gran pasión: las catedrales, se promete escribir bien pronto. Entretanto, reanuda la marcha, convencido de que las ciudades son libros que hay que leer con los pies. Y así va pasando páginas poco a poco.



UNA ESPECIE DE GEORGES MOUSTAQUI SE HA INSTALADO EN EL CENTRO DE LA PLAZA PARA ANIMAR LAS TERRAZAS, REPLETAS DE 'MÉTÈQUES', MUCHOS DE ELLOS JÓVENES 'ERASMUS' VENIDOS DE NO IMPORTA DÓNDE, QUE TOMARÁN EL LUGAR AL ATARDECER

tino barriuso

# AMANECIENDO EL DÍA

Tengo el vivo recuerdo de la llegada de Pedro Rodríguez a Madrid. Era un excepcional periodista y un asombroso periodista de provincias. Alguien le dijo, en su Pontevedra, que se estaba pudriendo y que fuera a Madrid. Lo digo porque hay reservas: están las provincias llenas de informadores talentosos cuya fama no sale de ellas. Uno de esos es Rodrigo Pérez, que en buena lógica onomástica podría pasar por hijo de Pedro Rodríguez: como él, dispone de una prosa exquisita y de esa extraña capacidad de emocionar que distingue a los grandes.

Debo a la pluma de *Rodri* una página estremecedora: una joven de color aparece muerta al amanecer sin documentación en una autovía, atropellada por varios coches. Sólo el primer atropello es significativo; los demás se deben a la nula señalización, a la demora en la llegada de los agentes de Tráfico y a la imprecisa luz del alba. Durante días nadie reclamó el cadáver.

Al fin, la desaparición de una chica en un club de alterne de la zona pone nombre y rostro a los restos, tan desfigurados. Se llamaba Lucy y era de Kenia. Ninguna persona, varias jornadas después, había reclamado desde el país africano su expatriación.

Ha muerto, pues, como los perros callejeros. Me ha recordado una excelente canción de Alberto Cortez: era de todos y de nadie, consolaba de la soledad y, al final, se bebió de golpe to-

das las estrellas... Lucy tenía papeles, menos mal: tarjeta de residente. Si hay algo más debajo de este accidente quiero saberlo todo.

Porque siempre me pregunto qué impulsa a una chica a venir desde Kenia a los páramos de Castilla. ¿Alguien dice «me voy a España a trabajar de *pilingui*, porque es muy *guay*?»

Las calles de España entera, sus carreteras en las que de pronto aparece un destello rosa, una ninfa de neón y un nombre de diosa pagana invitando a la gente al paraíso, son testigos de lo contrario: hay muchas personas interesadas en que las chicas vengán engañadas y se encuentren en un callejón sin salida; la cama o el

infierno. No es trata de blancas, las hay de todos los colores, de todas las razas; son igual de frágiles ante las cornadas del hambre. Lucy tenía papeles (más de lo que muchas tienen), estaba deprimida y quería dejarlo: ya no era buena compañía para una clientela que probablemente desconoce la palabra ternura. Era, eso sí, maravillosa, según las compañeras, pero al parecer pesaba más el juicio de quienes encontraban demasiado latosa a una fulana triste.

Su último cliente la sacó del club y la llevó a un pueblo cercano, a siete kilómetros. No sé qué pasó allí, pero a la chica no la devolvieron a su lugar de origen en el coche en el que había salido. Las chicas del altiplano son buenas corredoras, debió pensar el *pájaro* de turno, y Lucy regresó a pie. ¿Fue un accidente? ¿Fue a buscar la muerte o la muerte salió de caza aquel amanecer? ¿Para qué vale una puta deprimida que, además, está amortizada? No hay un crimen que me indigne más que la trata

de carne humana: cientos de miles de chicas explotadas hasta la náusea son la prueba de que no quieren, o no pueden, acabar con él.

Son mujeres secuestradas en muchos casos, y ése es un delito gravísimo, y son cientos de millones de euros que alguien se queda. Hacer la vista gorda es un crimen contra la humanidad. Sonreír (total, son putas...) es un hecho deleznable aún peor. Un día, una chica amanece atropellada en una cuneta, como un perro callejero. Como al maletilla de Concha Piquer, «por él (la) ninguna campana/ dobló amaneciendo el día»...



tino barriuso  
Es profesor, columnista  
y escritor

«  
HAY MUCHAS PERSONAS  
INTERESADAS EN QUE LAS  
CHICAS VENGAN A ESPAÑA  
ENGAÑADAS Y SE  
ENCUENTREN EN UN  
CALLEJÓN SIN SALIDA; LA  
CAMA O EL INFIERNO

alfredo urdaci

# ELOGIO DE LA QUIETUD

**H**ubo un día en que me preguntaron cuál era ese lugar del mundo con el que más me identifico, ese rincón al que siempre quisiéramos regresar, con la esperanza de encontrar, íntegra, nuestra esencia. Dudé un instante. Sabía que una respuesta sincera iba a decepcionar a la periodista. Intuía que la pregunta contenía la promesa de una respuesta exótica: los mares del Sur, las islas Galápagos, el desierto de Cabo Verde, ese país que no tiene cabos ni es verde, o quizá las reservas animales del Gabón.

Otros, antes que yo, habían apuntado a las estepas de Mongolia, o a las fuentes del río Amarillo, y a las sabanas de Kenia, con sus manadas de elefantes y de antílopes, incluso a las cumbres de los Alpes, o a los límites del círculo polar ártico. A veces yo mismo he repetido aquella cuestión entre mis próximos, y he reunido una colección de geografías personales imprescindibles: las selvas del Brasil y el barrio de Palermo, en Buenos Aires, algún callejón de Nueva Orleans y la *via Giulia* de Roma, una casa del Vedado de La Habana y algún barrio de Barcelona derruido por la piqueta. Hay quien habita en sueños en las Maldivas, y un buen amigo ha colgado frente a su cama la foto de

una montaña, la misma cumbre que ve todos los veranos, sentado en un banco de madera en una aldea de Asturias.

Yo respondí que mi lugar es el balcón de la casa de mi madre, en un segundo piso de un barrio obrero de Pamplona, donde aprendí a mirar el mundo tras los barrotes pintados de blanco y negro, entre el olor áspero de los geranios. Mi infancia son las horas de un teatro que se desplegaba abajo, entre la pescadería y un taller de motos, entre el ir y venir de ve-

cinios que anudaban en el tiempo su minúscula historia de acontecimientos. Aquel era para mí un lugar íntimo, una casa platónica, una cueva en la que se proyectaban las sombras de un mundo externo, ajeno, dinámico, un universo para mirar.

Había en la vecindad quien pasaba las tardes de verano en un ángulo de su terraza, contemplando la calle y las viviendas del otro lado, atento a los cambios mínimos, a las imperceptibles variaciones de la escena. En aquel lugar nació mi conciencia de lo exterior, y se fraguó la seguridad de que había un mundo propio en el que sólo yo era soberano, rey de las luces y de las tinieblas, patrono del mar y de sus poderosas tormentas, dueño de los seres que lo habitaban.

Recuerdo aquellas tardes de verano, ahora que el mundo nos exige una apresurada acumulación de experiencias, un sin vivir de alteraciones permanentes, de viajes, un cambio continuo de amantes, de ciudades vistas a la carrera, de vuelos a regiones remotas de las que volver con cientos de fotos, como un botín de aventuras al alcance de cualquiera. En aquellas tardes interminables des-

cubrí que hay una vida rica en lo ínfimo, que no hay mejor viaje que el de hacerse conquistador de esas tierras y océanos del interior. He vuelto a aquel rincón. Los barrotes siguen allí, más gruesos por las anuales capas de pintura. Y he sentido, de nuevo, el dulce placer de la quietud, la fragancia ruda de las flores, y esa ligera felicidad de poner un orden mental y provisional en el caos de fuera.



EN AQUELLAS TARDES INTERMINABLES DESCUBRÍ QUE HAY UNA VIDA RICA EN LO ÍNFIMO, QUE NO HAY MEJOR VIAJE QUE EL DE HACERSE CONQUISTADOR DE ESAS TIERRAS Y OCÉANOS DEL INTERIOR

Porque es  
más  
**SUAVE\***

Porque tiene  
menos  
**calorías\*\***



A la hora de elegir decídate por Vivesoy Ligera, con un sabor más suave\* y con menos calorías\*\*. 100% vegetal, te ayuda a sentirte mejor y a cuidar tu corazón de forma sana y natural. Vivesoy es la bebida de soja consumida en más hogares\*\*\*.

\*Con respecto a la Natural. \*\*34% menos de calorías que Vivesoy Natural al reducir azúcares añadidos, grasa y proteínas.

\*\*\* Kantar WorldPanel. TAM4/2010

Lo que vives hoy, lo disfrutarás mañana



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



¿PENSASTE ALGUNA VEZ QUE TUS PIES PUEDEN SER EL REFLEJO DE LO QUE TE PASA POR DENTRO?, ¿QUE SERVIRÍAN TAN SOLO PARA CAMINAR?

verónica  
fernández  
texto

j.matías  
fotos

NUESTROS PIES ESTÁN EN CONTACTO CON EL SUELO, NOS PROPORCIONAN EL EQUILIBRIO PARA PODER ANDAR, PERO, ADEMÁS, SON EL REFLEJO DE NOSOTROS MISMOS. EN MUCHAS OCASIONES NOS ENCONTRAMOS ANTE UN MALESTAR DIFUSO, NOS DUELE Y NO SABEMOS EXACTAMENTE DÓNDE NI POR QUÉ. NECESITAMOS ATENCIÓN Y BUSCAMOS UNA SOLUCIÓN PARA TRATAR DE CONSEGUIR MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA. AHÍ ES DONDE ENTRA EN JUEGO LA REFLEXOLOGÍA, UNA TÉCNICA MILENARIA QUE CADA DÍA CUENTA CON MÁS ADEPTOS.

REFLEXOLOGÍA

# EL LENGUAJE DE LOS PIES

**E**l cuerpo humano está lleno de terminaciones nerviosas (más de 7.000) que se unen con diferentes partes del organismo según el reflejo. Aunque parezca increíble, mediante un masaje podemos mejorar nuestros órganos a través de estas zonas. Esta innovadora terapia, denominada reflexología, se puede llevar a cabo en diferentes partes del cuerpo como manos, nariz, o la más extendida, en los pies. Se trata de una técnica de quiromasaje milenaria que se utilizaba para la recuperación de la salud con métodos naturales. A pesar de que su origen es incierto, todo parece indicar que los primeros en usarlo fueron los egipcios, como se puede atisbar en algunos jeroglíficos, aunque el método también fue utilizado por los chinos o los indios *Cherookee*.

El primero en hablar de esta revolucionaria terapia fue William Fitzgerald, quien delimitó las diferentes zonas que están ocupadas por los órganos, aunque esta técnica la desarrolló Eunice Ingham, una masajista norteamericana conocida como la *madre* de la reflexología. Ingham comprobó que la utilización del quiromasaje no estaba limitada a las regiones tratadas directamente y, basándose en la teoría de Fitzgerald, determinó que había una influencia de reflejos relacionada indirectamente sobre

zonas corporales y órganos muy distantes. Esta nueva tesis es hoy la base de la reflexología.

La terapia se conoce por diferentes nombres según la parte del cuerpo que se utilice. En el caso de los ojos se denomina Iridología, en el de las orejas se designa como auriculoterapia, mientras que si hablamos de los pies y las manos se tilda como reflexología podal. Eso sí, los masajes también pueden hacerse en el cuero cabelludo, la cara, los dedos y las uñas, el abdomen o la piel.

La reflexología podal, que es la más extendida, funciona cuando se ejerce presión en los puntos reflejos para que actúen sobre determinadas terminaciones nerviosas conectadas a

**LA REFLEXOLOGÍA PODAL**  
**FUNCIONA CUANDO SE EJERCE**  
**PRESIÓN EN LOS PUNTOS**  
**REFLEJOS PARA QUE ACTÚEN**  
**SOBRE DETERMINADAS**  
**TERMINACIONES NERVIOSAS**  
**CONECTADAS A LOS ÓRGANOS**

cada órgano, tejido o glándula del cuerpo. Todas las partes que componen el organismo están reflejadas en los pies, de tal manera que, masajeando sobre estas zonas, se produce una respuesta neuroquímica natural, una estimulación de los ór-

ganos y tejidos, y de todas las funciones del cuerpo, ayudándole a alcanzar su equilibrio.

Se ha observado empíricamente que los que practican el método no son capaces de diagnosticar correctamente los problemas de los pacientes, pero puntualizan que sirve como terapia complementaria a técnicas y tratamientos especializados por médicos. No obstante, la terapia no tiene hoy suficiente base científica, por lo que se podría considerar como una pseudociencia. Otra de las críticas más frecuentes es que no muestra resultados evidentes y que la mejora en los enfermos puede deberse a causas externas a la propia reflexología, ya que no existe evidencia de que sea beneficioso para el organismo. Por eso es conveniente recordar que, aunque esta terapia no está reconocida por la totalidad de la comunidad científica y no supone un tratamiento que sustituya al impuesto por los médicos, es un complemento que puede ser beneficioso para nuestra salud y para conseguir el bienestar que buscamos, ya que ayuda a estimular las defensas del organismo. ¿Debemos entonces fiarnos de esta terapia? Es importante

**NO SE TRATA DE UNA**  
**TERAPIA QUE SUSTITUYA A**  
**LA IMPUESTA POR LOS**  
**MÉDICOS, SINO QUE SUPONE**  
**UN COMPLEMENTO QUE**  
**PUEDE SER BENEFICIOSO**  
**PARA NUESTRA SALUD**

que la reflexología no se considere un remedio para cualquier problema, ni la cura definitiva de una enfermedad, sino una ayuda para prevenir posibles patologías. Hay que recordar que sería irresponsable descuidar los tratamientos necesarios im-

puestos por el facultativo.

Debido a que carece prácticamente de efectos secundarios, cada vez más profesionales de las Terapias Naturales, como son los naturópatas o los quiromasajistas, adoptan la reflexología como una parte habitual en sus terapias.

La finalidad de esta técnica es, entre otras muchas cosas, estimular la circulación de forma que la sangre oxigenada llegue a las célu-

las, permitiendo el funcionamiento adecuado de ellas. También consigue reforzar el sistema inmunitario activando la eliminación de toxinas y reducir las tensiones físicas acumuladas en las zonas reflejas. Conviene saber que el autotratamiento es efectivo cuando las molestias o los síntomas son leves y puntuales, pero en el caso de enfermedades crónicas o graves hay

que ponerse en manos de un profesional cualificado. Estas presiones que ejercen sobre nuestros pies, en este caso, actúan sobre diferentes partes del cuerpo.

Las sesiones de la reflexología podal duran una hora y, dependiendo de los especialistas, los primeros 20 minutos se usarán para saber lo que le pasa al paciente y los 40 minutos restan-



<b>ORIGEN:</b> ANTIGUO EGIPTO, CHINA Y LOS INDIOS CHEROKEE	<b>EFFECTOS SECUNDARIOS:</b> DOLOR EN ZONAS REFLEJAS, ESTIMULACIÓN EXAGERADA, EXCESO DE SUDOR, FRÍO.
<b>FINALIDAD:</b> ESTIMULAR LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA, REFORZAR EL SISTEMA INMUNITARIO Y REDUCIR LAS TENSIONES	<b>CONTRAINDICACIONES:</b> NO REALIZAR EL TRATAMIENTO EN CASO DE PATOLOGÍAS BAJO EL CONTROL DE UN PROFESIONAL DE LA MEDICINA ALOPÁTICA, MOMENTO DE LA DIGESTIÓN, MENSTRUACIÓN, ESTADO FEBRIL ALTO, PUBERTAD, DIABÉTICOS, ANCIANOS Y PACIENTES INTERVENIDOS QUIRÚRGICAMENTE.
<b>DURACIÓN:</b> VARIAS SESIONES DE UNA HORA. MEDIA HORA EN CASOS ESPECIALES	<b>ENFERMEDADES SOBRE LAS QUE ACTÚA:</b> ONCOLOGÍA, ORTOPEDIA, GINECOLOGÍA. TAMBIÉN EN ALERGIAS, ARTRITIS, INSOMNIO, ESTRÉS, HIPERTENSIÓN, TRASTORNOS INTESTINALES O TENSIÓN MUSCULAR.
<b>BENEFICIOS:</b> RELAJACIÓN MENTAL Y FÍSICA, MEJORA DE LA CIRCULACIÓN, AUSENCIA DE MEDICAMENTOS Y ESTIMULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO	

tes se destinarán para los masajes -20 minutos por cada pie-, pero existen casos especiales como por ejemplo los niños, en los que las sesiones no deben durar más de media hora.

**EQUILIBRIO Y VITALIDAD** Los beneficios de esta terapia son múltiples. Entre ellos, destaca la relajación del cuerpo y la mente; la consecución de un estado de bienestar; el alivio de molestias, tensiones y dolores; la mejora de la circulación sanguínea; el estímulo de áreas hipoactivas y perezosas; y la relajación de otras hiperactivas y excesivamente productivas. Además, podemos depurar y eliminar toxinas, reducir el estrés, restablecer el equilibrio, mejorar la atención, la concentración y la capacidad de sueño y descanso, aumentar la vitalidad y equilibrar los diferentes sistemas del cuerpo humano.

Pero este tratamiento, si se hace de manera irresponsable y se masajea erróneamente, puede llegar a generar una estimulación exagerada que provocaría un estado de euforia, sobre todo en personas especialmente sensibles. Los síntomas se centrarían en sentir frío en determinadas zonas del cuerpo donde debería registrarse calor o un exceso de sudor debido a la eliminación de toxinas. Incluso existe la posibilidad de que se note dolor en algunas partes del cuerpo, como puede ser el corazón o sus zonas reflejas. En este caso, lo más conveniente sería interrumpir inmediatamente el masaje.

