



IRENE ESCOLAR **PASIÓN POR** **LA ESCENA**

A pesar de su juventud, ya se ha labrado un nombre dentro del teatro español. No podía ser menos: desciende de la dinastía Gutiérrez-Caba, una de las más prestigiosas de nuestro panorama escénico.

La vida sabe mejor cuando
apuestas por lo que crees.



sin calorías

Coca-Cola Light con Marlango y con el Festival de San Sebastián



Síguenos en Twitter @CCLight_es



Edita: Multiprensa y Más, S. L.
CEO: Eduardo Díez-Hochleitner
20 MINUTOS ESPAÑA
Presidente: Sverre Muncck
Director: Arsenio Escolar
Director de el mensual: Josan Contreras
Diseño: David Velasco
Redacción: Juanfran de la Cruz
Producción: Francisco F. Perea
Distribución: Héctor M. Benito
Publicidad: Antonio Verdura (director general)
Marketing: Rafael Martín
Administración: Luis Oñate
Sistemas: Juan J. Alonso
Imprime: Rotocayfo (Impresia Ibérica)
 20 minutos, Condesa de Venadito, 1. 28027
 Madrid. Teléfono: 902 200 020
 FOTO PORTADA: BELÉN CERVIÑO
 DEPÓSITO LEGAL: M-14348-2012

Nº 4
 octubre de 2012

Los monográficos de el mensual
100% MODA 21



Tendencias de otoño

Combinación de colores: neutros con dulces, rosa o violeta. En la foto, vestido de Amaya Arzuaga y medias de Calcedonia.



Reportaje 16

¿Y después del incendio, qué?

Al contrario de lo que podría parecer, en España la masa forestal crece, a pesar de los bosques que son devorados todos los años por los incendios. Tras el fuego surgen las preguntas: ¿se pueden evitar? ¿Hay que replantar o dejar que el suelo se regenere?...



Entrevista 12

IRENE ESCOLAR

De casta le viene al galgo. Esta joven actriz, que pertenece a la dinastía de los Gutiérrez-Caba, tiene las cosas muy claras: «En la vida no se actúa. Se puede mentir, se puede fingir... pero eso no es actuar».



26 > VIAJES

La ruta del vino argentino

El noroeste argentino es un destino turístico pujante en la oferta latinoamericana por su naturaleza, su gastronomía y sus ricos caldos.

Secciones

8 > **TECNOLOGÍA** El mercado está lleno de **gadgets** que pretenden hacernos más llevadera nuestra estancia en el coche.

10 > **EMERGENTES** **Mario Mola**, campeón mundial júnior de triatlón, se abre hueco entre la élite de este deporte.

28 > **VIAJES** En tiempos de estrés, los **spas** están cobrando protagonismo en el cuidado del cuerpo y la mente.

30 > **GASTRONOMÍA** **Wikitapa**, una red social para saber dónde está la mejor tapa estés donde estés.

31 > **DECORACIÓN** Crea tu rincón para **estudiar** o trabajar.



32 > **RELACIONES PERSONALES** Lo que piden los **hombres** cuando van al psicólogo.

33 > **AGENDA** Cine, **arte**, teatro... Lo mejor del mes de octubre.

34 > **LA PREGUNTA DEL MILLÓN** Participa con tus **respuestas**: ¿Qué sueño te gustaría cumplir antes de morir?





Desde ahora la nueva web de Calle 20 te entrará por los ojos. Con el mismo espíritu que la revista, pero con muchas más vistas. Para que sigas estando al día, cada día. Para lo que hay que leer. Para lo que hay que ver.



También en tu tablet y smartphone



SÍGUEENOS EN  

Escríbenos. Manda tus opiniones sobre este número y sugerencias sobre lo que te gustaría ver publicado en los próximos a el mensual@20 minutos.es o déjanoslas en nuestra cuenta de Twitter: [@20el mensual](https://twitter.com/20el mensual)

Más allá de los festivales

Qué nostalgia de cuando los festivales de música se centraban en la música... Lo de las tendencias y la moda nos lo intentan colar con calzador para crear en los aspirantes a modernos de turno necesidades de consumo que antes no tenían. Al sistema no les basta con sus precios astronómicos: quiere que te compres unas gafas/bambas/vaqueros/camisa de un selecto grupo de marcas que fabrican donde todos pero valen diez veces más.

ENVIADO POR **MURCIÉLAGO**
(VÍA 20MINUTOS)

La satisfacción de un huerto

A quien tenga la oportunidad, se lo aconsejo. Es algo muy relajante, que te hace desconectar de todo. Además de la gran satisfacción de comer algo que hayas cuidado tú mismo, nada que ver con el sabor de lo que encuentras en cualquier supermercado.

COMENTARIO DE **CAPITÁN DIARRREA**
(VÍA 20MINUTOS.ES)

DESDE HACE AÑOS, en mi terraza tengo todo tipo de frutas, verduras y flores. Aparte de comerlas, es la relajación diaria al verlas, regarlas y cuidarlas. Es la envidia del barrio.

ENVIADO POR **IMANOCHO**
(VIA 20MINUTOS)

LA AGRICULTURA forma parte de la civilización desde tiempos remotos.

ENVIADO POR **PAJARRACO BLANCO**
(VIA 20MINUTOS)

PARECERÁ UNA TONTERÍA, pero no sería mala idea enseñarles a los niños en las escuelas algunas nociones de agricultura. Quién sabe si algún día no le serán necesarias. Yo lo más que hice fue lo del vaso con un garbanzo dentro.

ENVIADO POR **PEDRO PICO**
(VIA 20MINUTOS)

Tranquilidad y seguridad

Todavía se puede disfrutar de la naturaleza y del mar en Finlandia. Hasta finales de agosto



Vía [@20el mensual](https://twitter.com/20el mensual)

— **Para que luego** digan que no influyen las redes sociales. Instagram hoy es protagonista en onmadrid y en @20el mensual. [@ANNCOMMUNITY](https://twitter.com/ANNCOMMUNITY)

— **Increíble.** El padre al hijo: «¿Por qué no juegas a la consola un poco?». Un padre siempre quiere que su hijo se forje un futuro. [@SERGIO_CENAL](https://twitter.com/SERGIO_CENAL)

— **Genial** reportaje *La revolución de los tomates alegres*. Buena forma de tomarse hoy en día un respiro en las grandes ciudades. [@NURYCON](https://twitter.com/NURYCON)



siguen con los días eternos. A veces es un poco agobiante tanta luz, para los acostumbrados a que todos los días anochezca. De todas

formas, la tranquilidad es impresionante y la sensación de seguridad te sigue. Vienen a cuento estas líneas por el reportaje que he leído en el número tres de *el mensual de 20 minutos*, donde, en un par de páginas, se condensa la luminosidad y la alegría del verano finlandés.

ENVIADO POR **PEPE NOVOA**
(VÍA 20MINUTOS.ES)

Una agradable sorpresa

Acaba de caer en mis manos el número 3 de *el mensual de 20 minutos* y ha sido toda una sorpresa encontrar una revista tan fresca e interesante. La sorpresa aumentó al ver el PDF de los números anteriores en la web de *20 minutos*. Preciosa la portada de Paco y María León y una entrevista en páginas interiores que descubre una parte de la personalidad de ambos actores que no se ve habitualmente en su faceta profesional. Enhorabuena por la iniciativa y sigan así, por favor.

ENVIADO POR **CARMEN L.C. (E-MAIL)**

Contenidos más cercanos

En estos tiempos de crisis, renuncias, cierres y privaciones (algunas forzadas) es muy grato asistir al nacimiento de una nueva publicación. Y degustarla. ¿Qué echo de menos? Contenidos más cercanos a la realidad de la gente de a pie, más próximos a su día a día. ¿Más duros? Puede. Lo vanguardista es para unos pocos.

ENVIADO POR **M. A. O. (VALDEMORO)**

¿A quién le cambiarías tu vida durante unas horas?

Participa en la pregunta del millón.
Pág. 34

catalunya

me gusta

compartir

Vacaciones
← en familia



DESTINO
DE TURISMO
FAMILIAR



megustacompartir.catalunya.com



Agencia Catalana
de Turisme



Generalitat
de Catalunya

Promoción sostenible

CONCIENCIA COMÚN. Cuatro fabricantes internacionales (Mercedes-Benz, Honda, Hyundai y Toyota) aúnan sus esfuerzos para legitimar los FECV (vehículos eléctricos de pila de combustible) como tecnologías del presente en una gira por Hamburgo, Hannover, Bolzano, París, Cardiff, Bristol, Swindon, Londres y Copenhague. Se echan de menos paradas españolas.



Uno de los modelos eléctricos de la firma nipona Toyota. R. D.

Todo por mi 'smartphone'

¿SOMOS MOVILDEPENDIENTES? Curioso estudio el de Kelton Research en EE UU. No ya porque un 87% de los consultados admitieran que extrañarían a su móvil si tuvieran que prescindir de él. Sino porque un 63% no dudarían en meterse en un basurero para hallarlo en caso de pérdida o porque un 59% meterían la mano en el WC si este se cayera dentro.

Emtech Europa

EL FUTURO PASA POR MÁLAGA. El prestigioso Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) organizará por segunda vez la conferencia Emtech en Europa. La cita tendrá lugar en Málaga los días 22 y 23 de noviembre. Científicos, tecnólogos, empresarios, innovadores, gurús y emprendedores esbozarán cómo será el futuro más próximo y cómo hay que liderar el camino hacia él.



Sobre estas líneas, *Napoleoraptor* y *The crash*, a la izquierda, y *Las Meninas* sumergidas, tres de las actuaciones de TheRaf, alias de Rafael Andrés, sobre obras de Jacques Louis David, Edvard Munch y Diego Velázquez. Debajo, *La Venus de Mattel*. FOTOS: THE RAF



Daniel Johnston, un polifacético músico estadounidense. R. D.

Daniel Johnston LAS INQUIETUDES DE ALGUIEN QUE ENAMORÓ A KURT KOBAIN.

Diablos, cuerpos mutilados, seres de naturaleza monstruosa, animales deformes o superhéroes musculosos son algunos de los inquilinos del imaginario del estadounidense Daniel Johnston. Más conocido por su faceta musical, una carrera que inició en su niñez distribuyendo sus propias cintas, el californiano también se ha dedicado a la pintura y el dibujo, marcando ahí sus obsesiones, pasiones, símbolos y angustias vitales. La severa y férrea influencia paterna o las particularidades de su trastorno bipolar se dejan notar en una muestra que llega a Barcelona, la más completa del artista que se ha expuesto en España. Jeff Tartakov, su exagente, alimenta los fondos de *Visiones simbólicas. Una mirada al universo de Daniel Johnston*, que se expone en el Espai Cultural Caja Madrid de Barcelona.

Emerge el 'arterrorismo'

TheRaf, un diseñador barcelonés afincado en Tailandia, triunfa en Bangkok con sus originales revisiones de algunos iconos del arte mundial

Ahora el protagonista de *El grito* se horroriza ante el accidente de tráfico que acaba de presentarse. La maja de Goya no posa ni vestida ni desnuda, sino despellejada. La *gente al sol* de Edward Hopper asiste a una explosión nuclear... ¿Fantasías? ¿Irreverencias? También realidades. Así son las actuaciones de Rafael Andrés, TheRaf, un barcelonés que asombra al mundo desde Bangkok con sus propuestas artísticas. Revisiones de clásicos que él califica como **arterrorismo**. «Me gusta mezclar y reinventar las palabras -avanza-, pero en este caso responde a la realidad a la que debería aspirar el arte: tener el mismo impacto que un acto terrorista». Cinco años residiendo en Tailandia, («Por el precio del alquiler de una plaza de *parking* en Barcelona aquí tienes un apartamento con piscina»), lo tiene claro: «Prefiero ser gracioso que pomposo, creo que un buen chiste es más elocuente que una crítica perfectamente ejecutada». En 1919 el francés Marcel Duchamps le pintó un bigote y una perilla a *La Mona Lisa* de Leonardo da Vinci. TheRaf la presenta con collarín y heridas tras un roce con el boxeador Mike Tyson. «El proceso de creación es bastante sencillo, pero imprevisible», dice. Su arma creativa es el retoque informático. Y lo ensalza: «Para mí Photoshop es una herramienta de expresión tan natural como el pincel para Picasso. Personalmente no me gusta ensuciarme los dedos con pintura, es terriblemente difícil de extraerla de debajo de las uñas y lo que los puristas piensen me la trae floja. Todavía hay gente que no acepta la fotografía digital, y el cine fue considerado en sus inicios una curiosidad. Lo importante es lo que haces, no cómo lo haces».

Generación saturada

TheRaf, por sus mutaciones icónicas, recuerda a gente como Banksy. «Supongo que somos hijos de una generación audiovisual hipersaturada con las iconografías de la sociedad de consumo. No es sorprendente que dos personas entre seis mil millones, seguro que son más, perciban las contradicciones e ironías y hallen en la transgresión de su propio lenguaje la forma de expresarlas», indica.



¿Cómo buscamos pareja? LAS SUPERSTICIONES Y LOS HORÓSCOPOS INFLUYEN POCO.

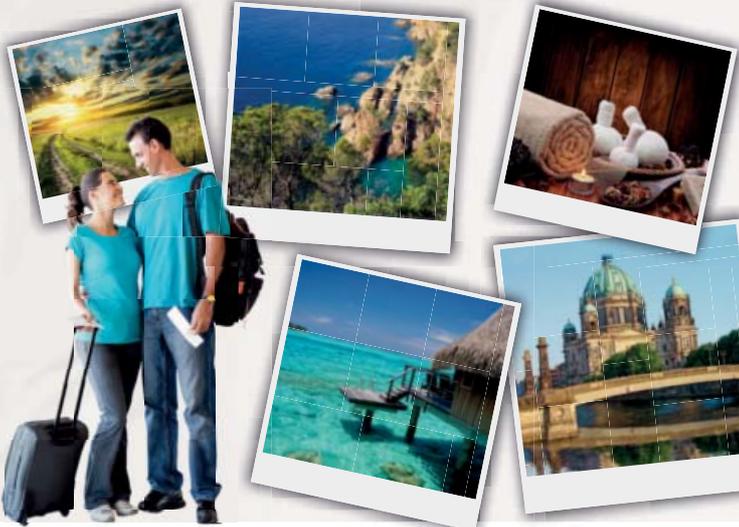
Un 91% de los participantes en la encuesta *Tradición, superstición y tácticas para encontrar pareja*, impulsada por la red social Badoo, ni se inspiran en supersticiones ni se dejan guiar por lo que dicte el horóscopo. El muestreo, 2.455 cuestionarios de los que un 57% correspondían a hombres, revela que la mitad (50%) buscan o tienen una relación estable, frente a un 24% cuya principal pretensión es encontrar amistades. El 'derecho a roce' seduce solo a un 11% cuando la búsqueda se concentra a relaciones físicas sin mayores ataduras. Eso sí, seis de cada diez participantes se muestran dispuestos a conocer en la vida real a sus ciberamigos.