Estos efectos secundarios aparecen raras veces, pero en ocasiones puede darse el caso cuando se aplica el tratamiento, más aún en las primeras sesiones, de tener un dolor en una zona refleja, señal de que se está tratando correctamente.

Es conveniente saber que la reflexología está contraindicada cuando el profesional de esta terapia no tenga conocimiento sobre la enfermedad del paciente o cuando la patología esté bajo el control de un profesional de la medicina alopática. Asimismo, no es recomendable practicarla cuando se esté realizando la digestión, en el período de menstruación de la mujer, en enfermedades con estado febril alto, espasmos o hemorragias, en la época de la pubertad o en pacientes que sufren diabetes. Además, puede ser perjudicial en personas de avanzada edad y en pacientes con una intervención quirúrgica reciente. Centrándonos concretamente en las dolencias que se centran en los pies, no es recomendable aplicar la técnica si se sufren casos de hongos, pie de atleta, heridas o llagas y, en el caso de callosidades, no se presionará directamente hasta que estas no hayan desaparecido.

Nuestra calidad de vida puede mejorar gracias al conocimiento de novedosas técnicas, ya que en un futuro podremos utilizarlas para aliviar alguno de nuestros males, pero siempre es necesario consultar antes a un facultativo.

**LOS EFECTOS SECUNDARIOS APARECEN RARAS VECES. SI SE NOTA ALGÚN DOLOR EN UNA ZONA REFLEJA DURANTE EL MASAJE ES SEÑAL DE QUE SE ESTÁ TRATANDO LA ZONA CORRECTA**

## LA REFLEXOLOGÍA COMO CAMINO DE BIENESTAR

La reflexología se utiliza principalmente para oncología, ortopedia, ginecología y obstetricia, pero también para otras patologías como las alergias, artritis, el insomnio, el estrés, la hipertensión, los trastornos intestinales o la tensión muscular.

En el cáncer, esta terapia esencialmente se utiliza para aliviar o paliar los efectos secundarios de los tratamientos y mejorar la calidad de vida de las personas que padecen la enfermedad. Las ventajas, entre otras, son una notable mejora del estado depresivo, la recuperación post-operatoria, la disminución de la ansiedad o la estimulación del apetito.

Cabe destacar que este tipo de técnica ni conocen ni tratan el cáncer como tal, sino a la persona en su conjunto, tanto psicológica como físicamente. Además, ayudan al cuerpo a fortalecerse y enseñan al organismo a utilizar sus propios recursos naturales.

Otro de los campos en los que la reflexología actúa es la obstetricia y la ginecología, sobre todo durante el parto, aunque también se utiliza para minimizar los dolores.

Primordialmente este método se aplica para tratar de inducir al parto, calmar las contracciones más dolorosas y regular las esporádicas, además está comprobado que reduce la duración del parto y ayuda a expulsar la placenta retenida.

Los resultados obtenidos a través de esta técnica es la reducción de todo tipo de dolores, del estrés físico, y psicológico, así como obtener una clara mejoría de la calidad de vida del paciente en la mayoría de los casos.

La reflexología es una terapia natural que, aunque en España, sus virtudes prácticamente se desconocen, en otras partes del mundo como en Estados Unidos, China, Israel o Gran Bretaña está muy extendida.

Cada vez más personas se interesan por la reflexología y están dispuestas a aprender para ponerla en práctica, por lo que parece que el desarrollo y conocimiento de esta técnica podría tener un futuro prometedor.



&gt; ENTREVISTA

## NURIA ROCA Y JUAN DEL VAL

matrimonio de escritores

**NURIA:** «**SOY UNA PERSONA ENFERMIZAMENTE OPTIMISTA. SIEMPRE SACO LO MEJOR DE TODO**»

**JUAN:** «**CREO QUE LAS MUJERES SON INMENSAMENTE MACHISTAS Y ESTO ME PARECE FRUSTRANTE**»

Están casados, tienen tres niños (Juan, Pau y Olivia, que se llevan entre ellos cuatro años, un mes y 10 días, clavados), hacen la compra juntos, tienen amigos comunes, ambos viven del mundo de la televisión y, por si fuera poco, ahora escriben juntos 'Para Ana (de tu muerto)', la tercera novela de ella, **NURIA ROCA**, y la primera de él, **JUAN DEL VAL**. Ambos se completan y complementan y durante toda la charla, se nota la confidencialidad que hay entre ellos. Algo normal ya que, durante unos meses, su casa se ha convertido en un 'ring' donde los egos de ambos han tenido que minimizarse para lograr una historia en la que los dos caracteres se encontraran cómodos.

maría albilla muñoz **texto** luis lópez araico **fotos**

**Empecemos fuerte: «No me caen bien los escritores. Tampoco las escritoras. Todos son mentira por mucha verdad que cuenten». ¿Qué tiene el gremio que tan poco les gusta? ¡Pero si están dentro!**

Juan del Val: Es que nos gusta y nos disgusta a la vez, pero esto tiene más que ver con el personaje del libro que con nosotros mismos.

Nuria Roca: La protagonista es una editora que, además de ver a escritores cada día, ha vivido siempre rodeada de ellos en el ámbito personal y los conoce bien.

**¿Nuria, no teme que le digan que es la sexta presentadora que escribe un libro este año? ¿Nota mucha presión por estar relacionada con el mundo de la tele?**

Más que presión hay bastantes prejuicios. Al venir de otro mundo, la gente juzga antes de leer. Por eso en la novela se hace un guiño a los escritores mediáticos a través de una presentadora a la que no se le hace mucho caso y, sin embargo, luego resulta ser un éxito de ventas en las librerías.

**De hecho, van más allá y argumentan: «Me molesta que la gente de la tele escriba libros».**

Nuria: Realmente, esto es algo que le pasa a mucha gente, que sin razón o sin haberlos leído les molesta porque sí. A todos ellos les lanzo una pregunta: ¿Qué cara tienes que tener para escribir?

**¿Ha sentido todos estos prejuicios?**

Juan: Nuria sí ha sufrido algún tipo de *agresión* en este proyecto de gente que lo ha valorado negativamente sin haberlo leído. Pasa mucho.

Nuria: Pero lo que cuenta es el lector y los resultados están siendo muy buenos.

**Pero hay que ser consciente de que ser un rostro conocido es también un valor añadido para que te editen.**

Nuria: Esto es sin duda un arma de doble filo. Tu juegas con ventaja a la hora de comenzar, pero luego tienes que hacer frente a multitud de prejuicios. Yo voy por la tercera novela y aún hay muchos medios que se resisten a entrevistarme por esta faceta de mi vida.

**Este libro está escrito desde el interior del mundo editorial. Nuria, ¿qué ha aprendido de este mundillo durante estos años de carrera?**

Que lo importante es el trabajo duro, tener inquietudes, ganas de contar cosas... Además, hay que creer en lo que uno hace en cada momento. Y es que el mundo editorial está plagado de egos, de vanidades incontenidas... es un escenario en el que puedes encontrar muchos personajes de todo tipo.

**Dice: «El talento, como el valor, también puede perderse». ¿Qué haría si un día se levantara y viera que ha perdido la estrella como escritora y presentadora?**

Nuria: Acostarme de nuevo y volverme a dormir. Sí, seguramente me echaría una buena siesta, que hace mucho que no lo hago.

Juan: Hay una frase de Borges que dice que «triumfamos y fracasamos mucho menos de lo que nos creemos».

**Para uno de los personajes de la novela, los personajes normales no existen. Y us-**



**tedes, ¿qué tienen de anormales?**

Juan: Todos somos normales y, por tanto, todos podemos pasar por cosas extremas. Yo creo que el lugar cómodo no existe.

Nuria: La normalidad depende del carácter y las circunstancias de cada uno. Para mi viajar mucho es normal y otros puede que lo vean como algo que solo hacen a veces.

**¿Cómo ha sido trabajar a cuatro manos estando casados?**

Nuria: Complicado, pero al mismo tiempo nos ha dado tiempo a pulir más el texto. Hay que asumir que tu pareja te diga que algo no le gusta y morderse la lengua muchas veces, pero entre nosotros hay admiración mutua y, sobre todo, no hay que competir. Hay que frenar este sentimiento innato en las personas.

Juan: Los dos sabíamos dónde queríamos ir, pero cada uno pretende llegar de una manera. Hasta que hemos estado de acuerdo en todo ha sido difícil, pero también ha habido momentos mágicos.

**¡Y tanto que mágicos! Os habéis debido comenetrar muy bien porque la novela está dedicada a vuestra hija Olivia, quien se gestó a la vez que la historia...**

Nuria: Es que ella también ha tenido implicación con los procesos propios de un embarazo. Los días de más cansancio, las emociones... todo cambia, pero es que además le tocaba porque los otros dos libros están dedicados a mis otros niños.

**¿No ha habido entonces choque de egos o de vanidades?**

Juan: Hombre, cuando se te cuestiona si te sale bien una paella, pues no es importante, pero cuando hablamos de que lo que hay es algo que te sale de dentro, de las entrañas... pues se complica. La verdad es que para escuchar y aceptar las opiniones del otro hay que rebajar el ego propio.

**Nuria, de su anterior libro se dijo que lo había escrito íntegro su marido, a pesar de que estaba firmado solo por usted. Ahora ya firman los dos. ¿Para resarcirse?**

Juan: Bueno, ahora dicen que yo no he hecho nada, que solo aparezco como autor para salir en el escaparate de la tele.

**¿No duele que la gente siempre busque a un hombre detrás del proyecto de una mujer?**

Nuria: A mi me ha pasado en tantas ocasiones y en tantos ámbitos... Mira, por ser mujer tienes que demostrar muchas más cosas; por ser guapa, lo mismo; por ser alta, ni te cuento... Te voy a poner un ejemplo que no he contado nunca. Durante más de un año yo presenté los informativos de Canal Nou aunque no soy periodista de carrera. En la redacción no me hacían mucho caso y me tenían arrinconada, pero yo me lo curraba sola. El editor, de hecho, ni me dirigía la palabra, hasta que un día me vio tomando notas rodeada de papeles en mi tiempo libre. Entonces me preguntó que qué hacía y yo le contesté que acabar mi trabajo fin de carrera en Arquitectura Técnica. Su respuesta: '¡Ah!, pero has estudiado'. A partir de ahí, su relación conmigo fue absolutamente diferente.

Juan: Aunque fue igual de tonto antes que después. Si Nuria midiera 20 centímetros menos,

**«ME GUSTO Y ME GUSTA QUE PASEN LOS AÑOS»****Nuria, está al filo de los 40. ¿Lleva bien el paso de los años o se pelea con el espejo cada mañana?**

Realmente, y esto no es una pose ni nada, lo llevo muy bien, sobre todo porque me encuentro bien conmigo misma. Me gusto y me gusta que pasen los años. Es más, me desagrada ver a esas mujeres que con 40 quieren aparentar 25. Yo quiero estar bien físicamente y cuantas menos arrugas aparezcan, mejor, pero no me apetece que me quiten las arrugas, no quiero que me las eliminen porque no quiero borrar el paso del tiempo. Me encanta ver una mujer madura con sus *arruguitas*, pero cuidada. Me parece muy atractivo. Además, ¿sabes que me hace especial ilusión cumplir los 40?

**Lo que sí se, es que usa infinidad de cremas y productos de belleza...**

Eso sí, claro. Yo no quiero detener el tiempo, pero que me trate bien sí. Me puedo tirar media hora cada mañana poniéndome cremas. A veces incluso me equivoco... Para esto soy muy femenina, me encanta cuidarme, ir a darme un masaje, a hacerme una limpieza de cutis...

**¿Renuncia a los retoques de la cirugía estética?**

Pues mira, yo con lo que veo ahora he de reconocer que la mayoría de los resultados no me gustan, pero estoy hablando de la cara. Es que esta zona es tan personal... Pero, claro, en el resto del cuerpo, pues me hago tratamientos en las piernas, me quitaré las varices que me han salido con el embarazo... todo esto también es una manera artificial de modificar el cuerpo, pero es que si algo te puede matar tu expresión de la cara, parte de tu personalidad y de tu esencia... yo creo que no, no lo haría.

**¿Qué tipo de dieta haces para mantener la línea?**

Ahora he estado con una de proteínas muy larga y estricta porque engordé 26 kilos durante el embarazo.

**¿Y quién cocina en casa?**

Yo. Me encanta la cocina y cocinar. Excepto los días que toca comer pescado, que lo hace Juan porque a mi no me gusta nada.

**Juan ha huido al oír estas preguntas sobre el físico.****¿En que la ayuda él a cuidarse cada día?**

Sobre todo me ayuda en la actitud. Cuando ve que me siento guapa y lo nota, me lo hace saber y eso me gusta.

**¿Cómo disfrutan de su tiempo libre?**

El poco tiempo libre que tenemos lo pasamos con los niños, que es a quienes *robamos* más minutos con los trabajos y luego se lo intentamos compensar. Organizamos muchas cosas con ellos, pero nunca nos olvidamos de nosotros y, de vez en cuando, salimos a cenar, nos vamos a dormir una noche a un hotel o nos escapamos dos días.

pesara 50 kilos más y fuera actriz de teatro, nadie se pararía a cuestionar que ha escrito libros ni por qué lo ha hecho.

**En el texto hay ingredientes propios del estilo de cada uno. Nuria pone el sexo, las drogas... y Juan, los toros.**

Juan: Yo soy muy aficionado a los toros, desde siempre, pero es que es tal y como el personaje masculino de la historia entiende la vida, llena de sensaciones extremas, de llevarlo todo al límite. Pero te quiero hacer una acotación... yo en lo del sexo algo también he aportado. No sé si sé o no, pero honestamente lo practico.

**Por muchas barreras que se derriben, las mujeres acaban más cargadas en el ámbito doméstico que sus parejas. ¿Es su familia paritaria en el reparto de las tareas domésticas, el cuidado de los hijos...?**

Nuria: Sí que es verdad que la sociedad está cada vez más abierta, pero hay ciertos clichés o peajes que aún estamos pagando. Nuestra vida es absolutamente paritaria, pero sin porcentajes. No nos dividimos todo a la mitad. Lo que importa es el proyecto común y remar siempre en la misma dirección. Yo hay días que estoy más cansada y entonces él hace más cosas, y al revés. Hay que repartirse.

Juan: Sí, Nuria cuelga más cuadros y yo cambio más pañales, pero hay algo en lo que no estoy de acuerdo con ella. Evolucionamos en forma, no en fondo. Creo que las mujeres son inmensamente machistas y esto me parece muy frustrante. No vale decir que trabajas un montón y luego tienes a los niños en casa y además... otras mil cosas. Tía, solúcnalo con quien tengas que hacerlo.

**Nuria, ¿cómo compatibiliza sus intervenciones en la radio, la tele y la escritura con una familia numerosa y, encima, sin perder nunca la sonrisa?**

Bueno, para empezar, porque yo me dedico a esto. Si saliera en este medio con cara de mala leche no sería de agrado, pero es que soy una persona enfermizamente optimista y siempre saco lo mejor de todo. Esto a veces es bueno, y otras malo porque no ves la realidad tal cual es. La forma de poder llegar a todo es tener un compañero de viaje con el que ayudarse mutuamente. Además, soy una gran afortunada por poder dedicarme a un trabajo que me deja organizarme en función de los picos de actividad y, encima, cuento con ayuda extra.

Juan: Yo creo que tiene más mérito una chica que trabaja 12 horas en un supermercado y que está divorciada y con hijos. Es más complicado en otras circunstancias

**Los protagonistas tienen una relación de dependencia que se alarga más allá de la muerte. ¿Cómo hacéis para no crear estos vínculos al vivir juntos, trabajar juntos, cuidar de los niños juntos...?**

Nuria: Yo creo que nosotros intentamos mantener la independencia, pero, al mismo tiempo, me da la sensación de que somos muy dependientes el uno del otro, y eso me gusta. Pero creo que el secreto es darse espacio.

Juan: Es que tenemos tantas cosas juntos... Pero en el fondo creo que sí nos damos espacio mutuamente. No somos una pareja tradicional, al uso. En absoluto.

NURIA: «EL MUNDO EDITORIAL ESTÁN LLENOS DE EGOS, DE VANIDADES... ES UN ESCENARIO EN EL QUE PUEDES ENCONTRAR PERSONAJES DE TODO TIPO»

JUAN: «HAY UNA FRASE DE BORGES QUE DICE QUE TRIUNFAMOS Y FRACASAMOS MUCHO MENOS DE LO QUE CREEMOS»

NURIA: «POR SER MUJER TIENES QUE DEMOSTRAR MUCHAS MÁS COSAS; POR SER GUAPA, LO MISMO; Y POR SER ALTA, NI TE CUENTO»

JUAN: «SI NURIA MIDIERA 20 CENTÍMETROS MENOS, PESARA 50 KILOS MÁS Y FUERA ACTRIZ, NADIE PREGUNTARÍA POR QUÉ ESCRIBE»

**Pero echarse de menos en alguna ocasión también es necesario...**

Ambos: Desde luego que sí.

**Nuria emprende ahora un nuevo proyecto como rostro de la cadena Divinity. ¿Qué nos puede contar de este trabajo?**

Que es un proyecto apasionante porque televisivamente hay una parcela aún por explorar. Es un canal dedicado a mujeres de 16 a 45 años, porque en esta horquilla de edad tenemos muchas cosas que decir, y que tengamos una plataforma para dar respuesta a sus inquietudes, me parece muy interesante. Va a haber especiales que coincidan con fechas concretas, programas de entrevistas, actualidad...