Precios por persona y estancia en habitación/cabina doble y en el régimen indicado. Gastos de gestión no incluidos (Nacional: 6€; Internacional: 9€ por reserva). (1) Consulta edades y condiciones de aplicación. (2) Consulta condiciones en el catálogo Disneyland "Días Superincreíbles 2012/2013". Plazas limitadas. Consulta condiciones. AD: Alojamiento y desayuno. MP: Media Pensión. PC: Pensión Completa. C.I.C. MA 59. HERMOSILLA 112 - MADRID.

Puentes

Octubre y Noviembre

2012



COSTAS 3 días / 2 noches

BENIDORM - ALICANTE

HOTEL MELIÁ BENIDORM **** 1 NIÑO GRATIS (1)		
Del 11/10 al 14/10	desde	106 € AD
Del 31/10 al 4/11	desde	86 € AD

LA MANGA DEL MAR MENOR - MURCIA

HOTEL ENTREMARES TERMAS CARTHAGINESAS **** 1 NIÑO 50% de DESCUENTO (1)		
Del 11/10 al 14/10	desde	81 € PC
Del 31/10 al 4/11	desde	76 € PC

Atenciones especiales: vino y agua en las comidas y acceso a la piscina climatizada de agua de mar con chorros cervicales (del 31/10 al 4/11).

MARBELLA - MÁLAGA

HOTEL IBEROSTAR MARBELLA CORAL BEACH ****		
Del 11/10 al 14/10	desde	130 € AD
Del 31/10 al 4/11	desde	110 € AD

Atenciones especiales: 1 bono de crédito de 30€ por habitación y estancia para consumo interno en servicios del hotel. Consulta condiciones aplicación.

PORTAVENTURA 3 días / 2 noches

HOTEL **** + ACCESO ILIMITADO A PORTAVENTURA PARK 2 NIÑOS 50% DE DESCUENTO (1)		
Del 11/10 al 14/10	desde	230 € MP
Del 31/10 al 4/11	desde	187 € MP

MUSICAL "EL REY LEÓN" - MADRID 2 días / 1 noche

HOTEL *** + ENTRADA MUSICAL PLATEA / CLUB		
12 y 13/10; 2 y 3/11; 7 y 8/12	desde	127 € AD

TURISMO RURAL 2 días / 1 noche

NAVARRA - MARCILLA		
HOTEL VILLA DE MARCILLA ****		
Del 11/10 al 14/10 y del 1/11 al 4/11		35 € AD
Estancia mínima 2 noches.		

SALUD Y BELLEZA 2 días / 1 noche

PONTEVEDRA - ISLA DE LA TOJA

HESPERIA ISLA DE LA TOJA ****		
Del 11/10 al 14/10		75 € MP
Del 31/10 al 4/11		50 € MP
Incluyen: 1 acceso al Club termal. Estancia mínima 2 noches.		

ZARAGOZA - ALHAMA DE ARAGÓN

BALNEARIO TERMAS PALLARÉS - HOTEL PARQUE ***		
Del 11/10 al 14/10 y del 31/10 al 4/11		58 € MP
Incluye: libre acceso al lago termal, pistas de tenis y pádel. Estancia mínima 2 noches.		
REGALO DE 1 SESIÓN A LA EXCLUSIVA SALA DE LAS COLUMNAS por estancia para 3 noches o más.		

ALICANTE - PLAYA DE SAN JUAN

HOTEL HUSA ALICANTE GOLF ****		
Del 11/10 al 14/10		50 € AD
Del 31/10 al 4/11		37 € AD
Incluyen: libre acceso a la piscina interior climatizada, sauna, fitness, baño turco y pista de pádel.		

ISLAS CANARIAS

GRAN CANARIA - PLAYA DEL INGLÉS

IFA DUNAMAR HOTEL ****		
Salida 11/10 - 4 días / 3 noches	desde	500 € MP
Salida 31/10 - 5 días / 4 noches	desde	625 € MP

TENERIFE - GUÍA DE ISORA

ABAMA GOLF & SPA RESORT ***** LUJO		
Salida 11/10 - 4 días / 3 noches	desde	670 € AD

Incluyen: avión en clase turista (desde Madrid), tasas aéreas y traslados.

ROMA

MORGANA****		
Salida: 11/10 - 4 días / 3 noches	desde	327 € AD
Salida: 31/10 - 5 días / 4 noches	desde	343 € AD

PARÍS

TRYP FRANCOIS ***		
Salida: 11/10 - 4 días / 3 noches	desde	339 € AD
Salida: 31/10 - 5 días / 4 noches	desde	395 € AD

LONDRES

LANCASTER LONDON **** SUP

Salida: 11/10 - 4 días / 3 noches	desde	383 € AD
Salida: 31/10 - 5 días / 4 noches	desde	530 € AD

Incluyen: estancia y traslado diurno aeropuerto / hotel (París: desde aeropuerto Orly o Charles de Gaulle. Londres: colectivo desde aeropuerto de Heathrow. Consulta tarifas de avión.

DISNEYLAND

• DÍAS SUPERINCREÍBLES (2)

DISNEY'S HOTEL CHEYENNE

NIÑOS GRATIS MENORES DE 7 AÑOS		
Llegadas: 11/10 - 3 noches / 4 días adulto	desde	386 € AD
Llegadas: 31/10 - 4 noches / 5 días adulto	desde	631 € AD

DISNEY'S HOTEL NEWPORT BAY CLUB

NIÑOS GRATIS MENORES DE 7 AÑOS		
Llegadas: 11/10 - 3 noches / 4 días adulto	desde	503 € AD
Llegadas: 31/10 - 4 noches / 5 días adulto	desde	761 € AD

Incluyen: 5 o 4 días de acceso ilimitado a los 2 Parques Disney según día de llegada elegido. Transporte y traslados no incluidos. Habitación estándar ocupada por 2 adultos y 1 o 2 niños menores de 7 años.

REYKJAVIK - ISLANDIA 4 días / 3 noches

POLITOURS		
Del 11/10 al 14/10		
HOTEL FRÓN (Turista)	desde	695 € AD
HOTEL REYKJAVIK NATURA (Primera)	desde	795 € AD

Incluyen: vuelo especial en clase turista (desde Madrid), tasas aéreas y traslados.

CRUCEROS

BUQUE NORWEGIAN EPIC - NORWEGIAN CRUISE LINE		
8 días / 7 noches PENSIÓN COMPLETA		
TASAS DE EMBARQUE INCLUIDAS		
5% de DESCUENTO* reservando hasta el 24 de septiembre		

Itinerario: Barcelona - Nápoles - Civitavecchia, Roma - Livorno, Florencia / Pisa - Cannes - Marsella - Barcelona.

Salida 7 de octubre	Cabina interior	desde	622 €
---------------------	-----------------	-------	--------------

*Descuento ya aplicado en precio. Cuota de servicio (\$12 USD por persona y día) no incluida.

CRUCERO FLUVIAL - CROISIEUROPE

ESCAPADA PARISINA 4 días / 3 noches • PENSIÓN COMPLETA			
Itinerario: París - Le Pecq - París.			
Salidas 8 y 31 de octubre	Cabina puente estándar	desde	359 €
Tasas de embarque (20€ por persona) no incluidas.			



Dúo de cargadores

Con este aparato podrás cargar en el coche un par de dispositivos al mismo tiempo gracias a sus dos puertos. ● **Power Bolt Duo de Kensington.** 19,95 euros.



Unidad principal AV para coche

Además de hacer y recibir llamadas podrás interactuar con las apps de tu teléfono. Y podrás obtener direcciones utilizando la app de navegación. ● **XAV-601BT de Sony**



SmartTags

Con la ficha en el salpicadero nunca se te olvidará lanzar la aplicación de Bluetooth para tener el manos libres, la aplicación de música y el GPS.

● **Xperia SmartTags.** 15 euros en www.sonymobile.es



Sistema de entretenimiento

Carga tu dispositivo en el tablero, controla la reproducción y responde las llamadas con manos libres, sin importar si el teléfono está acoplado. ● **Philips CarStudio CDM310.** 199 euros

Al volante de la última tecnología

Las marcas apuestan por el entretenimiento en el coche con 'gadgets' relacionados con lo audiovisual. No hay excusa para perderse o que un viaje se haga pesado. **Texto Ana de Santos**

Lo más novedoso del mundo *tekkie* del automóvil son los sistemas de entretenimiento. Equipos con pantallas de última generación que permiten sincronizar el móvil con el equipo de música, la radio, el manos libres, el GPS... Todo mientras se carga la batería del mismo. Los *smartphones* son auténticos ordenadores y el coche se convierte en la oficina gracias a tecnologías como el Bluetooth, que ya lleva años implantada, y que cada temporada se mejora en nuevos aparatos de diseños elegantes y lujosos que sincronizan tu coche con tu *smartphone* y sus aplicaciones. Sin embargo, toda esta tecnología puede actuar como una bomba de relojería si en vez de sincronizar todo el equipo antes de arrancar nos ponemos a trastear mientras conducimos. Según datos de la DGT, las distracciones al volante suponen la primera causa de mortalidad vial en España. Por ello, y para evitar multas, que durante 2011 se impusieron a más de 136.800 conductores por hablar sin el manos libres, te recomendamos que no lo veas como un accesorio extra, sino como un elemento fundamental para tener en todo momento las manos firmes sobre el volante. Los nuevos equipos nos dan seguridad y diseño con reconocimiento de voz, altavoces y micrófonos incorporados y calidad de sonido, y sin la necesidad de buscar el teléfono ni teclear. Botones ergonómicos para cargar el móvil y aparatitos que ayudan a encontrar las llaves a los más despistados.



Localizador de llaves

Este llavero lleva integrado un sistema que emite una serie de sonidos penetrantes como respuesta a un silbido, permitiendo que te orientes hacia el lugar donde olvidaste tus llaves. ● **8,95 euros.** www.curiosite.es



Cargador portátil

Si vas a pie, o de viaje y necesitas carga extra, el cargador portátil Nokia es el mejor aliado para duplicar la potencia y maximizar la movilidad. ● **DC-16.** 29,90 euros



No sin mi radio

El TuneBase FM Live permite escuchar música desde el iPhone o iPod a través de la radio, además de encontrar las mejores emisoras FM. ● **TuneBase FM Live de Belkin.** 39,99 euros



Decibelios extraprecisos

Este *subwoofer* de cuerpo ultrarrígido y liviano ofrece una distorsión baja y graves de presión de sonido muy elevados. ● **Sub Bass Reflex, Pioneer TS-WX304T.** 179 euros

disfrutarás los grandes viajes

y llenarás de recuerdos
tu equipaje

hasta el
30 de septiembre

10%
dto.

financiación a 10 meses

nueva york

5 días - régimen ha
hotel the milford times square primera

desde
1.049€

escapada a kenia

8 días - régimen sp
hoteles/lodge turista sup/primera

Vistando: Nairobi,
Aberdare, Lago Nakuru
y Masai Mara. desde
1.937€

puerta a la india

7 días - régimen sp
hoteles semilujo/lujo

Visitando: Delhi, Samode,
Jaipur, Amber, Fatehpur
Sikri y Agra. desde
1.389€

super australia

12 días - régimen ha
hoteles turista

Combinado Melbourne,
Sidney y Cairns. desde
2.435€

financiación a 10 meses sin intereses (t.a.e. 4,83%)

Financiación de Viajes. Ejemplo: Precio al contado 1.200,00 €. Plazo 10 meses, 10 cuotas de 120,00 €. Tipo Deudor Fijo 0,00%, T.A.E. 4,83% (La T.A.E. podrá variar ligeramente en función del día de la firma del contrato y de la fecha de pago de las cuotas). Intereses subvencionados por Vibo Viajes. Comisión de Aplazamiento de pago 2,00% 24,00 €, sumada a la primera cuota. Importe Total del Crédito 1.200,00 €, Coste Total del Crédito 24,00 €, Importe Total Adeudado 1.224,00 €. Siendo el día de contratación 11/09/2012 y primer pago el 01/10/2012. Oferta válida hasta 30/09/2012. Financiación ofrecida, sujeta a estudio y aprobación por parte de Santander Consumer Finance, S.A.

Salidas en avión desde Madrid. Precios por persona en habitación doble, y régimen indicado. Válidos para determinadas salidas de la temporada Otoño 2012/Invierno 2013, Consulte fechas exactas. 10% Dto.: 5% Dto ya aplicado para reservas realizadas hasta el 30 de septiembre + 5% Dto pagando con tarjeta Visa Vibo Viajes no aplicado. Tarjeta Visa Vibo Viajes emitida por Santander Consumer Finance, S.A. Concesión sujeta a autorización de la entidad financiera. Gastos de gestión por reserva no incluidos: 10€. Régimen alimenticio: HA. Alojamiento y desayuno y SP. Según programa.

Ahora Viajes Iberia es

vibo

902 108 108 | viboviajes.com

Mario Mola

El campeón mundial júnior de triatlón (2009) comienza a dejarse ver en la élite internacional de este deporte. En los Juegos acabó 19.º tras una gran remontada. El futuro, dicen, será suyo

Texto **Juanfran de la Cruz** Foto **Jorge París**

Su apellido es difícil de olvidar y realza la contundencia de un nombre al que refuerza.

Toda una declaración. Porque tampoco faltan los emergentes en el deporte. Mario sucesivamente nada, pedalea y corre. Un triatleta que despuntó como júnior (primer español campeón mundial en la categoría, en 2009) y que hoy en día no desentona en una élite de calidad y competencia. Ya roza el podio. Un deportista de futuro en el deporte del futuro que no lo hizo nada mal en sus primeros Juegos. El mallorquín (Palma de Mallorca, 1990) reniega de la etiqueta de superhombres de su actividad: «Vale, existen citas tipo Ironman que desde la óptica de la calle pueden calificarse de barbaridades. Pero existen muchas pruebas sobre distancias más accesibles. Son mayoría. Por eso cualquiera puede hacer un triatlón. Las apariencias engañan, y no son necesarios esfuerzos sobrehumanos. Es más, cuando los que prueban ven que no es imposible, repiten. Se enganchan. Y ahí, en esa base practicante, se cimenta la salud del deporte de alto nivel».

¿El triatlón es el deporte de moda? Quizá el respaldo olímpico acuñado en 2000 es el responsable. O quizá su carácter interdisciplinar lo convierta en una evolución, en un paso más, a las prácticas habituales de muchos deportistas que huyen del encasillamiento o buscan experiencias. Tal fue el camino recorrido por Mola, que en su niñez encontró en la natación una actividad consustancial al día a día, pero acabó siendo una de las perlas de la cantera del atletismo estatal. «Nunca tuve un cuerpo de nadador y por culpa de unos problemas físicos perdí el gusto por el agua. Con 15 años comencé a correr. Fue una liberación. Pero nunca dejé la piscina. Tampoco hice atletismo en exclusiva. Y, sin embargo, en la pista llegaron varios resultados, participé en unos Nacionales y acudí a pruebas internacionales», recuerda. Con las zapatillas, el balear se desenvolvía bien en el fondo y campeaba por las pruebas de 5.000 y 10.000 metros.