**¿Cómo se ve una década después de empezar en la tele? ¿En qué ha cambiado?**

Todo ha cambiado mucho, tanto la tele como yo. He ganado en seguridad, en saber qué es lo que quiero... pero pierdes en frescura y en inocencia, porque al final ya te las sabes todas y se te va a la fuerza, pero algo que no quiero perder nunca es la inquietud. Quiero seguir sorprendiéndome con este medio.

**¿Y de dónde vienen todas esas inquietu-**

**des para no parar y poder saltar de proyecto en proyecto?**

Mi abuela me decía que era un culo de mal asiento. Me gusta hacer muchas cosas, probar todo lo que puedo para saciar mi curiosidad. También es cierto que lo puedo hacer porque me dan la oportunidad y yo ¡pues pruebo!

**¿Es suerte o trabajo duro?**

El trabajo es fundamental, pero yo creo que también influye la suerte. Y también el carácter de cada uno, las ganas y la implicación.

**Ambos dos son muy twitteros. ¿Se apoyan también en red o dejan esto para sus seguidores?**

Nuria: Pues te diré que de los *followers* (seguidores) que tengo, quizá con el que menos trato mantengo sea Juan. Ahora que lo dices, estoy por dejar de seguirle... He descubierto aquí una plataforma, un mundo, fascinante. Ahí sí que competimos. No me gusta nada que tenga tantos *followers*.

Juan: Ella es más *twittera* que yo y, como dice una amiga mía, bastantes seguidores tengo yo para nos ser nadie. No sé si es un piropo o qué... No, ella tiene muchos más que yo.



## VALPUESTA

## LOS PRIMEROS RENGLONES DEL CASTELLANO

maricruz  
sánchez  
textoángel ayala  
fotos

ENCLAVADA AL NORTE DE LA PROVINCIA DE BURGOS, ESTA HOY HUMILDE POBLACIÓN, CON GRAN PESO EN LA HISTORIA DE CASTILLA POR SER CABEZA DE SU OBISPADO MÁS ESTABLE EN EL PERÍODO CONDAL, TUVO EL HONOR DE CUSTODIAR EN EL ARCHIVO DE SU COLEGIATA LA CUNA DE LOS PRIMEROS VAGIDOS DE NUESTRA LENGUA. EL BECERRO GÓTICO Y GALICANO: UN CÓDICE CON 187 DOCUMENTOS EN LOS QUE INTERVINIERON 34 ESCRIBAS. EL MÁS ANTIGUO TESTIMONIO CONOCIDO HASTA EL MOMENTO DE LOS PRIMEROS VOCABLOS ESCRITOS EN ROMANCE, ANTERIOR INCLUSO A LAS GLOSAS EMILIANENSES Y SILENSES.

Las leyes desamortizadoras del siglo XIX convirtieron la antigua Colegiata de Santa María de Valpuesta en parroquia en el año 1854, acarreado la desaparición de su archivo, en el que solo quedaron dos cartularios y una treintena de documentos de la etapa medieval. Y es que esta localidad gozó de gran importancia por ser cabeza del obispado más estable de la Castilla condal, extensible del siglo IX hasta el año 1087.



Al amparo del segundo Obispado de la Reconquista, fundado en la localidad burgalesa de Valpuesta por el prelado Juan y cuya influencia llegó a extenderse desde el Cantábrico hasta casi el Duero, unos monjes, humildes escribas encargados de copiar los documentos recogidos en la caótica compilación del monasterio, dejaron entrever en sus espesos renglones, ignorantes de su *proeza futura*, palabras que, a todas luces, no eran latinas. Unos tímidos y primitivos vocablos del romance que, en pleno siglo XXI, el primero de un tercer milenio inmerso en la revolución digital, han dado otra *vuelta de tuerca* a los conocimientos que hasta el momento se tenían sobre el origen del castellano. Se había entonado para la posteridad el simbólico primer vagido de nuestra lengua.

Enclavada al norte de Burgos, en ese «pequeño rincón» originario de la vieja Castilla que se describe en el Poema de Fernán González, se encuentra la modesta población de Valpuesta, lindando con una provincia de Álava cuya Hermandad de Valdegovía la rodea casi

por completo. Una localidad que no siempre fue tan humilde y que ocupó un lugar destacado en la Historia de Castilla por ser cabeza del obispado más estable de su período condal, extensible desde el siglo IX al año 1087. Tras muchos cambios y transformaciones ligados al transcurrir de los siglos, las leyes desamortizadoras del XIX, aparte de convertir la colegiata de Santa María de Valpuesta en una parroquia en 1854, trajeron consigo la desaparición de su archivo, en el que de la etapa medieval solo quedaron dos cartularios y una treintena de documentos rescatados por obispos burgaleses. Dos Becerros valpostanos, el Gótico o visigótico y el Galicano o carolino, que captaron la atención de los historiadores de la Edad Moderna y que, en la actualidad, se encuentran custodiados en el Archivo Histórico Nacional.

Los cartularios, conocidos generalmente con el nombre de becerros en Castilla y tumbos en León y Galicia, son aquellos códices diplomáticos en los que monasterios y catedrales, fundamentalmente (aunque también universidades y familias nobles), recogían las copias de seguridad de las cartas originales que guardaban en su archivo. Habitualmente confec-

**I**ndei nomine Ego feles p<sup>r</sup>bi<sup>r</sup> deberrendules trado meū  
 corpus & animā cum duos boues & uno tapete isauana uno  
 pluma zo tres ouelias & tres capras & duas porcas ad atrium  
 scē marie in ualle posite & ad nro Garsia ep<sup>o</sup> rarchidia  
 chono dño uincencio & magistro emecho p<sup>r</sup>remedio  
 anime mee & p<sup>r</sup>pter dies illa iudicii unde anima mea acci  
 piat in celica mansione Amen.

**I**ndei nomine ego tellu uermudiz sic trado spacia uolun  
 tate meū corpus & anima cum mei casa <sup>cu suo conyale</sup>  
 & diuisa que compare ad filios de munio assun<sup>r</sup> ad atrium  
 scē marie <sup>in ualle</sup> posita p<sup>r</sup>remedio anime mee & plurimu  
 bus ecclie & p<sup>r</sup> elemosinis pauporum ibi deseruon eum  
 nipsa regula ut anima mea aliqua portione accipiat  
 in celica mansione. Et qui istum meum factum disrumpe  
 re uoluerit degermans uel de p<sup>r</sup>pniquis generationibus  
 aut potestas eius fuerit in p<sup>r</sup>mis excommunicatus a fide xpi &  
 corpus dñi nri ihu xpi & omne illud fiat in peccatu & cum mada  
 nachore abeat portionem in inferno inferiori.  
 N desup pario apartes ecclie ipsa <sup>cu</sup> ipsa diuisa diplatas nel  
 melioratas in pso termino & in curto quinq; libras aureas.  
 Facta carta nel donacionis notum die vii id<sup>o</sup> nonib<sup>r</sup>.  
 C<sup>o</sup> .m. c. xiiii. Regnante rex ildefonso mtoletu & in leuora  
 & in castella uetula. Senor diae sancho intermno. Ego tellu  
 uermudiz qui hanc cartam fieri & edemam meā signum foem  
 t<sup>r</sup> coram testes qui ibi fuerunt. Garcio lopez t<sup>r</sup>. Dñico  
 t<sup>r</sup>. Munio oueco t<sup>r</sup>. Sancho lopez t<sup>r</sup>. Don garsia de españa  
 t<sup>r</sup>. Munio oueco: niegraendes t<sup>r</sup>. Lop<sup>o</sup> hic scripsit

Los Beceros valpostanos, el Gótico o visigótico y el Galicano o carolino, están compuestos por un total de 187 documentos procedentes de los siglos X, XI y XII, en los que se ha podido identificar la presencia de 34 amanuenses o escribas. La singularidad de sus textos se aprecia en el uso del latín mezclado, sin previa intención, con expresiones romances que ya no pertenecen a esa lengua y que, seguramente, empleaba el copista al hablar.

En noviembre del 2010, la Real Academia Española y el Instituto Castellano y Leonés de la Lengua presentaron la obra 'Los Becerros Gótico y Galicano de Valpuesta', un estudio de 600 páginas con seis años de duro trabajo a sus espaldas que ofrece a filólogos e historiadores la lectura y transcripción rigurosa de los documentos del cartulario, así como un exhaustivo estudio paleográfico de todos ellos.



cionados por un reducido número de escribas o amanuenses en un corto período de tiempo, los documentos se organizaban en este libro *réplica*, siguiendo el orden con el que se habían almacenado en la institución de procedencia.

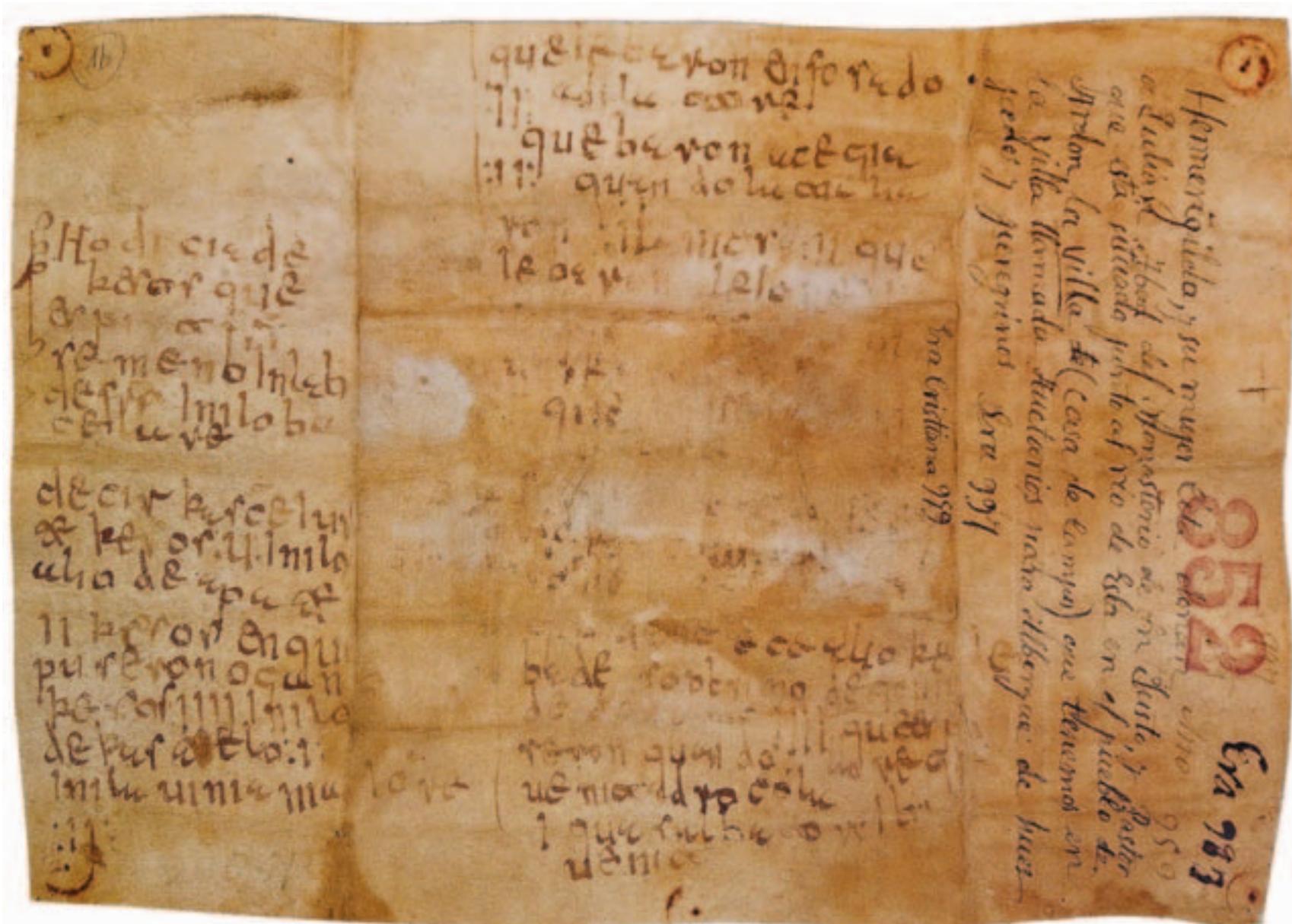
«Precisamente en estos detalles reside la singularidad de los documentos valpostanos», asevera el coordinador de universidades del Instituto Castellano y Leonés de la Lengua, Antonio Álvarez Tejedor. Para este profesor burgalés, máximo responsable de la unificación de métodos y protocolos seguidos por las Facultades de Salamanca, Valladolid, León y Burgos en la transcripción de documentos, «el Becerro Gótico es un cartulario por el hecho de contener cartas, pero no se ajusta a la definición que tenemos de este tipo de compilaciones: se formó por la reunión de varios cuadernos con identidad independiente, algunos diplomas y documentos originales que estaban sueltos. En cambio, el Galicano si lo es, surgido para pasar a limpio los anteriores legajos por su mal estado de conservación y la complejidad que ofrecían en su lectura, en escritura vi-

sigótica». La versión del Galicano ha sido la más divulgada por los estudiosos de la Edad Moderna, por su fácil entendimiento.

Muchas de estas reproducciones son de textos que venían de monasterios que se iban clausurando en otras partes del territorio castellano, como ocurrió en la Bureba. «Se mejoraba en ellas la lengua latina y se les aplicaba el cambio del tipo de letra, generalizado a partir del año 1080 en todo el reino para facilitar el aprovechamiento futuro de los textos. Estas transformaciones acarrearón la necesidad de dotar de una mayor formación a los clérigos, lo que incluía mejores conocimientos del latín y más empeño en el aprendizaje de la escritura, que ya no sería la visigótica sino la llegada de Europa. Quizá esta sea una de las causas por las que nació este segun-

EN LAS COPIAS, LOS ESCRIBAS MEJORABAN LA LENGUA LATINA Y APLICABAN EL CAMBIO DEL TIPO DE LETRA IMPUESTO A PARTIR DEL AÑO 1080





Además de los becerros, existen otros documentos originales de gran valor lingüístico, como la famosa 'Nodizia de Kesos', el más antiguo testimonio del romance hablado en León en la segunda mitad del siglo X. Fue redactada por un monje despenso llamado Jimeno, que, aprovechando el dorso de una donación, reflejó la relación de los quesos que gastó su monasterio en el año 975.

do cartulario en Valpuesta (Becerro Galicano); para que los textos encuadernados, con otro uso gráfico, no se convirtieran en un jeroglífico indescifrable», desvela Álvarez Tejedor. Estos detalles sirven a los paleógrafos para ir datando los documentos al margen de toda la credibilidad que les confiere la fecha o data, sean originales o copias. Todo gracias a la tipografía, que se mantiene a lo largo de un período determinado, independientemente de la pulcritud del latín en el que estén escritos.

**LA RAE** El hecho probado de que los cartularios valpostanos destronan a las Glosas Emilianenses (San Millán de la Cogolla) y las Silenses (Santo Domingo de Silos) como las primeras en recoger palabras romances, no ha sido producto de la casualidad, sino más bien una recompensa a la paciencia y esfuerzo. El estudio completo y detallado de los textos valpostanos en su conjunto, un total de 187 documentos, no llegaría hasta noviembre del año 2010, momento en el que la Real Academia Española (RAE) y el Instituto Castellano y Leonés de la

Lengua (ILCYL) hicieron pública la obra de 600 páginas *Los Becerros Gótico y Galicano de Valpuesta*. Un análisis exhaustivo, fruto de seis años de trabajo coordinado por el catedrático de Ciencias y Técnicas Historiográficas de la Universidad de Valladolid, José Manuel Ruíz Asencio, que ofrece a los investigadores, filólogos e historiadores no solo una lectura y transcripción rigurosa y fiable de los 187 textos que contienen, procedentes de los siglos X, XI y XII, sino también un minucioso estudio paleográfico que identifica la presencia de 34 escribas en su parte gótica.

Unas manos copistas que han sido datadas con precisión, lo que permite ordenar cronológicamente, a pesar de la complejidad compositiva y naturaleza de los diferentes cuadernos, todos y cada uno de los documentos valpostanos. Una complicación que proviene, en gran medida, del momento en que se organizó todo el material que iba a constituir el código y proceder a su encuadernación, dominado por la falta de criterio: se mezclaron cuadernos visigóticos con carolinos sin tener en cuenta el or-

den temporal o topográfico, incluyendo unos grupos dentro de otros en lugar de recopilarlos de manera independiente. Tanto es así que muchos de esos escribas que redactaron los documentos aprovecharon los espacios en blanco del propio pergamino para añadir anotaciones *a posteriori*.

Estamos ante un conjunto de textos cuya observación permite precisar y detectar cronológicamente las innovaciones gráfico-fónicas del romance primitivo, haciéndose patente la diptongación vocálica y las palatalizaciones consonánticas, lo que convierte al mencionado trabajo en una fuente documental imprescindible para estudiar el período de Orígenes del castellano. Por otro lado, en la morfología y sintaxis del latín en que están escritos los diplomas de los Becerros de Valpuesta se regis-

EL CAOS IMPERÓ A LA  
HORA DE ORGANIZAR  
EL MATERIAL QUE  
CONFORMARÍA EL  
CÓDICE VALPOSTANO,  
MEZCLÁNDOSE LOS  
CUADERNOS ENTRE SÍ



## CULTURA LIBRESCA Y NUEVOS MITOS

Otros de los frentes destacados por los lingüistas en el estudio de los orígenes del castellano son la cultura libresca y el nacimiento de los mitos basados en personajes reales ya documentados. Estos, los textos más antiguos que se conservan con palabras en romance y el estudio del cartulario de Valpuesta, son los aspectos recogidos en la muestra *Los orígenes del español*, exposición organizada por el Instituto Castellano y Leonés de la Lengua en su propia sede, en el Palacio de la Isla de Burgos, y que puede visitarse hasta el 5 de agosto. En cuanto al tema de los Beatos, los más importantes que existen salieron de los *escriptoria* monásticos de Castilla y León (Tábara, Escalada, Sahún o Silos). Destaca entre todos ellos la obra de Beato de Liébana que, con sus Comentarios al Apo-

calipsis de San Juan, escritos entre los años 776 y 786, causó tanto impacto que el texto se extendió por todo el resto del mundo cristiano. El carácter críptico del bello manuscrito, las luchas frente al enemigo musulmán y los terrores ante el fin del mundo en los albores del año 800, a punto de terminar el sexto milenio, contribuyeron a ello.