Ya tenemos dos mimbres. De la propuesta de uno de los preparadores físicos del Club Voltor de Palma llegó la invitación para un acuatlón –parecido al triatlón, pero sin segmento ciclista–. Al poco llegaría el turno de su actual deporte. «Al principio tuve que pedir una bicicleta prestada, algo que nos ha pasado a muchos. Con 16 o 17 años ya me entrenaba siguiendo parámetros triatletas, pero con mucha menos intensidad. Después llegó el oro mundial y una dedicación más exclusiva». Y así *habemus* triatleta. «Hace dos años vi que acudir a los Juegos no era algo descabellado y



Mario Mola posa para *el mensual* en las instalaciones del Centro de Alto Rendimiento de Madrid.

Nada impersonal

● **¡Fiestas no!** «Nunca en mi vida he salido de fiesta», afirma. Todo un titular. «Bueno, no soy de salir hasta tarde. Mi novia [Carolina Routier] es también triatleta y tenemos hábitos parecidos».

● **Madrugador.** «Es muy rara la noche en la que más allá de las 23.30 horas esté todavía despierto. Trasnocchar no me atrae y tampoco me conviene –ríe–. Soy de comenzar a trabajar temprano».

● **Best sellers.** «Me gusta leer, pero no tengo un autor favorito. Entre tantos viajes vas a lo seguro: los *best sellers*. Acabé *1Q84*, de Haruki Murakami, un autor al que he llegado porque me interesa mucho, me atrae, la cultura japonesa. Me gustó».

● **Estudios.** Comenzó Ingeniería de Caminos, Canales y Puertos, pero lo cambió por Obras Públicas, más fácil de compatibilizar. Ahora cursa a distancia Administración y Dirección de Empresas.

aposté por bajar el listón de los estudios y centrarme en los entrenamientos». Soñado y hecho. Acompañó al gallego Javier Gómez Noya (1983) y al conquense José Miguel Pérez (1986) en el equipo masculino. Acabó 19.º tras comenzar a correr el 41.º. Con las zapatillas fue uno de los ocho más rápidos. «Ahora la gente tiene una idea de qué va este deporte. Me llegaron a preguntar si usábamos moto por eso de que ‘triatlón’ les suena a ‘trial’», reflexiona.

De Barcelona a Madrid, la suya es una vida de residencias y centros de alto rendimiento, de gastos diarios que frisan las 5.000 calorías, de pausas y recuperaciones. «Aquí el descanso es inevitable y tan básico como ejercitarse». ¿Y de la crisis? «Al principio te suena lejana, pero quién no tiene a alguien cercano afectado, una historia próxima. El deporte, el nuestro, depende de las ayudas y se notan las crisis». Profético, antes de los Juegos indicaba: «El sistema sobrevive por la cercanía de Londres, pero después habrá que revisarlo. El futuro tal vez pase por una privatización».



Enterarse de una multa a tiempo puede ahorrarle hasta 1.800€.

Una multa que no se recurre a tiempo puede tener **recargos que tripliquen su valor** e incluso embargos en su cuenta. Y si no identifica al conductor puede perder los puntos de su carné.

Al **publicarla en Boletines Oficiales** dan por hecho que usted conoce su existencia. Todos sabemos que eso no es cierto.

Nuestros **abogados expertos en la materia** buscan sus posibles **multas**, le avisan y le ayudan a gestionarlas y recurrirlas hasta alcanzar la mejor solución.

No deje que un enredo burocrático duplique o triplique la cuantía de sus multas o ponga en peligro los puntos de su carné.

Contrate Legálitas este verano
Llame hoy mismo al: 902 537 555

Menos de 9€ al mes
SEGURO DE PAGO ANUAL
15% de descuento INCLUIDO

OFERTA ESPECIAL
LECTORES DE 20 minutos
SOLO HASTA EL 08 DE OCTUBRE

SU ABOGADO ESTARÁ CON USTED LAS 24 HORAS
LEGÁLITAS
902 537 555
250 abogados a su disposición
Angela Casares López



LEGÁLITAS
SEGUROS
Somos Abogados



IRENE ESCOLAR



«Sobre el escenario siento que lo domino todo»

TEXTO JUANFRAN DE LA CRUZ FOTOGRAFÍA BELÉN CERVIÑO

Su voz es dulce, pura ambrosía para el paladar auditivo. Y siempre acompaña su discurso, pausado, sí, pero también amigo de la reflexión, con una delicada forma de gesticular que resulta embriagadoramente seductora. Delicada y simpática. Y serenamente inquieta ante cualquier estímulo del entorno. Buena conversadora. Dotada con la hermosura de los rasgos finos. Porcelana. O puro terciopelo humano. Tal es el poso que deja Irene Escolar (Madrid, 1988), una joven talento de la interpretación española con la que el refranero se vuelve paradigmático.

De casta le viene al galgo, que se dice. Irene encasta con una de las dinastías con más solera, la de los Gutiérrez-Caba. Vaya por delante un pequeño esbozo genealógico: nieta de la fallecida Irene, sobrina-nieta de Julia y Emilio e hija del productor José Luis Escolar y de Lourdes Navarro. A la sexta Irene de la saga también le van las tablas. Y cómo. Hasta podría afirmarse que la envuelve una especie de aura proteatral que periódicamente encuentra referencias en su discurso.

Sí. No hay duda. El teatro es su pasión. La televisión y el cine no le resultan extraños. En la gran pantalla protagonizó una inolvidable carrera dentífrica con Javier Gutiérrez en la jacobea *Al final del Camino* (2009). En *Los girasoles ciegos* (2008) era una embarazada empujada al exilio. Pero es sobre los escenarios donde está cimentando su carrera. Bajo la dirección de Miguel del Arco, Irene refulge en *De ratones y hombres*, con la que, tras su éxito en Madrid, Bilbao, Valladolid y Sevilla, retoma este octubre la gira por España. México les espera en marzo.

No vamos a ser originales formulando esta cuestión, pero ¿cómo se vive la circunstancia de proceder de una familia tan prestigiosa? Lo veo lo más normal del mundo porque es mi familia, mi cercanía. Para mí lo primordial es que la familia es simplemente eso. Que sean actores o tengan vínculos con este mundo no deja de ser una casualidad, porque si tus padres son maestros, o médicos, o cualquier

otra profesión, no tienes por qué dedicarte a lo mismo que ellos. No es una garantía. No es un aval. Pero sí te permite un acceso a la cultura y a este mundo. Desde pequeña he vivido muy de cerca los teatros o los estudios, muchas de las conversaciones de casa giraban sobre lo que se hacía o sobre lo que no se hacía... Me ha ayudado a valorarlo. Y también, cuando decidí ser actriz, para encontrar el apoyo de toda mi familia.

¿La actuación es extrapolable al día a día?

En la vida no se actúa. Se puede mentir, se puede fingir, te puedes comportar de una u otra forma según qué circunstancias, puedes echarle más morro a ciertas situaciones... pero eso no es actuar. Aunque cuando actúas te metes en esas circunstancias.

Con tanto artista en la familia, las cenas de Navidad tienen que ser tremendísimas...

[Sonríe] ¡Todo es lo más normal del mundo! No somos una familia muy numerosa y en una cena así contamos muchas anécdotas, como en todas las casas. Claro, tienen un punto de interpretación porque mis tíos las cuentan maravillosamente, pero nada especial.

Siempre se ha dicho que el teatro aporta el renombre, el cine alimenta la fama y la televisión es la que da el dinero...

Y es verdad. El teatro da más prestigio porque es más difícil. El cine refuerza la notoriedad porque lo ve mucha gente y la televisión es la que genera más dinero. Pero los tres medios son complementarios. Aunque también distintos y con sus complejidades. Hay gente que deslegitima la tele y el cine. No creo que sea para tanto, porque todas las cosas que se hacen bien son interesantes. Para mí el teatro es lo más, pero simplemente porque así lo creo, no porque los otros sean malos.

¿Por qué 'lo más'? ¿Herencia? ¿Genética?

Porque lo que me hace sentir es especial, inigualable. Lo que pasa en ese momento no sucederá nunca más de igual forma. Y la cercanía del público. Imagínate seis, ocho, diez personas trabajando solo para el espectador. >>>

Irene viste un conjunto

estampado de la colección *High Summer* de la firma Sister Jane (blusa: 55 euros; falda: 57 euros). En la portada luce un vestido azul de la colección *Fly Feather Fly* (68 euros). Más en <http://sisterjane.co.uk>

Muchas (y buenas) tablas a sus todavía 23 años

Amante de Galicia, dichosa de vivir en el centro, la escena es un alimento para Irene. «Me resultaría imposible vivir sin un teatro o un cine cerca». Habla la espectadora. A sus todavía 23 años (cumple 24 el día 19 de octubre), como actriz ha sido dirigida por los directores teatrales Mario Gas (*Las 50 voces de Don Juan, Adiós a la bohemia*), Álex Rigola (*Días mejores, Rock'n'Roll*), Andrés Lima (*El mal de la juventud*), Álex Mañas (*Incubo*), Manuel de Benito (*Oleanna*; en la foto), Gerardo Vera (*Agosto, Condado de Osage*) y Miguel del Arco (*De ratones y hombres*). ¿Y qué opina la ciudadana de la crisis? «Me genera angustia. No sabemos dónde vamos ni dónde deberíamos ir. Y eso es lo que más miedo da. Se han hecho las cosas mal y ahora lo pagamos nosotros. Con los recortes en educación y cultura se pierde la esencia, lo importante en una sociedad».



ARCHIVO

>>> **Ese sentimiento convierte en especial su caso. La ficción de la pequeña pantalla ha forjado nuevos nombres que el cine ha captado...** El teatro es algo absolutamente vocacional. Sobre el escenario es donde me siento más segura, donde siento que podría hacer cualquier cosa, porque cada nuevo montaje es más complejo y voy superando nuevos retos. Esta evolución actoral no la hubiera vivido fuera del teatro. Además he tenido la suerte de encontrarme con compañeros y personas en las que me gustaría convertirme. Auténticos referentes. He tenido la oportunidad de trabajar con magníficos directores. Sí, también en el cine. He estado a las órdenes de Carlos Saura, de Vicente Aranda, de José Luis Cuerda... Pero el cine me ha aportado cosas distintas. Quizá porque no me ha llegado el personaje adecuado o alguna otra razón que

¿Cuántos años tenía entonces?

Cinco o seis. Y con nueve hice *María Pineda*. **Eso sí que es precocidad...**

¡Lo tenía clarísimo! No hace mucho me entrevistaron junto a Emilio y a Julia, y mi tío afirmaba que todas las Irenes de la familia han sido muy vocacionales para la interpretación... ¡Debe ser una casualidad!

Su nombre procede del griego, significa 'paz' y dicen que los así llamados son serenos, pausados, prudentes,... **¿Se cumple en usted?**

Humm... No me puedo analizar a mí misma, pero sí intento ser muy reflexiva. Pienso mucho las cosas y les doy mil vueltas. Le doy mucha importancia a las decisiones...

¿Nada de nervio? ¿De verdad?

Tengo mi genio. Intento no enfadarme, pero en ocasiones aparece el pronto. Y cuando sale, me surge esa pasión y esa vehemen-

«**Para ser actriz creo que todo, cualquier experiencia, cualquier conocimiento, es positivo. Cuanto más sepas, mejor**»

cia que también está bien para actuar. **Inicié estudios de Periodismo, cursa Filología Inglesa, coquetea con la guitarra...** **¿De dónde le viene tanta inquietud?** Me gusta aprender, es incontrolable. En el colegio sacaba buenas notas. Para ser actriz creo que toda experiencia, cualquier conocimiento, es positivo. Cuanto más sepas, mejor. El tiempo está para aprovecharlo. Me siento improductiva si se alargan las vacaciones... El poeta Robert Burns escribió un poema en el que John Steinbeck se inspiró para escribir *De ratones y hombres*. Lo conocí gracias a los estudios de Filología Inglesa. Me dio un plus, lo pude contextualizar antes de trabajarlo. Y pude traducirlo, algo que me gusta.

¿También le interesa la traducción? Me encanta. Es algo que se me da bien. **Y en la medida que se pone en el lugar de otro también tiene un poco de actuación...**

En ocasiones leo textos que sí, están bien escritos, pero no se ajustan a como se expresa la gente. No se ha tenido en cuenta que esas palabras habría que pronunciarlas después. Leídos en voz alta no suenan bien.

Llegar al alma de las palabras...

Me interesa de dónde viene una expresión, o qué querría decir el autor exactamente...

Su repertorio de personajes es amplio y sigue creciendo, pero ¿alguno que le gustaría interpretar y aún no ha podido?

[Piensa] La Laura Winfield que ideó Tennessee Williams en *El zoo de cristal*. También me gustaría hacer alguna obra de Shakespeare en inglés... Y me atrae *Anna Christie*, una historia sobre la familia que escribió Eugene O'Neill. Ella frisa los 35 años y creo que dentro de poco podría hacerlo bien.

¿Realmente se puede renunciar a un personaje por edad, no es un reto adicional?

Los personajes es mejor interpretarlos cuando eres más mayor. Tienes más experiencia personal y, sobre todo, profesional. Una vez hice el papel de una niña de 14 años. Con esa edad no me hubiera resultado tan fácil.

Las críticas para *De ratones y hombres* fueron magníficas. ¿El halago debilita?

El teatro no te deja esa oportunidad porque no te deja acomodarte. Una crítica puede ser buena, pero la siguiente justo todo lo contrario. Además, con cada nuevo proyecto siempre te vuelve el miedo.

¿A estas alturas palpa el miedo escénico?

No, el miedo surge cuando va a comenzar el proyecto. Porque no se sabe bien por dónde va a ir, qué va a pasar... Una vez que estás ensayando, no hay ninguno. No le pierdes el respeto, pero te sientes libre.

¿Y qué se siente ahí arriba?

Una gran seguridad. Que puedo con todo... Podríamos llamarlo plenitud. Siento que lo domino todo y me gusta que pasen cosas.

¿Qué hay de las supersticiones teatrales?

Bueno... soy supersticiosa, aunque he subido a un escenario de amarillo. Pero si lo puedo evitar, lo evito (sonríe).

¿Y en un futuro piensa en la dirección?

No a día de hoy. Sé claramente que no valdría. No quiero hacer algo que otra persona podría hacer mejor. Sí, se puede aprender a escribir, a interpretar... se mejorará con la práctica, pero necesitas una base, una intuición, algo innato. La buena formación es importante, pero sin unos mimbres es más difícil.

¿La reconocen por la calle?

Ni muchísimo menos. Y es una suerte, porque así me puedo fijar en los demás. Cuando dejas de ser anónimo, esa posibilidad se pierde y es un pequeño fallo como actor.

Eso no depende directamente de usted y a lo mejor esta entrevista le fastidia el plan...

(Risas). ¡No, no! Lo he vivido veces contadas. Y son ocasiones bonitas. Porque suele ser gente que me ha visto en el teatro, que ha pagado una entrada, que se acuerda de ti... Y es muy respetuosa y atenta.

¿Qué tal su experiencia estival en el Laboratorio Internacional de Teatro de Venecia?