Mención aparte merece el nacimiento de los mitos de estilo medieval e influencia francesa en tierras castellanas, como el que surgió a partir del cantar de gesta de la figura de *Ego Rodericus*. Partiendo de un personaje real, dado a conocer en un tratado leonés del 1200, *Historia Roderici*, crónica fidedigna de la persona, se llegó al famoso Poema del Mío Cid, recogido en un códice burgalés escrito hacia el 1300.

tra una evolución que apunta a otra lengua y que, sin duda, quedó plasmada sobre el pergamino fruto de la torpeza de los amanuenses, que no pudieron contener las expresiones que utilizaban en su día a día mientras copiaban; unos fenómenos que concuerdan tanto con el romance de Castilla como con otras variedades románicas en territorio ibérico, galo o itálico. Cambios que documentan ya rasgos como la desaparición de las declinaciones latinas y su valor sintáctico en la oración (que pasan a desempeñar las preposiciones), así como un orden de las palabras

LOS VIEJOS PLIEGOS DE VALPUESTA RECOGEN, SOBRE TODO, VENTAS Y DONACIONES, CON PALABRAS QUE, EN SU MAYOR PARTE, PERDURAN AÚN HOY

nuevo en la construcción de las frases y el uso de una categoría morfosintáctica inexistente en el latín, que es el artículo. En lo que respecta al contenido de los cartularios, los documentos tratan fundamentalmente de donaciones y ventas de terrenos, con palabras

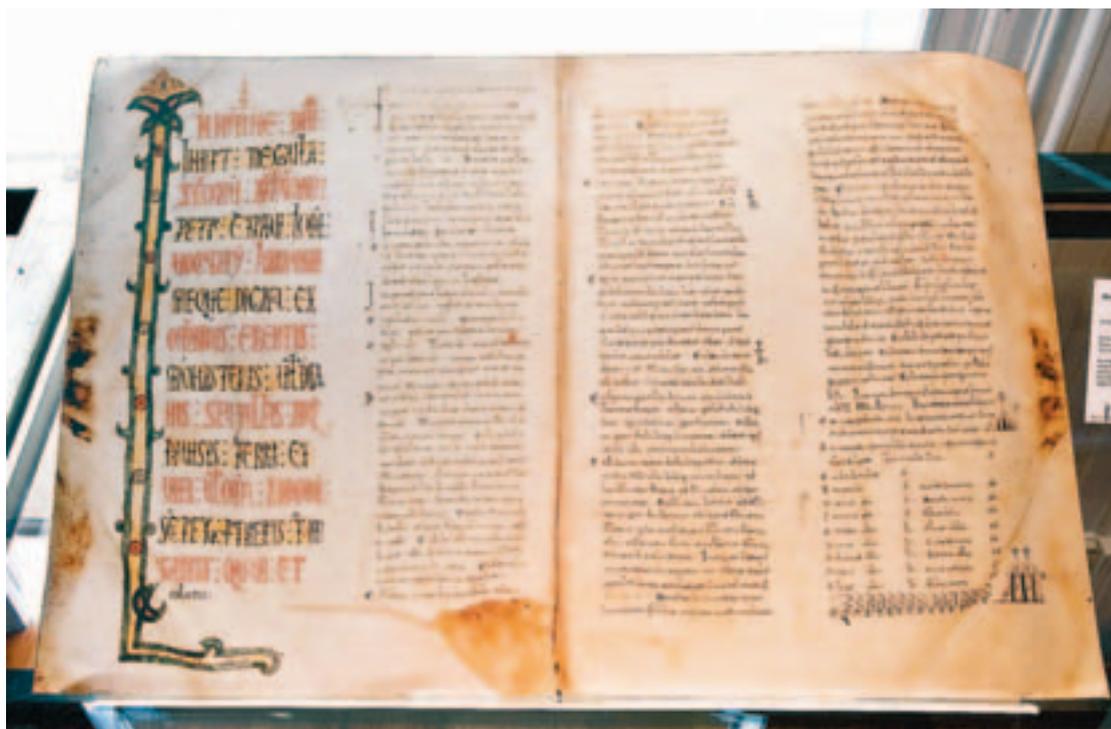
que, en su mayor parte, han perdurado hasta la época actual, salvo escasas excepciones.

**CAMINOS DIFERENTES** La investigación del origen y la evolución del castellano tal y como lo conocemos en la actualidad es el

principal objeto de interés y estudio del Instituto Castellano y Leonés de la Lengua, institución que se plantea la investigación del nacimiento del romance (Orígenes) desde frentes distintos: su aparición y plasmación en documentos sueltos y cartularios, desde los más antiguos a otros más modernos; el surgir de la cultura libresca, que se trasladará y se reproducirá en toda Europa; así como la creación en Castilla de los primeros mitos literarios (como el Cid Campeador), a partir de un personaje histórico real como fue Rodrigo Díaz de Vivar (Ego Rodericus). La propia expresión Orígenes, generalizada por el filólogo e historiador, Ramón Menéndez Pidal, hace referencia al calificativo conferido a ese período inicial del habla romance que comprende desde los primeros documentos que la recogen, datados en la segunda mitad del siglo X, hasta los del XII, momento en el que el castellano se consolidó plenamente. Y es entorno a ese punto de partida cuando surgen las dudas respecto a si la lengua castellana pudo nacer antes o después de las fechas que se barajaban hasta ahora.

Hace más de mil años en las tierras de los viejos reinos de Castilla y León comenzaron a quedar reflejadas en textos las primeras palabras romances. En ese marco primigenio encontramos gran abundancia de documentos sueltos originales referentes a actos humildes de la vida cotidiana, como una compra o una





El próximo reto del Instituto Castellano y Leonés de la Lengua es el estudio de los conjuntos documentales de Oña y Covarrubias, en los que esperan encontrar también indicios del nacimiento del romance.

nota relativa a una donación eclesiástica a cambio de un enterramiento. También los hay que cantan hazañas de reyes y héroes, o que glosan textos religiosos. En ellos, los copistas escribían un latín que apenas podía contener el brotar de las expresiones romances nuevas que circulaban de boca en boca por la calle. «Estos amanuenses, muchos bastante ignorantes, ponían por escrito expresiones o palabras tal y como las usaban en su día a día, dejando a un lado y sin querer, el modelo latino», explica el coordinador de Universidades del Instituto de la Lengua. Un ejemplo destacable por su antigüedad es la Nodizia de kesos, redactada hacia el 975 en las cercanías de León por un monje llamado Jimeno. Despensero de oficio, aprovechó el dorso de un documento en pergamino para reflejar los quesos que había gastado el monasterio aquel año.

Ahora bien, estos textos sueltos corrían el riesgo de perderse o extraviarse. Por ese motivo se empiezan a copiar y encuadernar, en unas compilaciones llamadas cartularios. «En el proceso de realización de las reproducciones los que copian no lo hacen en el sentido estricto. Añaden, cambian y corrigen determinadas palabras por su mayor conocimiento de la lengua latina. Así pues, estamos frente a documentos pasados por el tamiz de una serie de prejuicios que afectan al escriba», matiza Álvarez Tejedor. La recopilación de textos originales en becerros se debió a una cuestión práctica de organización. De temática muy variada, el más antiguo de los que conocemos es el Becerro Gótico de Cardeña; el más importante de los catedralicios, Tumbo Legionense y el más destacado de los monásticos, el Becerro Gótico de Sahún. Estos datos han llevado a pensar a los estudiosos que el entorno de la etapa de los Orígenes de la lengua romance es castellano y

leonés. Algo que no es tan raro teniendo en cuenta que los originales más antiguos que conservamos proceden de León o Zamora. Eso sí, desde el Instituto de la Lengua matizan que «esto no significa que el romance haya nacido en un punto concreto de la geografía y del calendario, sino en una franja espacio temporal, situada entorno al Ebro, en la que los hablantes empezaron a introducir expresiones que ya no eran del Latín». Un proceso que se puede detectar siguiendo la línea lógica de acumulación y protección, en determinados centros monásticos, de la cultura propia y ajena. Y es que entorno a esos núcleos religiosos también se concentraba toda la actividad económica, motor permanente de la evolución y el cambio, también en la forma de hablar.

La modesta localidad de Valpuesta forma parte del nutrido grupo de 240 núcleos rurales burgaleses con menos de 10 residentes. Ubicada a 90 kilómetros de la capital, está emplazada en la comarca de Merindades, junto al Parque Natural de Valderejo. Además de los antiguos manuscritos, Valpuesta posee un rico patrimonio artístico, arquitectónico y natural. Destaca en este sentido la Colegiata, construida a partir de una ermita del año 804, declarada Bien de Interés Cultural en la categoría de Monumento el 26 de marzo del 1992.



> MÚSICA



## FIESTA SIN LÍMITES

A su sesión semanal de los jueves en la discoteca **Pachá** de Ibiza, David Guetta suma nuevas actuaciones estos días en Monegros, Marbella y San Sebastián, mientras ultima un quinto disco de estudio que verá la luz el 29 de agosto.

Como si de un rey Midas contemporáneo se tratara, David Guetta continúa convirtiendo en oro todo lo que toca. A sus 43 años, el DJ francés puede presumir de haber revolucionado la música disco mundial y de ser el productor más requerido del momento. Comenzó a pinchar a los 17 años en *Broad*, una discoteca parisina ubicada en el barrio de *Les Halles*, y contribuyó de forma decisiva a reivindicar la figura del DJ gracias a su trabajo en clubes como *Folies Pigalle* o *Les Bains Douches*. Tras años gestionando discotecas, en 2002 comenzó a dedicarse de forma exclusiva a la producción, presentando ese mismo verano su primer álbum, *Just a little more love*, al que siguieron en 2004 *Guetta Blastery* y en 2007 *Pop life*.

Él es el responsable del trallazo que pegaron The Black Eyed Peas con *I gotta feeling*, y a su puerta han llamado estrellas del pop, hip hop y otros géneros como Madonna (la colaboración de ambos en la remezcla de *Revolver* le valió a Guetta su segun-

do Grammy), Rihanna, Kylie Minogue, Kelis, 50 Cent o Snoop Doggy Dog, entre otros muchos.

DJ principal en *Pachá* Ibiza desde 2003, fue aquel verano cuando lanzó la primera entrega de *F\*\*\* me I'm famous*, una fiesta sin freno que protagoniza desde entonces cada jueves en el templo *dance* balear. Cada período estival, Guetta promueve una selección con sus mezclas más potentes de la temporada y este año no iba a ser una excepción. Junto a su mujer Cathy firma la séptima entrega de un proyecto que se puede disfrutar en vivo semanalmente, hasta el próximo 29 de septiembre, y que incluye 15 canciones entre las cuales aparecen éxitos tan sonados como *Where them girls at* (con la participación de Flo Rida & Nicki Minaj), la pegadiza remezcla que ha hecho de *Sweat* junto a Afrojack o *Beautiful people*, de Chris Brown y Benny Benassi.

Precisamente *Where them girls at* es el primer sencillo del que será su quinto disco de estudio, *Nothing but the beat*, que verá la luz el 29 de agosto. Tras el éxito increíble de su cuarto álbum, *One love* que desde que apareció en el verano de 2009 ha vendido

más de 3 millones de copias y 12 millones de singles en todo el mundo, Guetta prolongará su reinado como el mejor DJ del mundo gracias a temas entre los que encontramos la famosa *Little bad girl* y a acompañantes como Florida, Nicki Minaj, Taio Cruz, Ludacris, will.i.am, Usher, Snoop Dogg y Akon, junto a «otras sorpresas» que prometen desde su discográfica.

Guetta puede decir alto y claro que ha cumplido su sueño de «tender un puente entre la música de baile electrónica y la cultura urbana». Con más de 21 millones de fans en *Facebook*, sus vídeos suman más de medio billón de visitas en *YouTube*, gracias a ritmos que se han convertido en santo y seña de toda una generación.

Además, su interminable gira internacional de fiestas *dance* tiene estos días diversas paradas en nuestro país. Recalará durante el mes de julio en el *Monegros Desert Festival* de Huesca (el sábado 23), en la discoteca *Dreamers* de Marbella (el lunes 25) y en la discoteca *Bataplán* de San Sebastián (el martes 26), antes de actuar en agosto en *Pachá* La Pineda, en Saló (el viernes 5), y detenerse en Tenerife y Mallorca los días 12 y 16.

> ARTE

## MIRADAS ATRÁS

El artista zaragozano afincado en Salamanca, Fernando Sinaga, protagoniza la retrospectiva *Ideas K.*, una muestra antológica que puede contemplarse en el *Musac* de León hasta el próximo 11 de septiembre. La exposición, a través de medio centenar de obras, recorre su trayectoria desde 1984 hasta la actualidad, recogiendo el imaginario simbólico, geométrico, óptico, material y cromático que subyace en el trabajo de uno de los escultores más inesperados e influyentes del panorama contemporáneo español.



> LIBRO

## 'CARPE DIEM'

Tras el éxito cosechado en medio mundo con su primera novela, la sugerente *Dios ha muerto*, Ron Currie publica en castellano un segundo trabajo, *¡Todo importa!* (Seix-Barral, 21,90 euros). Con un mensaje obvio invitando al lector a aprovechar el momento, el norteamericano desgrana la vida de un bebé que, desde el día de su nacimiento, sabe cuándo llegará el juicio final.

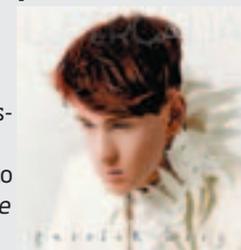
Página a página y con infinita sutileza, el escritor nos invita a ser mejores personas en un mundo demasiado hostil, gracias a personajes que respiran a nuestro lado.



> CD

## 'RARA AVIS'

Tiene 27 años y lleva grabando discos desde los 12, pero el éxito del londinense Patrick Wolf no traspasó fronteras hasta 2007, momento en el que publicó su trabajo *The magic position*, que presentó en escenarios de Europa, América, Asia y Oceanía, con un concierto memorable en el festival de Benicassim incluido. Su siguiente álbum confirmó las expectativas (*The bachelor*, 2009), para regresar ahora con *Luperelia*, un disco más optimista y romántico que lo que acostumbra, con canciones como *The city* o *Time of my life*.



## PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Hay veces en los que uno se siente poco menos que estafado tras haberse gastado un pastón en una entrada de cine para un *pestiño* de película, gafas 3-D algo sudadas, palomitas rancias y vecinos impertinentes -empezando por el *tiparraco* que no deja de tirarse pegotes con la novia-. Es entonces cuando decide ver un filme en Blu Ray como **Million dollar baby**, que ha salido en unos *packs* increíbles y asequibles, con la genial **HILLARY SWANK**.



javier m. faya  
coordinación

### PAUL



## DIVERSIÓN POCO EXIGENTE

**Dos amigos muy 'frikis', obsesionados con los marcianos, se encuentran un buen día con uno, de nombre Paul. No era lo que se esperaban, no...**

**L**a pareja de cómicos británicos Nick Frost y Simon Pegg alcanzaron notable popularidad con dos películas en las que el género de terror y el policiaco quedaban patas arriba: **Zombies party** y **Hot Fuzz**. Lo extremo de su planteamiento, y sobre todo la frescura y originalidad de sus guiones, donde existía una consciente exacerbación de lo cafre, auparon a ambos actores y al director de los filmes, Edgar Wright, a la categoría de nuevos genios de la comedia gamberra. El trío decidió hacer las Américas, y mientras éste nos sorprendió el año pasado con una soberbia y apabullante adaptación a la gran pantalla de los cómics de **Scott Pilgrim contra el mundo**, Frost y Pegg escribieron un guión de tintes decididamente ochenteros donde dos fanáticos de la ciencia ficción se topan, después de acudir a una convención de la Comic Con de San Diego, con un marciano que ha logrado escapar del *Area 51*, donde el Gobierno lo tenía retenido.

Se llama Paul y, a diferencia del famoso pulpo, habla por los codos, fuma y bebe cerveza, lo que le acerca bastante a **Howard el pato**, el protagonista de aquella fallida superproducción de Willard Huyck de 1986. Aquí las referencias a filmes de hace 30 años son constantes, e incluso en algunos momentos consiguen eclipsar la acción.

**Paul** es una película concebida por y para los *frikis*

que alucinaron con títulos como **La guerra de las Galaxias**, **Terminator** o **ET**, con unos guiños que harán saltar alguna lagrimilla a los melancólicos.

Al resto de espectadores les va a parecer una propuesta poco original, con un tono demasiado almibarado (ahí se nota la mano, y de qué manera, del realizador Greg Mottola), aunque pasarán un rato entretenido. La película acierta a la hora de imponer un tono menos salvaje dada la amplitud del público al que va dirigido. Aquí se apuntan temas que podrían haberse tratado de manera más rotunda (los extremismos religiosos, la homosexualidad...), pero se persigue su lado más jocoso y menos visceral.

El reparto aúna lo mejor y más florido del panorama cómico norteamericano. De la incesante cantera del prestigioso **Saturday Night Live** encontramos a Kristiín Wig, a la que veremos próximamente en **La boda de mi mejor amiga**, y que aquí interpreta a la mojiigata hija de un predicador creacionista que la tiene medio secuestrada, aparte de las siempre estimulantes presencias de Bill Hader y Jason Bateman, quienes ya trabajaron a las órdenes de Mottola en **Adventureland** y **Supersalidos**.

En definitiva, una película que más que burlarse, obedece a pies juntillas las convenciones hollywoodien- ses en cuanto a filmes de ciencia ficción se refiere, aunque entusiasmará a aquellos que cada domingo por la tarde se reían de las travesuras de **Alf**.

### ✓ LO MEJOR

La sucesión de **guiños** que se hacen a clásicos de la ciencia ficción de los años 80, con *gags* muy, muy logrados. Eso sí, tienes que tener más de 30 años para pillarlos. También hay que destacar la figura del **marciano**, un *jetas*.

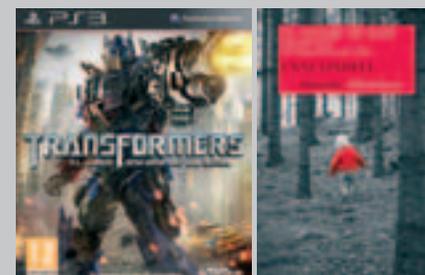
### ✗ LO PEOR

Todos aquellos espectadores que no lleguen a la treintena se van a perder bastantes chistes. El **guión** es flojillo y se nota el toque **edulcorado** del director, por lo que no hay tanto humor corrosivo como se podía suponer.

## ¿LEES O JUEGAS?

A pesar de la crisis, seguimos tirando la casa por la ventana. Hoy sorteamos tres juegos para PS3 de la tercera parte de **Transformers**. Si prefieres leer, aquí tienes una novela policíaca de primer nivel, **La trampa de la miel**, de la prestigiosa escritora Unni Lindell. Eso sí, nos tienes que decir de quién era hijo en una película el protagonista de la cinta de los *robotitos*. Escribe ya a: [cine@revistaosaca.com](mailto:cine@revistaosaca.com).

EL CONCURSO



franc  
nieto  
texto

## TENDENCIAS



# INNOVACIÓN ABSOLUTA EN PACKARD BELL

La compañía presenta sus renovados EasyNote, que destacan por su cuidado y exclusivo diseño y una mejora en las prestaciones multimedia.



#### **PACKARD BELL EASYNOTE NX Y TX**

Packard Bell ha renovado los modelos de su serie EasyNote X con dos formatos de 14 (NX) y 15,6 pulgadas (TX). Ambos cuentan con un apasionante color platino cepillado que se refleja en su tapa de aluminio y en su interior. Sin embargo, el TX ofrece una variación exclusiva y sin precedentes que crea una impresión muy definida; la cubierta que asemeja el metal líquido en un elegante color azul infinito.

El diseño compacto es una de las novedades que más llaman la atención. De hecho, el EasyNote NX cuenta con un monitor de 14 pulgadas en un formato de 13 gracias a que casi carece de bordes, con lo que podrás disfrutar al máximo de los contenidos multimedia sin tener que sacrificar la movilidad.

Sus creadores han puesto gran atención en los detalles, desde los bordes curvados brillantes y refinados en tres dimensiones, hasta la zona de operaciones mate con su teclado tipo chiclet, el altavoz de alta gama o el panel táctil, también sin límites.

La pantalla de alta definición y los altavoces de calidad superior con Dolby Home Theater, junto con la unidad óptica multimedia, proporcionan una expe-

riencia de vídeo y audio optimizada. El puerto de salida HDMI permite disfrutar de películas Full HD, mientras que el software Adobe Photoshop Elements 9, versión completa, hace de la edición y compartición fotográfica un juego de niños. Con el puerto USB 3.0, además de los 2 puertos USB tradicionales, la transferencia multimedia son hasta 10 veces más rápidas que antes.

Gracias a la segunda generación de procesadores Intel Core, el rendimiento inteligente es muy visible. La gran autonomía de la batería PowerSmart integrada, con hasta nueve horas de duración, garantiza libertad total de enchufes eléctricos para disfrutar de máxima movilidad. La tecnología de gráficos con autoconmutación optimiza la autonomía de la batería al ofrecer unos sensacionales rendimientos visuales. El teclado ergonómico hace todas las operaciones más sencillas que antes.

Además, su webcam de alta definición permite videochats de gran calidad para disfrutar al máximo de las redes sociales.

Disponibles ya en el mercado, el EasyNote NX cuesta 599 euros y el TX, 699.

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

## PANASONIC TE OFRECE 16,1 MEGAPÍXELES EN UNA COMPACTA

### PANASONIC LUMIX FH7

Panasonic ha lanzado su última compacta, dentro de la serie Lumix, con la que ha tirado la casa por la ventana al incluirle un sensor de 16,1 megapíxeles, gracias a la incorporación de un dispositivo de imagen CCD RGB de 1/2.33 acoplado a un zoom óptico Lumix DC Vario-Elmar de 4 aumentos.

Además, también ha querido tener muy en cuenta el diseño, por lo que es una cámara delgada y moderna, perfecta para llevar de viaje.

Ha sido desarrollada, según la compañía japonesa, para brindar al usuario una experiencia única y placentera. Para ello cuenta con una pantalla de tres pulgadas, desde la que podremos manipular todas las funciones que antes encontrábamos en los botones situados a los extremos.



En el apartado de vídeo, la Panasonic FH7 es capaz de capturar películas en alta definición de 1280x720 de 24 fps con sonido monoaural. Asimismo, puede filmar en resolución estándar de 640 x 480 a 30 fps.

Incorpora 84 Mb de memoria y puede utilizar tarjetas de memoria extraíbles del tipo SD, SDHC, o SDXC. En cuanto a su conectividad, integra una conexión USB 2.0 de alta velocidad.

También con ayuda de la pantalla táctil podemos aplicar efectos sencillos a las fotos, principalmente para retratos, con los modos Beauty Retouch, Esthetic y MakeUp.

Sale a la venta este verano a un precio de 125 euros y podrás conocer más en [www.panasonic.es](http://www.panasonic.es).

## SAMSUNG CONTINÚA ACTUALIZANDO SUS GALAXY

### SAMSUNG GALAXY Z

Samsung está que no para. Y es que, a pesar de que no haga mucho que lanzó al mercado el Galaxy S2, la compañía ha



debido pensar que ya se ha quedado obsoleto y, por eso, ya tiene a punto a su sucesor, el Galaxy Z, que viene con un hardware alternativo que incluye un procesador Nvidia Negra 2.

Entre otros cambios, disminuye la calidad de su pantalla y, así, en lugar de una Super AMOLED Plus, viene con una tecnología S-LCD, aunque mantiene su tamaño en 4,2 pulgadas.

La cámara también pierde en excelencia y baja de 8 a 5 megapíxeles. Además, descienden las dimensiones. Ahora nos encontramos un teléfono de 125x66x9,5 milímetros y un peso de 135 gramos.

En cuanto a su memoria interna, aparece con 8 Gb, ampliables con tarjetas microSD, y su RAM es de 1 Gb.

Por el momento, solo ha aparecido en los países nórdicos a un precio de 435 euros y se espera que a España llegue a finales de verano.

## SONY DECIDE ABANDONAR AL MINIDISC

### SONY MINIDISC

Parece que Sony ha decidido apostar por ir clausurando los productos que han quedado abocados al olvido. Así, si hace un par de meses te anunciábamos la desaparición del mítico walkman (la firma japonesa dejó de fabricarlos este mismo mes), hoy te informamos de que la compañía va a hacer lo propio, a partir de septiembre, con sus MiniDisc.

Esos dispositivos, para algunos desconocidos, nacieron en 1992 y su principal usuario ha sido el sector periodístico, ya que muchas radios utilizaban (y continúan usando) estos aparatos en las ruedas de prensa. Eso sí, las grabadoras digitales han ocasionado serios daños al MiniDisc.

Además, los reproductores de Mp3 también han supuesto un gran enemigo, por lo que no ha quedado otro remedio que dar una merecida despedida a un producto que, al menos a nosotros, nos ha servido de gran utilidad en sus tiempos.



## PHILIPS AUMENTA SU SERIE DE MONITORES CUIDANDO EL DISEÑO

### PHILIPS 248C3 Y 228C3

Philips ha querido dar un nuevo giro en su pantallas para los ordenadores y se ha sacado de la manga dos monitores con mucho atractivo en su diseño y prestaciones bastante notables.

Como siempre, salen bajo la marca MMD, se llaman 248C3 y 228C3 y son dos paneles panorámicos de 21,5 y 23,5 pulgadas respectivamente, con resolución FullHD (1.920x1.080 píxeles), sistema de retroiluminación W-LED y nuevas tecnologías Smart para mejorar la fidelidad de color y la nitidez de las fuentes. Asimismo, vienen con dos puertos HDMI y el clásico VGA.

Además, los dos modelos integran el sistema SmartKolor, que mejora el contraste y muestra tonalidades más vivas, y El SmartTxt, que permite leer documentos minimizando la fatiga visual.

Ambas pantallas están ya a la venta a un precio de 219 y 259 euros. Si quieres saber más, entra en [www.philips.es](http://www.philips.es).



El tratamiento de las enfermedades crónicas, cada vez más frecuentes entre la población debido al paulatino descenso de las patologías mortales, no permite a los pacientes descuidar nunca sus obligaciones médicas. Y menos en época estival, período en el que aumentan los riesgos de empeoramiento por las altas temperaturas y los excesos.

## UN VERANO PARA TODOS

Julia  
martínez  
texto

Una de las principales advertencias para los enfermos en esta época del año es cuidarse del calor y por ello son importantes los consejos de su médico. Según el doctor Domingo Orozco, vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), «son patologías que duran 20 ó 30 años y en las que el paciente requiere un mayor nivel de información, menos necesario, por ejemplo, que en las enfermedades agudas. Estamos ante un proceso en el que se producen situaciones muy distintas que implican un reto para el profesional».

Un ejemplo de esto sería la diabetes, un caso en el que el enfermo precisa tener suficientes datos sobre su problema de salud, ya que va a convivir con él muchos años. Según el experto, «necesita conocer bien los síntomas de descompensación y saber cómo prevenir las complicaciones. Algo esencial porque, tener o no una buena calidad de vida va a depender, en gran medida, del propio paciente y la ayuda que reciba del profesional sanitario».

La mayor parte de los afectados por estas patologías que se ponen en manos del médico de familia son pacientes crónicos con hipertensión arterial, diabetes, dislipemia, insuficiencia cardiaca o enfermedad pulmonar obstructiva, cada vez más frecuentes en las consultas de atención primaria. De esta forma, el enfermo está cambiando y sabe mucho acerca de su afección, conoce como manejarla, y según desvela el doctor Orozco, «se compromete en la mejora de su salud mediante acuerdos con los profesionales sanitarios en la toma de la medicación, la alimentación y la realización de ejercicio, evitando los hábitos tóxicos (tabaco, alcohol). En definitiva, se convierte en un paciente autónomo que además motiva a los otros a seguir esas modificaciones».

Sin embargo, por otro lado aún hay enfermos muy dependientes que no asumen un compromiso con su médico en cuanto a las medidas que han de seguir para controlar su patología, y es a estos a los que hay que aconsejar especialmente en esta época del año acerca de los efec-

tos tan negativos que sobre ellos pueden tener las altas temperaturas. En el caso de las personas diabéticas, han de tener en cuenta determinadas recomendaciones. La doctora Pilar García Vaquero, directora de la *Clínica d-médica*, especializada en obesidad y diabetes, nos acerca las más importantes.

Para las comidas, aconseja que sean más ligeras pero con una distribución similar a la que se hace en invierno. Además, es conveniente tomar más frutas y verduras y beber agua y líquidos en abundancia. En relación a los cuidados de los pies, en ocasiones muy delicados, recomienda «mantenimiento e hidratación diaria, usar siempre calzado cómodo y no caminar jamás descalzos en la arena de la playa o ríos para evitar infecciones o cortaduras». Y lo más importante: la conservación de las insulinas. Conviene tener siempre de repuesto, guardarlas en un lugar fresco y ajustar las dosis al nuevo horario de las vacaciones, poniendo especial cuidado durante los viajes. En este caso, teniendo en cuenta lo que viajamos en esta época, es clave saber que antes de conducir se debe realizar un control de glucemia capilar y repetirlo cada dos horas; en trayectos transoceánicos, se han de adaptar las insulinas al horario cuando el paciente se levante en la nueva ubicación y hacer el descenso correspondiente según su médico (saber que el tratamiento para el día del traslado debe pautárselo su médico). Y desde luego, no olvidar nunca su *kit* de viaje,

que debe contener el glucómetro con reactivos, tiras de cetonemia, azúcar, e hidratos de carbono en forma de zumos, fruta y bocadillos; así mismo, son necesarios un informe médico y un cuaderno para apuntar las glucemias.

**PARA RESPIRAR** Otro ejemplo de paciente con necesidades *especiales*, y más aún cuando cambia sus rutinas, es el que necesita oxígeno para vivir; a pesar de que en ocasiones esta circunstancia hace que los pacientes se retraigan a la hora de hacer planes, lo cierto es que en la mayoría de las ocasiones su tratamiento puede ser adaptado para poder viajar.

No obstante, previamente conviene que le plantee todas sus dudas a su médico, a la empresa suministradora del equipo que utiliza y a la agencia de viajes. En este sentido, la compañía de terapias respiratorias Carbueros Médica, pone a disposición de ellos una serie de recomendaciones cuando van a salir con un equipo de oxigenoterapia. Desde luego, han de llevar siempre consigo un informe médico en el que se indique que el usuario precisa de éste. Conviene trasladarlo como equipaje de mano, debido a su fragilidad. Así, en viajes en avión y para evitar problemas en el aeropuerto de destino, es bueno contactar con éste antes de llegar e informar de que se lleva este equipo.



## IMPORTANTE PARA PACIENTES CRÓNICOS EN ÉPOCA ESTIVAL

- Si es usted diabético, debe seguir estrictamente los controles glucémicos.
- Si sale de viaje, no debe hacerlo nunca sin un *kit*, compuesto de los elementos necesarios para cualquier imprevisto (glucómetro, tiras reactivas...).
- Llevar siempre consigo alimentos ricos en hidratos de carbono y azúcar.
- En el caso de necesitar oxígeno, debe disponer de un informe de su médico para presentarlo donde sea requerido.
- Recordar que los equipos de oxigenoterapia pueden utilizarse en los desplazamientos sin problemas, siempre avisando previamente a los responsables del medio de transporte (avión, barco o tren).
- Los hipertensos han de controlar sus cifras de presión arterial y mantener la medicación (si la utilizan) y el control de sus hábitos de vida.



EN PEQUEÑAS DOSIS

## LA ENFERMEDAD CRÓNICA NO TIENE VACACIONES

El verano es enemigo de los tratamientos crónicos. Y prueba de ello es que entre los hipertensos, por ejemplo, se produce un incumplimiento terapéutico del 20 por ciento; o dicho de otra forma: 20 de cada 100 pacientes que tienen la tensión elevada no cumplen las recomendaciones médicas.

Por si fuera poco, los que padecen enfermedades crónicas relacionadas con su sistema cardiovascular, transgreden con excesiva frecuencia. Uno de los puntos claves es la laxitud en el respeto de las medidas dietéticas y por supuesto, la disminución del ejercicio físico realizado.

Otra llamada de atención debe hacerse a los varicosos y varicosas (que no solo la mujer padece las varices) ya que la época estival es una temporada que pueda complicarlas en gran medida. El calor tiende a dilatar las venas y sobre todo, aumenta la sensación de pesadez en aquellas que ya están distendidas. Por eso se aconseja que quienes poseen esa tendencia no realicen exposiciones prolongadas al sol y no abusen de los baños termales y las saunas.

En general, existe una relajación veraniega como si la enfermedad crónica se tomara vacaciones. Y nada más lejos de la realidad. Las patologías más frecuentes entre los mayores son las osteoarticulares, osteoporosis, artrosis etc..., seguidas del deterioro de los sentidos, pérdida de oído y de la visión, e hipertensión arterial, un grupo de trastornos que no necesariamente son los que más discapacidad provocan. Y decimos eso de los ancianos porque son los que sobrepasan los 65 años los que más trastornos crónicos padecen.

Puede apuntarse que 65 de cada 100 individuos mayores de esa edad tienen cuatro o más enfermedades crónicas, como hipertensión arterial, patologías coronarias, diabetes, artritis, artrosis, osteoporosis, etc. Y con el agravante añadido de que, en muchos casos, se superponen, de manera que el hipertenso puede padecer también algún problema reumático, diabetes o cualquier patología respiratoria. Eso complica los tratamientos en gran medida ya que lo que podría recomendarse para una enfermedad, puede incidir en la situación y evolución de otra.

La verdadera dimensión del problema se puede apreciar si se estudian detenidamente las cifras: más de 19 millones de españoles padecen alguna enfermedad crónica. Y el perfil estadístico de este paciente nos dice que se trata de una mujer, mayor de 65 años, casada, con bajo nivel de estudios, jubilada o ama de casa y usuaria de la cobertura sanitaria pública.

Digamos para terminar que las patologías con mayor incidencia son la artrosis y los problemas reumáticos, que afectan al 29 por ciento de esta franja poblacional; la hipertensión arterial (al 28 por ciento), las enfermedades cardiovasculares (al 14 por ciento), la diabetes o la hipoglucemia (también al 14 por ciento) y el colesterol elevado (al 14,2 por ciento).