¡Mara villosa! La Biennale es estupenda para encontrarte con actores, directores y escritores de otros países y compartir experiencias. Declan Donnellan es uno de los directores que más admiro, he aprendido mucho de él y su forma de entender el teatro. ■



abanderado

Innovación

CINTURA
EXTRA
SUAVE

Gervasio Deferr
Campeón Olímpico

- NO APRIETA
- NO DEJA MARCAS EN LA PIEL

Con CINTURA
TUBULAR
ultraflexible y
extensible





Las siete vidas de un bosque **incendiado**

¿Qué ocurre tras un incendio?, ¿hay que replantar o dejar que el bosque se regenere?, ¿cuál es la situación actual de nuestra masa forestal?... Muchas preguntas se agolpan cuando el fuego azota como lo ha hecho este año.

TEXTO **JAVIER RADA**



2006 UN AÑO DESPUÉS DEL INCENDIO DE GUADALAJARA, en el que murieron 11 miembros de un retén, la vegetación empezaba a asomar tímidamente, aunque los grandes árboles permanecían calcinados.



2012 EN JULIO DE ESTE AÑO ya se apreciaba un cambio notable en el lugar del incendio de La Riba de Saelices, en Guadalajara. El monte empieza a regenerarse y ya son visibles los árboles pequeños y la abundancia de matorral.

FOTOS: EFE

Zona de alto riesgo de incendio», rezan los carteles dirigidos a los incautos que pueden despertar con su ignorancia un reflejo flamígero del infierno. Cercano a la carretera, un pino muestra los jeroglíficos de la última catástrofe. «Este pino salgareño aún tiene restos de hollín del incendio de hace 18 años», constata José Luis Ordóñez, científico del CREAM (Centro de Investigación Ecológica y Aplicaciones Forestales), con la mano manchada por las heridas de un superviviente.

La sierra de Castelltallat, en el Bages (Cataluña central), fue afectada por un virulento incendio en 1994, un año terrible, con fuegos que ardieron sin control durante 12 días. Ese año, como en 2012, se dio

la matemática del desastre. Temperaturas muy altas. Ausencia de lluvias. Escasa humedad. Estrés hídrico. Exceso de biomasa en el sotobosque cargando unos árboles moldeados por las garras del hombre. Y

«Las copas están muy cerca del suelo, y es en la tierra donde suelen empezar los incendios»

la chispa, siempre la chispa, que detona el infierno y el titular.

Sin terminar aún la temporada de fuegos, este año se han quemado en España más de 165.000 hectáreas. En 1994 se vieron afectadas 437.636 hectáreas, según da-

tos del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medioambiente. Son cifras que nacen de conjunciones, según los expertos: el abandono de los bosques, la invasión urbana y de recreo, la falta de previsión, gestión y recursos, el aliento inflamable del cambio climático... Y constatan que la virulencia de los incendios parece ir en aumento. ¿Pero, qué ocurre cuando pasa el incendio? ¿Cómo se regenera el bosque?

En las montañas cercanas a Sant Mateu del Bages quedan islas de los altos pinos salgareños supervivientes. Están rodeadas de pequeños pinos carrascos surgidos tras el incendio, mejor adaptados al fuego. Es una alfombra lasciva y seca la que forman los recién llegados. El vendaval los mece como esperando la chispa del desastre. >>>

>>> Los depósitos de agua instalados a raíz de la tragedia avisan de que se camina sobre nitroglicerina. Los nuevos árboles se reconocen por su menor tamaño (apenas metros), y por el monocromo de su espesura y su promiscuidad forzada. Ha sido una regeneración poderosa desde 1994, pero el exceso de biomasa podría claudicar ante nuevas llamas.

«Es un polvorín, hay mucha densidad, casi todos son árboles jóvenes debilitados que luchan por la luz y el agua, están muy secos, y hay mucha maleza», asegura José Luis, que hizo su tesis doctoral sobre esta área incendiada. Cuenta los años de los árboles a través de las distintas bifurcaciones de las ramas. Casi todos nacieron tras el fuego. «Las copas están muy cerca del suelo, y en tierra acostumbran a empezar los incendios», explica. Algunas encinas y robles cercanos aprovechan sus ventajas biológicas como rebrotadoras para seguir su curso. Pero el bosque, lleno de cicatrices, irregular y caótico, aún se aleja de la majestuosidad y el equilibrio que tuviera antes del incendio.

En cada bosque quemado se inicia una feroz lucha por la supervivencia. Es la guerra por el dominio del agua y el sol. Árboles rebrotadores del sotobosque inician su ascensión multiplicando sus brotes desde la raíz del tronco quemado; es la fuerza de encinas y robles. Buenos germinadores como el pino carrasco preparan su piñas serotinas, selladas herméticamente con resina durante años, dispuestas a abrirse con las altas temperaturas que prosiguen al fuego (40-50 grados), para germinar sobre nutrientes de ceniza. Otros pinos, como el salgareño o el albar, antaño reyes por el aprecio a su madera, son malos germinadores, y en el peor de los casos deben esperar al hombre. Los alcornoques se protegen con su coraza de corcho y tienen la posibilidad de rebrotar desde la copa. Arbustos

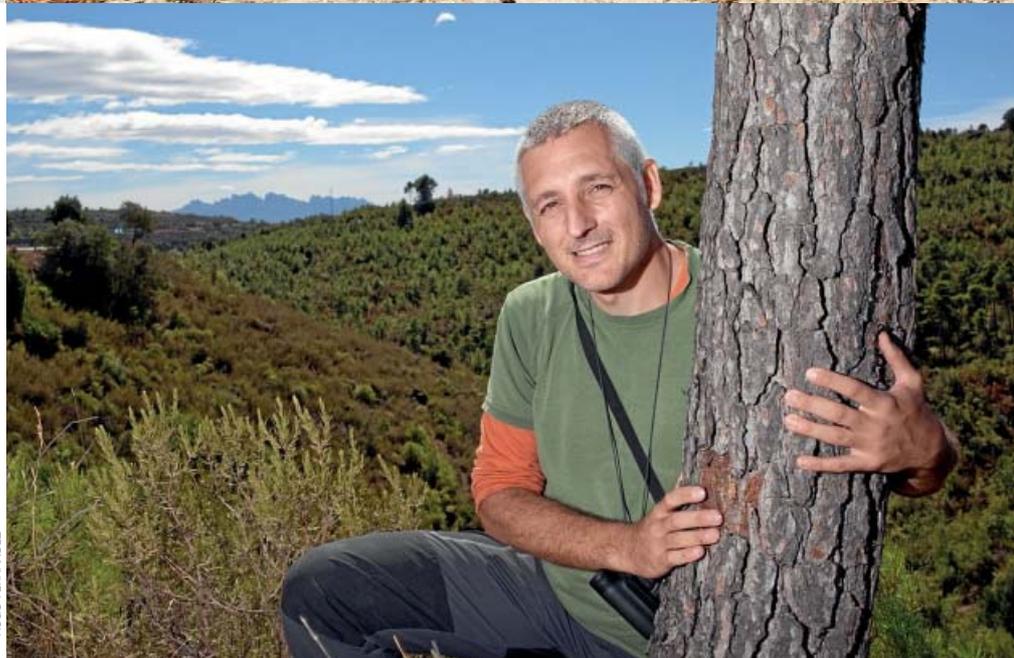


JORGE PARIÉS

FIGARÓ (VALLÉS ORIENTAL) Bolas de fuego de un lado a otro

Casi veinte años hace del incendio del Figaró que arrasó gran parte de las montañas que circundan este municipio de la comarca del Vallés Oriental. En 1994, 76.000 hectáreas fueron afectadas en Cataluña, y los habitantes del Figaró tuvieron que vivirlo a puerta de casa. «El fuego llegó rápidamente de las montañas vecinas. Fue un caos total, había mucha desesperación», recuerda el regidor de medio ambiente, Pere Mateu. La complejidad de aquel año (diferentes incendios consiguieron juntarse) hizo que los medios de extinción no pudieran llegar, mientras los vecinos veían como bolas de fuego cruzaban de un lado a otro de la montaña. La suerte hizo que por cambios meteorológicos no avanzara más. «Ahora está para quemarse otra vez, no se ha gestionado, y se ha regenerado incluso demasiado», se lamenta Mateu. **J. R.**

HUGO FERNÁNDEZ





MONTE ABANTOS (MADRID) Treinta años de recuperación

Trece años después del gran incendio de Abantos (425 hectáreas quemadas en El Escorial, en 1999), la huella del fuego sigue siendo visible. Allí donde no llegaron las llamas, los pinos se elevan más de 10 metros sobre el suelo; mientras que en la zona afectada por el incendio los árboles reforestados superan a duras penas la altura de un hombre. «Tendremos que esperar como mínimo 30 años para que el bosque recupere su estado original», calcula Michael Harris, coordinador de Entorno Escorial, una plataforma que organiza plantaciones populares y excursiones didácticas por el monte (en la foto, señalando el límite del incendio, en el que se aprecia la diferencia de tamaño de los árboles nuevos). Tras el incendio, la Comunidad de Madrid se encargó de la replantación, con casi 500.000 árboles y una inversión superior al millón de euros, según datos de la Consejería de Medio Ambiente. Pero gran parte de ese trabajo fue en balde: «En el monte Abantos, lo único que se ha plantado es dinero», explica un forestal. Según asociaciones ecologistas, la Administración autonómica «cometió el error de entrar con excavadoras al monte para limpiar la ceniza y arrasó con las semillas que habían quedado en el suelo, y esto ralentizó el crecimiento», apunta M.ª Ángeles Nieto, de Ecologistas en Acción. «Deberían haber dejado que los pinos crecieran por sí solos, es un tipo de árbol que se regenera muy fácilmente», añade Harris. De hecho, las zonas de Abantos donde actuó la Comunidad tienen más calvas y los árboles crecen más débiles, mientras que aquellas que se dejaron en manos de la naturaleza están visiblemente más pobladas. **MARIO TOLEDO**

como el romero y otras plantas cuyos aceites las hacen muy inflamables, proclaman su maestrazgo donde los árboles no logran ganar terreno.

En el mediterráneo confluyen la época más seca con la de mayores temperaturas. Caso similar al de los bosques gallegos, cuyos árboles y plantas, a pesar de pertenecer a latitudes atlánticas, padecen en verano estrés hídrico (falta de agua para su mantenimiento óptimo). El fuego siempre estará allí, aseguran los expertos. Es el gran escultor y censor. Madre y asesino. Un infierno que en los climas mediterráneos es cíclico. Un culto prehistórico de la naturaleza que el hombre ha multiplicado (se calcula que el 96% de los incendios nacen de nuestra mano, según un informe del CSIC).

«En general, la biodiversidad se regenera por sí sola, especialmente en los bosques mediterráneos que están más preparados», explica Juli García Pausas, experto

del CSIC en desertificación. «Incluso en los incendios de este verano en Valencia ya empiezan a verse brotes verdes», añade.

Es recomendable esperar un par de años para ver cómo se regenera el espacio antes de adoptar una posible intervención. En ocasiones deben evitarse posibles deslizamientos y la pérdida de nutrientes y semillas por causa de lluvias torrenciales. «Es

«Incluso en los incendios del verano en Valencia empiezan a verse ya brotes verdes»

como la herida de un humano, primero debe cicatrizar», explica Miguel Ángel Hernández, de Ecologistas en Acción. Se debe esperar un promedio de 100 años para que un bosque recupere una estructura similar. No obstante, en ocasiones, sea por terreno, especie o por encadenación de fuegos –las germinadoras necesitan años para

proporcionar buenas semillas– es posible que desaparezca. Solo en casos muy extremos se recomienda la siembra o la replantación, métodos que no aseguran la regeneración. La cosa empeora cuando el incendio ocurre en alta montaña, en zonas menos adaptadas como la pirenaica. Una nueva amenaza del cambio climático: el aumento de temperaturas podría hacer subir la altura de los fuegos.

José Luis observa con los prismáticos las especies que crecen en la ladera de otra zona afectada por un incendio en 1994, en el municipio del Figaró (Vallés Oriental), cercano al parque natural del Montseny. El ojo profano solo ve bosque, se emborracha de verde. «Hay algunas rebrotadoras, como encinas, pero en general todo es pino carrasco», espeta. La gestión de un bosque así debería basarse en determinar zonas sensibles (como las cercanas a la carretera o a actividad humana). Y fijar objetivos. «El bosque no es un jardín. No se puede aplicar el mismo análisis a diferentes ma- >>>

EL PEOR AÑO EN UNA DÉCADA

Los mayores incendios forestales en España en 2012



>>> sas forestales. En El Figaró, si queremos evitar otro incendio deberíamos limpiar de especímenes el suelo. Hacer una poda controlada para que los árboles y brotes más fuertes puedan crecer y así acelerar la aparición de un bosque adulto», explica mientras intenta adentrarse sin éxito por la maleza.

Un bosque maduro y con gran biodiversidad suele estar más preparado para un incendio. Ha vencido la batalla por la supervivencia: menos biomasa y más pluralidad de espacios y especies. Si en el lugar predominan solo los árboles jóvenes de cualquier especie, el fuego se expande a gran veloci-

Igual que el bosque, somos verdugos por los excesos, pero también víctimas

dad al carecer de obstáculos vegetales o saltos de combustión. Los expertos coinciden en que la mejor opción es ayudar a crecer las especies autóctonas, eliminando biomasa y competidores, y establecer cuanto antes su equilibrio. «Depende de lo que uno quiera o qué utilidad se le quiera dar. Si antes había pinos salgareños, que fueron mantenidos artificialmente, y después del incendio tienen la oportunidad de crecer los robles originales que estaban contenidos en el sotobosque, hasta podría mejorar el ecosistema», asegura Juli García Pausas.

La historia de nuestros bosques es la historia del hombre. En la Península abundan bosques jóvenes, y también un gran número

La masa forestal española, la tercera de Europa

Según estimaciones de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación), se pierden al año 13 millones de hectáreas de bosque en el planeta. Sin embargo, en España, los bosques crecen. En los últimos cien años han duplicado su extensión, proporcionando a nuestro país un gran número de florestas jóvenes muy vulnerables al fuego. La masa forestal española cubre un 36% de territorio, con 18,5 millones de hectáreas, una de las mayores de Europa, solo por detrás de Suecia y Finlandia. Estamos por encima incluso de países que parecen sinónimo de bosque: Canadá (33%). El crecimiento ha sido de un ritmo de 176.000 hectáreas anuales. Contamos con gran diversidad, entre encinas, pinos, hayas, robles, abetos y laurisilvas, pero también monocultivos de eucaliptos, choperas y pinares. El artículo 50 de la Ley de Montes de 2003 prohíbe la recalificación de terrenos forestales quemados en urbanizables durante un plazo de 30 años. El principal causante de la desertificación, más que el fuego, ha sido la urbanización salvaje, según los expertos. Sin embargo, la aplicación de la ley es competencia de las comunidades autónomas. Algunas, como la valenciana, han modificado su ley forestal para eludir esta prohibición. En el recuerdo queda que el parque Terra Mítica ya fue levantado sobre terrenos quemados.

ro de monocultivos, según denuncian en Ecologistas en Acción. «Solo el 13% de nuestros bosques están debidamente gestionados, a pesar de que la ley obliga al 100%», alega Raúl de la Calle, secretario general del Colegio de Ingenieros Forestales. «Los recortes en materia forestal han sido dramáticos», concluye. Una combinación inflamable. Hasta los años 50 la política agrícola había fragmentado o exterminado el espacio arbóreo