Cabe destacar además que la inmensa mayoría de las personas afectadas por estas patologías sufren, en muchos casos, dos enfermedades crónicas a la vez. Así pues, no lo olvide: la enfermedad no se toma vacaciones.

ramón  
sánchez-  
ocaña  
experto en  
salud

Las afecciones vaginales, tan comunes entre las mujeres jóvenes, acumulan riesgos añadidos si se repiten con mucha frecuencia. No se conoce con claridad su origen, aunque pueden llegar desde diversos cauces, provocadas por multitud de factores.

## UNA INFECCIÓN COMÚN



**T**anto en las consultas de atención primaria como en los centros de ginecología, la vulvovaginitis candidiásica (VVC) es una realidad. Prurito y molestias en la zona vulvar (dolor, irritación, escozor, ardor durante la micción o molestias en el coito) son los síntomas más frecuentes, que afectan tremendamente a la calidad de vida de la mujer que la padece. Sin embargo estas reacciones son inespecíficas y comunes a otras patologías, por lo que el diagnóstico no puede basarse únicamente en la exploración, sino que requiere otros estudios adicionales. Se sabe que, estadísticamente, el 50 por ciento de las mujeres a los 25 años habrá padecido al menos un episodio, cifra que se eleva al 75 por ciento cuando hablamos de féminas premenopáusicas. De hecho, la enfermedad se da con mayor frecuencia entre los 20 y los 40 años.

En la mayoría de los casos la causa la denominada *candida albicans*, un hongo que puede estar presente en diferentes mucosas, sin provocar ningún síntoma. Se trata pues de una infección oportunista que se da cuando las condiciones favorecen la proliferación de la levadura. De cualquier modo, existen una serie de factores que pueden contribuir al desarrollo de esta afección, como el tratamiento con antibióticos, la diabetes no controlada, los niveles elevados de estrógenos (por ejemplo, durante el embarazo), el estrés, los estados de inmunodeficiencia, la utilización de ropa muy ajustada, la excesiva ingestión de azúcares o el uso de jabones no adecuados que

dañan la flora vaginal. Además, aunque no se considera una enfermedad de transmisión sexual, sí aumenta con el inicio de las relaciones sexuales.

**EVITARLO** En el terreno de la prevención y ante una paciente que sufre un episodio aislado de VVC, además de las medidas oportunas para tratar la situación clínica aguda, pueden tenerse en cuenta otras terapias que tienen por objeto disminuir la posibilidad de sufrir un nuevo episodio. Según el Documento de Consenso sobre Vulvovaginitis Candidiásica Recurrente (un trabajo elaborado por el Grupo de Expertos en el Estudio de la Vaginitis y presentado recientemente en Madrid), entre un cinco y un ocho por ciento de todas las mujeres adultas (de 975.000 a 1.560.000) padecerá esta variante de la patología. Este diagnóstico se da cuando se producen más de cuatro detecciones al año, algo que conlleva una clara repercusión en la morbilidad y el coste económico para la sociedad. De modo que a pesar de que las opciones de prevención son muy limitadas, son claramente necesarias para el manejo de la enfermedad.

La principal medida profiláctica para evitar o prevenir la recurrencia es atacar al agente causal, la *cándida*, eliminando así la posibilidad de reinfección o recidiva debido a un mal tratamiento anterior. El uso de ropa holgada y preferiblemente de algodón, especialmente en la zona de contacto con el área genital, y la utilización de productos de higiene íntima especialmente formulados para la zona vaginal, también puede contribuir a un mejor control de la enfermedad.



### DE NIÑO A HOMBRE, DE NIÑA A MUJER

Que nadie piense que la adolescencia es la única fase crítica de la vida. Hay otros momentos conflictivos como el de los tres años, los siete y, además, el de *los 50*, que antes era el de *los 40* que suelen fijar algunos como *etapa de crisis* por antonomasia. Saber adaptarnos y renovarnos en el trance por cada una de esos períodos, es fundamental. Hoy avanzamos en la consideración del paso de niño a hombre y de niña a mujer, que aunque presenten notables diferencias en el chico y en la chica, hasta la plena madurez comparten cuatro periodos bien diferenciados.

El período prepuberal, que va de los 11-12 a los 14 años, el de la pubertad en evolución, de los 13-14 a los 16 y la pubertad adquirida, o también llamada *nubilidad*, que comprende de los 16 a los 18-19. Los autores suelen añadir un cuarto periodo de madurez sexual y mental plena, que va desde la nubilidad hasta los 25-26 años en el hombre, y que en la mujer se cumple en torno a los 20-22. Las edades que señalo no hay que tomarlas al pie de la letra, pues expresan el término medio y los cambios no se producen siempre de forma exacta, sino aproximada. Todas las etapas evolutivas tienen momentos de alteraciones y de inestabilidad, seguidas normalmente de una fase neutra o de descanso.

Para determinar la etapa de desarrollo en los chicos y chicas hay que tener presente su evolución fisiológica, que es la que señala con acierto el periodo correspondiente. Hay muchachos a los que se les adelanta la pubertad y a otros se les retrasa, y son las características sexuales secundarias que todos conocemos las que nos dicen si la pubertad se ha adelantado, retrasado, o llega en el tiempo normal que hemos señalado. Dos niños o niñas de trece años pueden parecer bastante diferenciados si unos ya presentan los signos de la pubertad: vello púbico, voz de adulto, caderas anchas, pecho pronunciado, crecimiento de estatura y formas redondeadas en las chicas o cuerpo musculado y viril en el chico.

De todos modos, en todos los casos se dan dos periodos o tiempos: la *maduración* (de 11-12 a 15-16 años), en la que son los cambios fisiológicos del organismo y las grandes transformaciones quienes la marcan, en paralelismo con el desarrollo psico-emocional; y la *asimilación* (de los 15 a los 18-19 años), cuando ya han pasado las alteraciones profundas del organismo y se da una especie de descanso o reposo fisiológico, necesario para la madurez mental y emocional.

clara  
guzmán  
texto

bernabé  
tierno  
psicólogo y  
escritor

## EFFECTOS NEGATIVOS EN LA SALUD

Según un trabajo, realizado por el Laboratorio de Rendimiento Humano de la Universidad de Connecticut y del Instituto para el Ejercicio y Medicina Ambiental de Dallas, en Estados Unidos, una deshidratación leve afecta al rendimiento cognitivo y la actividad en el hombre. Este estudio se desarrolló sobre una muestra de 26 adolescentes varones de 20 años, que fueron sometidos a diferentes pruebas en condiciones de leve deshidratación, con el fin de comprobar la respuesta de su cerebro ante una ausencia moderada de líquido en el organismo. Según los autores del análisis, esto «provocó cambios adversos en la atención y la memoria, incrementándose la tensión, la ansiedad y la fatiga». Además, estos expertos sugieren que también puede generar resultados más acusados para grupos poblacionales concretos como diabéticos, niños o ancianos.



## LO QUE NO CONVIENE

El estrés al que está expuesto el bebé durante el embarazo podría acelerar su futuro envejecimiento. Así se desprende de los análisis realizadas por el jefe del Grupo de Inestabilidad Genómica del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas, Óscar Fernández-Capetillo, recientemente *Premio Banc Sabadell a la Investigación Biomédica*. Hablamos de lo que se conoce como *estrés replicativo*, que se produce cada vez que la célula duplica su genoma. Sus estudios le han llevado a sugerir que éste podría ser fuente de senescencia de las células y quizá también del organismo. Por ello afirma que «el envejecimiento podría verse afectado, en algunos casos, por el estrés sufrido durante la gestación».

# UNA DIFICULTAD CONOCIDA

A pesar de que nunca llega a desaparecer, con el paso de los años la dislexia puede pasar desapercibida. Lo importante es saber detectarla a tiempo para ayudar a quien la padece a prevenir sus efectos cognitivos.

Casi siempre llega de sorpresa. De pronto, el pequeño muestra señales inesperadas que se manifiestan en fallos en la lectura o cuando intenta decir la hora que es. Se trata de dislexia, un trastorno que se produce en niños con un coeficiente intelectual normal, pero que sufren problemas cognitivos cuando empiezan a leer, algo que ralentiza su aprendizaje y afecta sobre todo a su capacidad comunicativa. Según las estadísticas, entre un 10 y un 15 por ciento de la población escolar podría tener esta patología, lo que se traduce en dos o tres alumnos por clase con este problema. Para José Quintanal, experto en comunicación y profesor en la UNED, existe un fuerte componente genético que puede ser determinante en la aparición de la dislexia, aunque no sería el único factor, dado que algunos niños son los únicos que la padecen en su familia.

Con estos antecedentes, conocer la dislexia a tiempo es fundamental para conseguir el progreso académico de los pequeños; según los especialistas, cuando se diagnostica entre los cinco y seis años, su evolución es mucho más positiva, porque el retraso no es aún pronunciado ni ha habido discriminación. Ahora bien, su detección no resulta fácil, ya que las pruebas que deben realizarse son muchas y variadas. En este sentido, los expertos están intentando facilitarlas, midiendo cualidades diversas como la capacidad de atención, la memoria, la percepción y el carácter emotivo.

clara  
guzmán  
texto

Recientemente, investigadores de la Universidad de Cambridge, en el Reino Unido, aseguraron que la dislexia que sufren muchos niños puede estar relacionada con una dificultad mayor para detectar los patrones rítmicos de la música. Y llegaron a esta conclusión porque observaron que estos chicos tenían más pro-



blemas a la hora de seguir una serie de ejercicios instrumentales, incluso cuando estos se componían de melodías simples con apenas unas notas de diferencia, lo que pone de manifiesto una fuerte relación entre la capacidad de percibir la estructura métrica de la música y sus partituras y la lectura.

Ahora bien, una vez detectado el problema, lo más importante es enseñar al niño estrategias de aprendizaje, como grabar las lecciones y repasarlas auditivamente en lugar de leyendo y, naturalmente, brindarle toda la ayuda posible. Este experto añade que «el apoyo familiar puede ser determinante para que un niño con dislexia pueda llegar a la universidad», y subraya la necesidad de que los profesores

hagan exámenes orales o de tipo test y no concedan «demasiada importancia» a los errores ortográficos de estos alumnos. Pese a las dificultades que presenta este trastorno, no todos sus síntomas son negativos, según los especialistas. Teniendo en cuenta que afecta al hemisferio izquierdo, asociado al lenguaje, el cuerpo experimenta un efecto compensatorio sobre el hemisferio derecho, que aumenta su desarrollo. Por este motivo, las personas con esta patología se caracterizan por su creatividad, su excelente memoria a largo plazo, un oído «muy fino» y una alta sensibilidad para percibir su entorno. Walt Disney o Leonardo Da Vinci fueron disléxicos y ello no les impidió en absoluto desarrollar su genialidad.



dra. pilar  
riobó  
médico  
especialista en  
endocrinología  
y nutrición

**Durante los meses de verano aumenta nuestra necesidad de hidratación, ya que estamos expuestos a temperaturas elevadas y perdemos una mayor cantidad de líquidos a través del sudor. Por ello, es fundamental beber más, sobre todo los ancianos y aquellas personas que padezcan hipertensión y problemas de corazón.**

## ¡QUÉ CALOR!

**E**n verano, debido a las altas temperaturas, perdemos más líquidos y, por lo tanto, tenemos que beber más. Lo mismo ocurre al hacer deporte o realizar una actividad física intensa. Las necesidades de hidratación varían en función del sexo y la edad, entre otros factores. Lo importante es que exista un equilibrio, es decir, que las pérdidas hídricas se compensen con la ingesta de bebidas para garantizar un óptimo estado de nuestro cuerpo, en función de las necesidades de cada persona.

La cantidad recomendada de líquido puede oscilar entre los ocho y los 13 vasos diarios. Como término medio, las mujeres necesitan 2,7 litros (2,2 de bebidas), mientras que los hombres unos 3,7 (y 3 respectivamente). Esta diferencia se debe a que las carencias varían en función del peso, la estatura, etc. Dependiendo de

la edad, la cantidad de hídricos necesaria también cambia. Por ejemplo, las personas mayores tienen que prestar una atención especial a la hidratación, ya que con los años se va perdiendo la sensación de sed, fenómeno denominado hipodipsia, por lo

que tienden a beber menos y aumenta el riesgo de desvanecimiento. Además, con ciertas patologías o con algunos medicamentos, como los diuréticos, empleados para el tratamiento de la hipertensión arterial o para problemas de corazón, se pueden producir descompensaciones que es necesario vigilar y paliar.

Como norma general, durante los meses de verano aumentan nuestras necesidades hídricas porque estamos expuestos a temperaturas más elevadas y perdemos más líquidos, especialmente a través del sudor y de la perspiración insensible (es decir, incluso sin sudar), que hay que reponer. Por este motivo es necesario también beber más cantidad que en otros momentos del año, pudiendo llegar, dependiendo de la temperatura y de la humedad atmosférica, a los cuatro o cinco litros. La deshidratación se manifiesta a través de algunos síntomas como tensión baja, aumento de la temperatura corporal, confusión mental, dolor de cabeza e irritabilidad. Además, la falta de líquido tam-

bién contribuye a reducir el rendimiento físico y mental. Por todo ello, es importante durante los meses de calor beber a lo largo de todo el día y tratar de evitar las pérdidas hídricas excesivas, protegiéndonos del sol en las horas centrales del día y evitando hacer grandes esfuerzos físicos durante las de mayor intensidad térmica. También la ropa ligera y los abanicos nos pueden ayudar a refrescarnos. Asimismo, es importante vigilar que los grupos con mayor riesgo de desvanecimiento, como personas mayores, niños, deportistas y trabajadores al aire libre, beban lo suficiente.

**MÁS QUE AGUA** Un buen consejo para alcanzar los niveles de hidratación adecuados es tomar distintos líquidos y optar por aquellos que nos gusten. No sólo el agua, sino también las infusiones, los zumos, los refrescos, las sopas frías (como el gazpacho), las frutas y los lácteos son útiles para compensar. De hecho, muchas bebidas incluyen en torno a un 90 o 95 por ciento de agua en su composición, cifras similares a las de la leche y los zumos de frutas.

Los estudios científicos demuestran que cuando se utiliza una variedad de líquidos a lo largo del día somos capaces de beber hasta un 50 por

ciento más. Por el contrario, el alcohol tiene un efecto diurético y favorece la pérdida de hídricos, aumentando el riesgo de deshidratación.

Se recomienda evitar el deporte cuando la temperatura es muy elevada, como en verano, ya que se incrementan las pérdidas de líquidos. En casos extremos se ha llegado al *golpe de calor*, cuyos efectos pueden ser fatales. Pero en cualquier caso, es importante beber antes, durante y después del ejercicio ya que, con el sudor no sólo se pierde agua, sino también sales, una carencia vinculada a la transpiración (asociada en muchos casos a la bajada del sodio en sangre), que puede tener malas consecuencias cuando la rehidratación se hace sólo a base de agua. Por ello, las bebidas para deportistas, diseñadas para ayudar a reponer estas pérdidas orgánicas, también aportan sales minerales y glucosa.



**SE RECOMIENDA EVITAR EL DEPORTE A PLENO SOL, YA QUE ELEVA LAS CARENCIAS HÍDRICAS, DE SALES MINERALES Y GLUCOSA DE NUESTRO ORGANISMO**





## GASTRONOMÍA

# ARTESANAL FRENTE A INDUSTRIAL

Cada vez son más las panificadoras que elaboran este alimento básico al estilo tradicional, debido al fuerte incremento de compradores que prefieren un producto de mayor calidad y duración frente a otro más barato.

En sus distintas variedades, que van desde la barra *de toda la vida* a la hogaza de centeno, espelta, lino o multi-cereales, la oferta de pan artesanal crece a medida que se abre paso en un mercado todavía dominado por la variante industrial. En Madrid son cada vez más las panificadoras que han recuperado la forma tradicional de elaborarlo y la receta egipcia de «harina, levadura madre, sal y agua». Los establecimientos especializados en este tipo de producto coinciden en que la clave está en la *masa madre*, un cultivo simbiótico de levaduras, presentes de manera natural en alimentos, que utilizaban antiguamente los panaderos para hacer fermentar cada una de las piezas que fabricaban.

La propietaria de la panadería *Harina*, Carmen Baudín, explicó que de la masa madre obtenida después de entre 12 y 24 horas de fermentación a 21 grados, se coge un pequeño trozo, que constituye la base para hacer el pan del día siguiente, y así sucesivamente. Tras amasarse, se deja reposar y se hornea durante la madrugada, poniendo fin a un proceso largo y lento que le da al producto artesanal unas propiedades nutricionales de las que carece el industrial, ya que este, al llevar elementos mejoradores y levadura industrial, dificulta la digestión.

«Al tener tanta elasticidad y estar tan cuidada su elaboración, te aporta fibra, hidratos de carbono y Omega 3, además de facilitarte su asimilación, porque tu intestino hace ejercicio para poder digerirlo a la vez que capta los nutrientes», señaló a Efeagro el director de alimentos y bebidas de *Le Pain Quotidien*, Javier Brichetto. Unas cualidades que, según Brichetto, «la gente valora» y que han ayudado al pan más tradicional a «ganar terreno» a las barras precocinadas, que hoy por hoy pueden encontrarse en casi cualquier tienda, gasolinera o supermercado a precios mucho más bajos. «Por un euro te llevas tres unidades. Como consumidor, yo pensaría ¿qué estoy comiendo por ese precio?», apunta el di-

rector de alimentos y bebidas del establecimiento de origen belga, presente en 20 países y que llegó hace dos años y medio a España, donde cuenta ya con seis locales en Madrid.

La calidad se traduce en unos precios algo más altos que los del producto industrial, pero sus promotores descartan que se trate de un alimento «elitista». Según Baudín, el artesanal es «mucho más barato a la larga» ya que, mientras una «barra de gasolinera a la media hora está dura», un kilo de pan elaborado con masa madre puede durar hasta cuatro días en óptimas condiciones.

Sus propiedades saludables y su amplia oferta han convertido a las barras elaboradas al estilo tradicional en un alimento cada vez más demandado por una sociedad que empieza a cambiar sus hábitos de consumo, retomando algunos que se habían quedado por el camino por culpa de los prejuicios. Como desvela la neoyorquina Kay Hesper, propietaria de las panaderías *Cosmen & Keiless*, establecimientos que ofrecen 22 tipos de variedades artesanales en ocho locales de Madrid, los panes integrales tienen «cada vez más adeptos», aunque el producto estrella sigue siendo el blanco, o lo que es lo mismo, «la barra que conocemos de siempre».



## EL VINO

### CARMELO RODERO

#### RIBERA DEL DUERO

En Pedrosa del Duero, localidad de la provincia de Burgos, se encuentran las bodegas Rodero, orgullosas de una trayectoria que, desde que diera comienzo en el año 1991, no han parado de recibir premios en las ferias y catas más importantes, nacionales e internacionales. Este caldo, reserva del 2005, ha sido sometido a un proceso de crianza en bodega durante 21 meses, tras los cuáles permanece en botella, algo que le hace mejorar aún más su calidad y sabor.

#### Cata:

El Carmelo Rodero Reserva se trata de un gran vino, muy equilibrado y sugerente. Es de color rojo picota con notas violáceas y en nariz resulta muy aromático, con olor a frutas maduras conjuntadas con la crianza en madera. En el paladar es muy carnoso, de final prolongado y con una acidez equilibrada.

#### Recomendación:

Ideal para combinar con carnes rojas a la plancha y guisos castellanos, especialmente con platos como el rabo de toro. Se recomienda tomarlo a una temperatura de entre 16 o 18 °.



# VERANO EN BLANCO

AUNQUE COMPITE CON EL 'NUDE' CUANDO SE TRATA DE LUCIR UN 'TOTAL LOOK' MONOCROMÁTICO, SIN DUDA ES, UN AÑO MÁS, EL COLOR ESTRELLA DEL VERANO. UN CLÁSICO QUE OFRECE LA POSIBILIDAD DE PODER COMBINARSE CON CUALQUIER OTRO TONO, AUNQUE LAS TENDENCIAS APUESTAN POR UN ACABADO LEJÍA, PARA VESTIRSE DE LA CABEZA A LOS PIES COMO AUTÉNTICAS 'NOVIAS' URBANAS.



Falda y camiseta de Vera Primavera (59,90 euros)



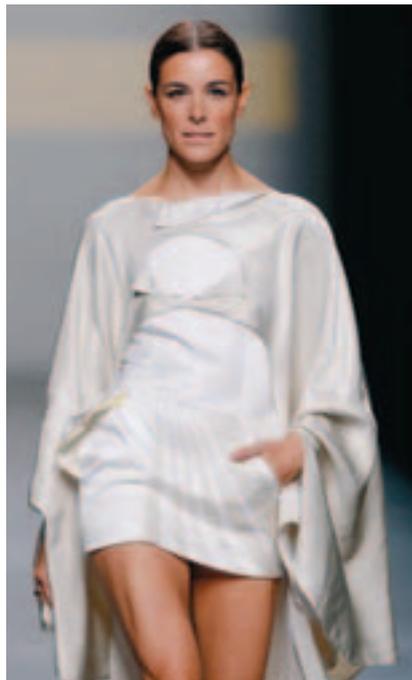
Diseño de Supertrash



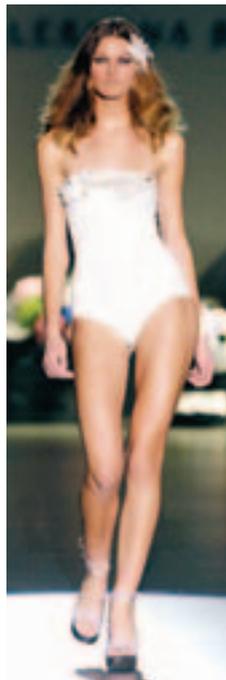
Blazer (29,99) y bermudas (17,99) de H&M



Alma Aguilar Cibeles Madrid Fashion Week



Alma Aguilar Cibeles Madrid Fashion Week



Guillemina Baeza Cibeles Madrid Fashion Week

El color del estío continúa siendo una temporada más el blanco. Es de los más favorecedores y permite no pasar tanto calor al no absorber los rayos del sol, como, en cambio, sí lo hace el negro. Todas las firmas se han sumado un año más a lanzar su moda en este tono como la apuesta más exitosa. Zara propone trajes de chaqueta en blanco *minimal*, muy fresquitos. Del mismo modo, Mango o Niza, también confían en un verano *inmaculado*, con vestidos largos de fiesta en blanco, desmangados y subidos al cuello, con pedrería a modo de gargantilla. Por otra parte, hemos visto esta tonalidad en las pasarelas, a través de ligeros y femeninos vestidos de Alberta Ferretti, Alma Aguilar, Dolce & Gabbana, Ion Fiz y Emilio Pucci, entre otros conocidos diseñadores.



Collares de **Tanrend**

## 'AD-LIB'

El estilo que se impuso en Ibiza en la década de los setenta también tiene el color blanco como guía. Vestidos, camisolas y *caftanes*, cortes rectos, mangas francesas, ganchillo, puntillas de encaje o detalles con un cierto aire *hippie* son perfectos para conseguir los estilismos más característicos de la Isla *Pitiusa*. Las faldas largas, camisetas y camisas de lino en ese tono, así como los *shorts* con cierto aire bohemio y los bikinis de croché, combinados con complementos de rafia, son algunas de las bazas de esta tendencia *ibicenca* conocida como *moda Ad-lib*.



Francis Montesinos Cibeles Madrid Fashion Week



Bikini de **Enfasis** para El Corte Inglés



Capazo con concrest de **Aïta** (35,90 euros)



Pamela de rafia de **Aïta** (39,90 euros)

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

## RETIRA

Las miradas discretas.

## RESCATA

Las máscaras de pestañas que las alargan y proporcionan volumen. Más largas, separadas, tupidas, con volumen y libres de grumos. Ese es el efecto para las pestañas que piden las mujeres a las máscaras. Y es lo que ofrecen los nuevos productos, desde los que consiguen un brillo efecto *nylon* para unos ojos auténticos de muñeca de porcelana, a las que las maquillan una a una, sin olvidar las que aseguran unas pestañas infinitas, incluso debajo el agua, gracias a sus fórmulas *waterproof*.



Nueva fórmula y cepillo para que los ojos resulten más grandes **Lancôme** (29 euros)

Máscara *waterproof* que aporta volumen a las pestañas **Yves Rocher** (11,40 euros)

Con cepillo ergonómico, no deja grumos **Maybelline New York** (10,99 euros)

compras clave compras clave compras

## EL CAPRICHIO

**Aïta** (52,90 euros)



## EL CHOLLO

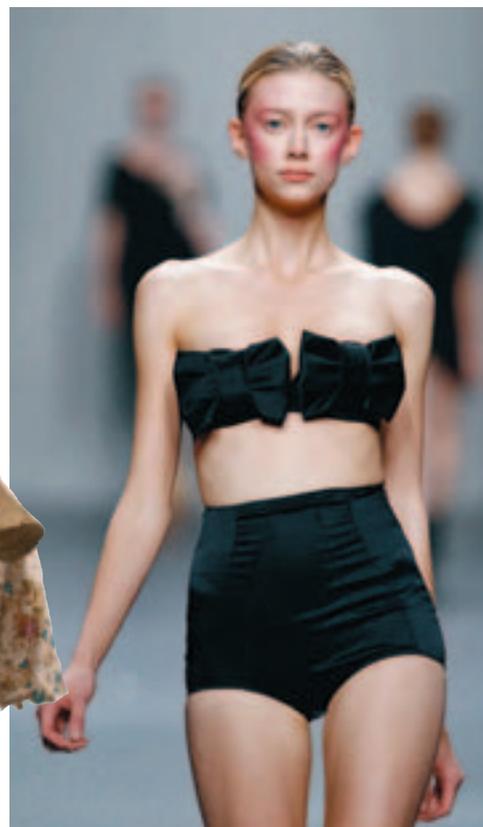
Esenciales de **El Corte Inglés** (9,95 euros)



**Fular de flores.** El pañuelo para el cuello es uno de los complementos estrella de esta temporada; y aunque se llevan de todo tipo de estampados, los de flores y de aire *boho*, son los triunfadores. Protegen la garganta de los cambios bruscos de temperatura y, sobre todo, crean un estilo sofisticado, tanto si se llevan del modo tradicional como si se utilizan para adornar la cabeza en turbante o diadema.

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

## ¿QUÉ ES EL TOP BANDEAU Y CÓMO SE LLEVA?



Se trata de una micro camiseta que muchos diseñadores han subido a la pasarela en sus colecciones para esta primavera-verano. Es un término francés cuya traducción literal es banda y hace referencia a las diademas de tela asociadas al estilo *hippie*. Este trozo de tela se ha consolidado como un top diminuto que se recomienda lucir con mucha precaución: como deja el ombligo al descubierto, lo ideal es combinarlo con pantalones de talle alto o faldas largas de cintura muy alta, cubriendo los brazos con prendas más serias como una chaqueta similares a las americanas de estilo masculino.



**+ INFORMACIÓN** **Aïta** [www.aita.es](http://www.aita.es) / **Alma Aguilar** [www.almaaguilar.com](http://www.almaaguilar.com) / **El Corte Inglés** 901122122 / **Francis Montesinos** [www.francismontesinos.com](http://www.francismontesinos.com) / **Guillermina Baeza** [www.guillerminabaeza.es](http://www.guillerminabaeza.es) / **H&M** 901120084 [www.hm.com](http://www.hm.com) / **Ion Fiz** [www.ionfiz.com](http://www.ionfiz.com) / **Lydia Delgado** [www.lydiadelgado.es](http://www.lydiadelgado.es) / **Mango** 900150543 [www.mango.com](http://www.mango.com) / **Supertrash** [www.supertrash.us](http://www.supertrash.us) / **Tantrend** [www.tantrend.com](http://www.tantrend.com) / **Vera Primavera** [www.veraprimavera.ch](http://www.veraprimavera.ch)



## CRÓNICA SOCIAL

## HOGUERAS DE VERANO

## ALL IS POSSIBLE

Un par de *paparazzis* sobrevolaban el sábado pasado la Finca Cortesín, un *hotelazo* de ensueño que se encuentra pasadas Marbella y Estepona, muy cerca de Casares (de los pueblos más bonitos de Málaga). El sol se despedía mágicamente y el mar, imponente, saludaba desde el inmenso jardín a los invitados, más de 400, ellos impecablemente ataviados con trajes de no menos de 1.000 euros, ellas con vestidos historiados y glamurosos, más caros aún, todos de diseñadores de renombre.

Era el evento del verano. Por eso los fotógrafos se jugaban el todo por el todo, intentando reventar la exclusiva al *Hola* y, de ese modo, hacerse con una más que generosa paga extra de verano. Se escuchaba el

ruido del ultraligero, por supuesto, pero nadie miraba hacia el cielo. Los asistentes, de educación exquisita, hacían como que no oían nada. Tampoco miraban al cielo el Padre Ángel ni el Padre Garralda, los dos sacerdotes en-

cargados de casar a Carla Goyanes y a Jorge Benguría. Bueno, casarles *religiosamente* hablando, porque por lo civil ya se habían casado (el pasado 11 de abril, concretamente, por una cuestión de papeleo). Porque a la niña *bien* no podían casarla dos párrocos cualquiera. Faltaría más. A la chica tenían que unirla en matrimonio los dos sacerdotes más famosos de nuestro país.

No deja de sorprender que *mamá* Cari Lapique y sus *hijísimas* Carla Goyanes y Caritina, despierten tanta atención mediática, y que una foto como la del otro día pudiera venderse por bastantes miles de euros, pero lo cierto es que se trataba de una de las citas más esperadas del verano. Los invitados eran *de altura*, en lo que a glamour y a apellidos ilustres se refiere: Nati Abascal, que sigue intacta en todas las listas de más elegantes y que, íntima amiga de la familia, se encargó de que en la boda todo resultase cuidado hasta el más mínimo detalle; sus hijos Luis (sin su descolorida ¿novia? Amanda Hearst, de la que nunca más se supo) y Rafa

Medina con su mujer, Laura Vecino; gente de muchísimo poder, como el presidente del Corte Inglés, Isidoro Álvarez, o el multimillonario Fernando Fernández Tapias (de la mano de su inseparable esposa Nuria González), reinas y reyes de la Marbella más olvidada como Gunilla Von Bismark y Luis Ortiz... y un *in-ter-mi-nable* listado de apellidos compuestos y supuestamente importantes. *High class* que lo llaman, ya saben. El caso es que, según se dice, se comenta, se rumorea, los felices enamorados no gastaron tanto dinero como pudiera imaginarse en tan magno evento. Los vestidos de la novia (dos, uno para la ceremonia propiamente dicha y otro para el baile), en torno a los 6.000 euros el primero y los 2.000 el segundo, los hizo y regaló Rosa Clara, su diseñadora de cabece-  
ra, en re-

compensa por la cantidad de *photo calls* que Carla se ha comido promocionando su marca. Las joyas, otro *regalito*; en este caso de Suárez, firma de la que ella es relaciones públicas. Y así, con casi todo. Señores y señoras, sí: definitivamente, ser famoso es un chollo.

La pareja se irá de luna de miel, para alargar durante más de 15 días la so-

ñada felicidad. Destino: desconocido. «No voy a dar pistas de dónde vamos... ¡es secreto! Pero un poco de todo: turismo y aventura, playa y shopping...», me contaba ella antes del enlace. Después del viaje de lujo, vida de lujo lejos del nido familiar. Y es que vivirán en Miami, donde el marido ha sido destinado por el Banco Santander.

Esa misma noche, muy cerca, en Marbella, Carmen Lomana salía a cenar con su *novio-amigo-chico-para-todo* Eduardo. No estaba invitada a la boda del verano. La Lomana ha logrado lo que otras no pueden: se ha hecho realmente famosa, como quien no quiere la cosa, y ha logrado entrar en algunos de los círculos más selectos de la sociedad madrileña. Pero la vida es dura a veces y la *high class* le ha dado

la espalda. Por todos es conocido que Nati Abascal prefiere estar lejos de



## SONORAS SEPARACIONES Y PAREJAS DESPAREJADAS

ella (¿guerra soterrada de divas?) y que, por ejemplo, si decide acudir a una de las poquísimas fiestas que va es solo después de que le hayan asegurado que no está invitada su contrincante. «Pero es que yo no soy amiga de Carla Goyanes, ¿por qué me va a invitar?», decía Carmen Lomana, extrañada ante la polémica. Desde que se intensificaron las guerras verbales de la estrella televisiva en los programas basura, su imagen se ha devaluado un poco en lo que a *glamour* se refiere. Y a nivel profesional ha tenido mala suerte, ya que se suponía que iba a estar todo el verano en los platós de *Telecinco* como presentadora de *Las Joyas de la Corona*, pero el consejero delegado, Paolo Vasile, decidió para el proyecto (algo que sé positivamente porque me habían llamado a mí como profesor estelar del espacio), en el último momento.

¿Los motivos? No hay dinero: lo han gastado todo, absolutamente todo, en Isabel Pantoja. Y es que un millón de euros es mucho, incluso para la muy saludable cadena de Fuencarral. El basurero enorme en el que se ha convertido *Telecinco* («a los españoles, si no les das esto, se mueren», le decía Vasile hace poco a una amiga), espera sacar máxima rentabilidad de la Pantoja. Lo conseguirán. Y es que, y aquí viene la exclusiva, la cantante será una de las concursantes de *Tú sí que vales*. Es algo que se lleva con total secretismo, pero, ¡se sientel, el otro día se le escapó, *gin tonic* en mano, a uno de los directivos de la cadena en una reunión de amigos. No me negarán que no es fuerte: la Pantoja, baila que te baila, juzgada por Risto Mejide y por su propio hijo. Resulta realmente increíble que haya aceptado participar en un *reality* de la cadena que la ha vilipendiado durante años, sabiendo además que será comidilla y carne de cotilleo de todos los programas de los llamados *del corazón*.

Pero volvamos con Lomana. «Yo no he escuchado nada de eso y no tengo noticia de que Isabel Preysler vaya a hacerlo. Pero es verdad que yo no tengo contrato firmado con *Telecinco* y que tampoco tengo la patente del programa, así que... Según me dijeron, empezamos en septiembre. No sé más», me contaba mientras disfrutaba de sus vacaciones en Marbella. Y es que se ha escrito y publicado que esta edición de *Las joyas de la Corona* podría presentarla, nada más y nada menos, que Isabel Preysler. Sí, como lo leen. Me he puesto en contacto con una persona de Zeppeling, la productora del espacio, que me dice lo siguiente: «Nosotros no tenemos constancia de que eso sea cierto ni la cadena ha dicho nada, así que nos quedamos los dos, tú y yo, con la curiosidad sin satisfacer. A mí, personalmente, se me hace bastante raro, pero en la tele *all is possible*».

Nadie lo esperaba. Hace exactamente una semana la revista *People* anunciaba la separación de Jennifer López y Marc Anthony. «Ha sido una decisión difícil, pero nos separamos de común acuerdo», decía el comunicado. La pareja se casó por sorpresa en 2004, en la casa de ella. Cuando digo sorpresa me refiero a una de verdad, no como la de Carolina Cerezuela y Carlos Moyá. Ellos (López y Anthony) ni siquiera les dijeron a los invitados que se casaban. Simplemente, ella les dijo: «Venid a casa, que hago una *afternoon party*». Y allí descubrieron el pastel de la boda (en sentido literal y figurado) y se vieron brindando por los novios. Lo cierto es que era uno de los matrimonios más asentados del mundillo de las *celebrities* internacionales. Tenían dos hijos pequeños y era fácil comprobar lo enamorados que estaban en

cada acto al que acudían: se hacían carantoñas, se miraban de la forma más cómplice, se besaban en público sin problema alguno... Pero está claro que el amor, en los tiempos que corren, al menos en el mundo de los famosos, no es demasiado duradero: no se salva ni una pareja. Últimos ejemplos: David Bisbal y Elena Tablada, que no sólo se han separado sino que parece que han dado comienzo a un soterrada batalla de ex. Y es que la familia de ella no se queda callada y, por lo que se ve, el entorno de Bisbal nunca aceptó del todo a la mamá de Ella. Además, el de los rizos de oro parece que es de puño cerrado. Me cuentan que Tablada, a veces, no tenía dinero no ya para caprichos caros si no para cosas tan básicas como para echar gasolina. Estaba realmente agobiada con ese tema. Él fiscalizaba todos sus gastos, haciendo honor al refrán: el que más tiene, más quiere.

Hay otros que aún no se han separado, pero tiempo al tiempo. Y es que la semana pasada comenzaba con el descubrimiento de una gran mentira: la de Alberto de Mónaco. Era evidente, y así lo escribimos en *Osaca*, que amor, lo que se dice amor pasional, no había entre el príncipe y la bella Charlene Wittstock. Pero lo que no habíamos imaginado es que la cosa fuera tan lejos. En el sentido literal de la palabra porque lejos,

el uno del otro, es donde durmieron los felices recién casados. Un diario africano, libre de toda sospecha, publicó que en tan ¿romántica? luna de miel el príncipe y su nadadora dormían en ¿habitaciones separadas? No, no, mucho peor: en hoteles separados y a kilómetros de distancia. De locos. Luego hicieron un teatro de esos que tan mal se le dan al heredero: se dieron un beso apasionado ante decenas de periodistas. Ojalá que Charlene, que ya ha intentado huir de palacio en varias ocasiones, huya de verdad y desaparezca del mapa. Es joven, guapa y ya no le faltará ni la fama ni el dinero. Y, sobre todo, merece una vida con alguien que la quiera, la respete y no colecciona hijos como el que colecciona camisas en el armario.



# SUDOKU MANÍA

FÁCIL

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

X

3			1					
						4		
								5
6								
				5				

## EL SUDOKU

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

## SOPA DE CINE

S	K	N	T	N	H	N	H	N	R	E	K	H	S	X	H	H	S
K	S	H	Y	E	R	O	C	H	O	H	H	N	E	H	N	H	H
N	H	U	V	X	D	K	Z	X	Y	V	N	H	R	B	K	S	G
A	M	E	K	H	C	H	K	S	H	S	A	K	H	X	R	A	
B	S	H	U	D	S	H	J	V	I	G	R	B	H	H	E	A	S
H	B	Z	A	X	B	O	H	S	L	M	K	H	R	D	B	S	C
A	H	G	H	R	N	G	R	T	L	U	M	B	F	X	H	K	S
H	R	H	K	E	A	Z	N	C	G	K	R	O	P	H	V	D	H
H	A	G	S	B	H	M	D	B	K	U	R	N	X	N	C	S	B
P	H	F	S	H	X	N	M	X	N	D	K	M	U	A	A	H	S
H	B	S	F	K	X	C	Z	R	K	H	E	M	P	M	H	S	G
F	S	U	G	K	B	S	B	R	H	X	H	V	E	W	R	A	Z
H	R	N	K	N	M	P	V	G	X	M	D	X	R	E	A	S	H
S	D	I	C	S	P	F	A	S	S	O	R	N	S	N	N	H	B
H	S	T	X	N	R	H	S	N	B	S	K	X	H	N	Z	K	R
S	H	R	S	X	A	U	H	N	B	R	S	N	A	C	H	G	H
H	G	A	S	C	X	U	R	G	H	B	G	D	Q	K	N	S	G
S	H	M	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 "DOS HOMBRES Y UN DESTINO" (1969): George Roy Hill, Paul Newman, Robert Redford, Katharine Ross, Strother Martin, Henry Jones y Jeff Corey.

DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

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

## 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. Originaria de ciudad asturiana. Pájaro. 2. Animal lanudo. Esquivar los problemas. 3. La determinada. Comentario con el que se rehúye contestar. Entrada de gas. 4. Anillo. Seco y algo estéril. La bebida de Ginger. 5. El día de la fiebre. Casa que hospeda a mayores. 6. Prefijo isomorfo. Labrar el campo. Contracción. 7. Cambios que se nos presentan como noticias. Es testigo ocular. 8. Quieran que así sea. Arar por primera vez un terreno. 9. Sin Eva habría sido soltero. Calmad por medio de drogas. 10. Nativa de Baqueira. El sentimiento más elevado del universo. 11. Una estrella pop. Empleará. 12. Duda mínima. Cachorro de plantigrado. Los femeninos.

**VERTICALES:** 1. Dulces. Quiero a mi mujer. 2. Impuesto añadido. Sacará medio cuerpo por la ventana. 3. Me río. Con cierta forma de bóveda. 4. Sombra de cansancio. Bajitos como los bonsáis. 5. Fiesta cristiana. Niño repetitivo. 6. Fin del viaje. Profesar una admiración exagerada. Sazca asaz contraído. 7. Fragmento de cerebro. Construye un chalet al lado de otro. La firma del Zorro. 8. Salir sin límites. Pendiente en forma de aro. Búho sin consonantes. 9. Frutas del vino sin pisar. Desprendes agua. 10. Líder del regimiento. Parte que sale de algo. 11. Pude observar. Máquina encargada de subir algo. 12. Unidad de trabajo nada ergonómica. Notar aromas. Al nivel del suelo.

## SOLUCIONES



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

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

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

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

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

Q	O	S	E	Z	N	O	L	A	S
Q	O	S	E	Z	N	O	L	A	S
Q	O	S	E	Z	N	O	L	A	S
Q	O	S	E	Z	N	O	L	A	S
Q	O	S	E	Z	N	O	L	A	S
Q	O	S	E	Z	N	O	L	A	S
Q	O	S	E	Z	N	O	L	A	S
Q	O	S	E	Z	N	O	L	A	S
Q	O	S	E	Z	N	O	L	A	S
Q	O	S	E	Z	N	O	L	A	S
Q	O	S	E	Z	N	O	L	A	S
Q	O	S	E	Z	N	O	L	A	S

MUY DIFÍCIL

DIFÍCIL

X

FÁCIL

AUDI A5

MOTOR

## UNA GAMA QUE RENUEVA SUS ARGUMENTOS



La berlina deportiva presenta mejoras en su mecánica que le permiten reducir su consumo hasta en un 22 por ciento. Llegará a los concesionarios en noviembre.

**A**udi revaloriza su gama A5. Las variantes *Sportback*, *Coupé* y *Cabrio* se han dotado de ultramodernas tecnologías en el ámbito de la mecánica, el diseño y en materia de entretenimiento. Mejoras que hacen más eficientes, deportivos e inteligentes a todos estos modelos. Comenzado por su apariencia, el renovado diseño aporta expresividad a las mejoras técnicas. El aspecto de las variantes del A5 es ahora incluso más sugestivo. Los grupos ópticos presentan un nuevo diseño así como los faros, que Audi ofrece opcionalmente en tecnología *xenón plus* con una homogénea luz diurna LED. Debido a estas modificaciones, la longitud exterior de cada modelo ha crecido un milímetro. El A5 *Sportback* mide 4,71 metros de largo, y 4,63 el *Coupé* y el *Cabrio*. Para ofrecer más atractivos, la paleta de colores se ha vuelto a mezclar y abarca ahora un total de 16 tonalidades diferentes.

En el interior, se profundiza en la cultura de la marca Audi. Ahora es todavía más elegante, con nuevos volantes, opcionalmente disponibles con corona acha-

tada, nuevas palancas en la columna de dirección y finos detalles cromados en el panel de instrumentos. La calefacción y la ventilación del asiento se regulan en tres niveles a través de un botón, incrementando la comodidad de los usuarios. Además, crece la calidad con materiales como el cuero o la madera de nogal.

En cuanto a su mecánica, abarca tres motores de gasolina y cuatro TDI. Todos ellos han conseguido rebajar sus emisiones de CO2 hasta en un 22 por ciento. En gasolina tenemos un 1.8, un 2.0 y un 3.0 TFSI que rinden 170, 211 y 272 caballos respectivamente. Ya en diesel, sorprende el 2.0 TDI con una potencia de 177 caballos en su versión con cambio manual y con un consumo medio de 4.7 litros a los cien. La gama se completa con el poderoso V6 de 204 caballos y su variante de 245.

El A5 es muy completo en materia de asistencia a la conducción. Entre el equipamiento de serie cuenta con el nuevo sistema de información al piloto, con una función que avisa del momento apropiado para hacer un descanso. A partir de los movimientos del volante y de otros parámetros, detecta cuándo el conductor está cansado y le advierte. Esta gran familia de Audi llegará en noviembre.

## ASISTENCIA AL APARCAR

La firma americana Ford incorpora un sistema que nos ayuda a estacionar nuestro coche.

A todos nos ha pasado alguna vez. Formamos parte del 32 por ciento de europeos que necesitamos más de un intento para estacionar nuestro vehículo en línea. Una encuesta de

Ford desvela que aparcar es uno de los momentos más estresantes del día, tanto como

las compras navideñas, ir al dentista o la visita de los suegros. Por ello, Ford monta ahora en el Focus y en el C-MAX el nuevo sistema de *Asistencia Activa al Aparcamiento*. Los sensores del turismo buscan huecos entre coches estacionados a un lado de la carretera, alertando al conductor cuando detecta un espacio. Solo hay



que elegir la primera o la marcha atrás y el coche hace el resto. Del volante se encarga el sistema electrónico de dirección asistida, con sus sensores.

## LO MÁS PARECIDO A UN COCHE

### PIAGGIO MP3 TOURING

La firma italiana fue una de las grandes pioneras a la hora de introducir la motocicleta de tres ruedas en el mercado. Desde su lanzamiento, ha continuado apostando de forma decidida por esta vía de movilidad fluida y segura.

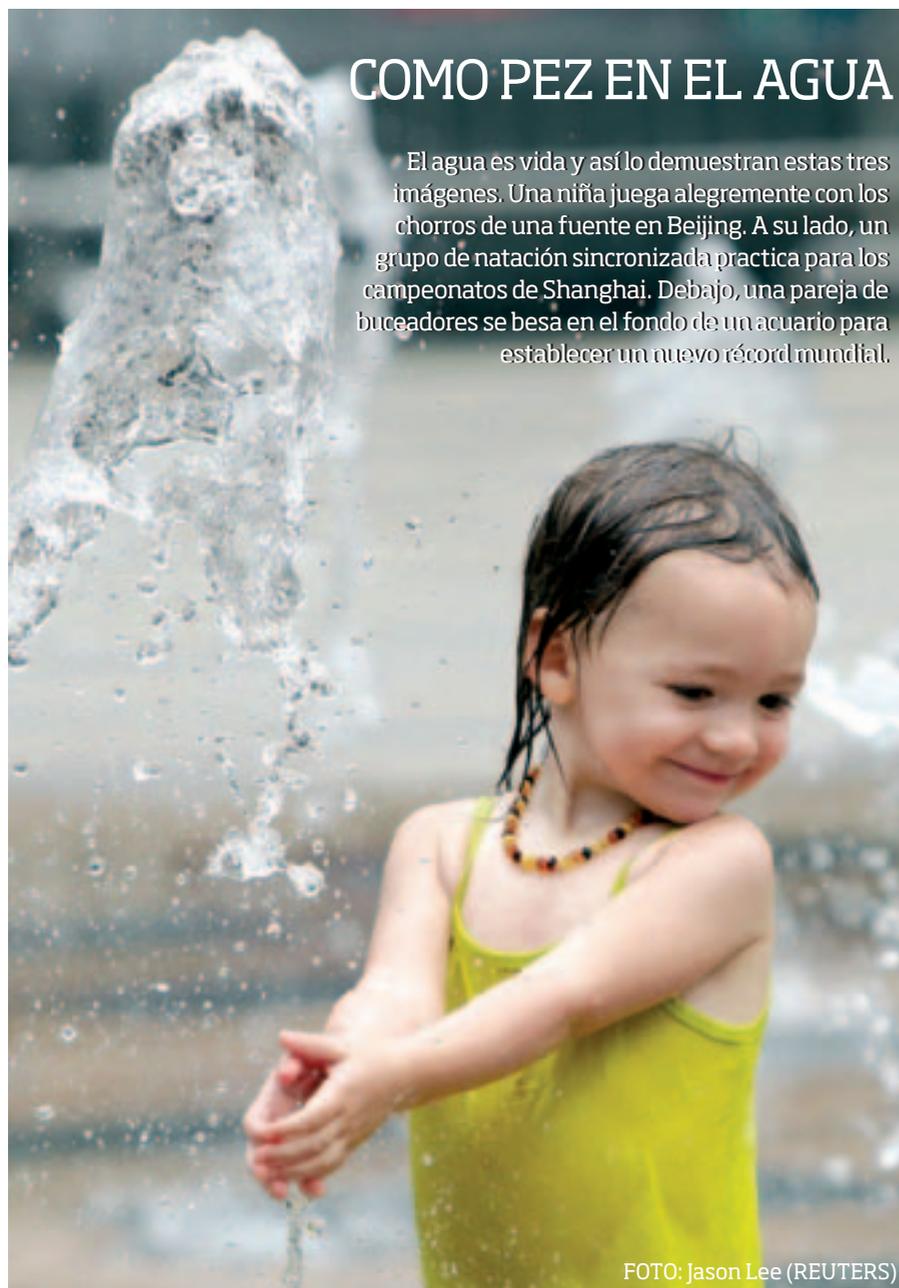
La familia del MP3, con más de 100.000 unidades vendidas, crece ahora hasta multiplicar su oferta con una versión más capaz. Así, desembarca la *Touring 500ie*, que se une a las cilindradas de 125, 300 y 400 centímetros cúbicos. Este nuevo modelo llega en las variantes *Sport* y *Business*. No hay excesivas diferencias en el plano estético con sus hermanas de menor potencia, y a



que comparten elementos como las suspensiones, los frenos o la carrocería. Pero a diferencia de la versión de 400, incorpora un propulsor de 493 centímetros cúbicos. Esta mecánica le otorga 40 caballos, en una combinación con la que consigue alcanzar una velocidad de 145 kilómetros por hora. Tenemos como resultado una motocicleta con una rápida respuesta en la ciudad y regular en grandes vías.

También encontramos novedades que hacen más cómoda la vida a bordo de la *tres ruedas*. El parabrisas, regulable en tres posiciones, aporta una mayor protección frente al exterior al piloto. La moto también gana en funcionalidad, ya que bajo este parabrisas guarda una bolsa para objetos pequeños. Mientras, el cofre trasero tiene una capacidad de 65 litros.

# APAGA Y VÁMONOS



## CON TACTO

La firma nacional de calcetines Grupo Eme estrena su tienda en internet para que toda su gama de productos esté a tan solo un 'clic'.



## CALCETINES 'COLGADOS' EN LA RED

Pablo Neruda ya escribió una *Oda a los calcetines*, esa prenda que nos acompaña diariamente y trata con mucho mimo a nuestros pies. Ahora cualquiera puede disfrutar de ellos fácilmente *bajándose* de internet.

Grupo Eme, líder en el sector de la calcetería con más de 50 años de experiencia, ha lanzado una nueva plataforma web a través de la cual los consumidores pueden disfrutar de una experiencia de compra confortable y rápida, todo ello manteniendo su filosofía de diseño y calidad a un precio asequible.

En esta tienda *on-line* de Grupo Eme se puede encontrar una gran variedad de modelos en distintas calidades y siguiendo las últimas tendencias de la moda, aunque sin olvidar los artículos

más clásicos y básicos, tanto para hombre como para mujer y gente joven. Además, el servicio web ofrece plazos de entrega reducidos y la posibilidad de hacer un seguimiento de los pedidos en red, pequeños detalles extra con los que la marca española garantiza una compra cómoda de un producto indispensable como el calcetín.

Calcetines negros o de colores, de lana o de cachemir, lisos o de dibujos, ejecutivos o de deporte, de montaña o caza, e incluso térmicos, terapéuticos o para practicar *trekking* (senderismo); toda una amplia gama de productos adaptados a las necesidades más variopintas se podrán adquirir cómodamente sin mover los pies de casa.



# IBERDROLA

**El viento nos hace grandes.**

El Iberdrola Team lidera el Circuito Audi MedCup de vela en la clase S40.



Vendrán a descubrir nuestros paisajes, a disfrutar nuestra gastronomía, a conocer nuestra cultura... pero cuando vuelvan lo harán

# GRACIAS A TI

6 millones de visitantes cada año. Más del 10 % de la renta regional  
Más de 68.000 personas trabajan en el sector

**Castilla y León es líder  
en turismo interior**

# porque tú lo haces posible

Pablo

Lucía

Claudia

Luis

**CASTILLA Y LEÓN ES VIDA**

[www.turismocastillayleon.com](http://www.turismocastillayleon.com)  
902 20 30 30

  
Junta de  
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN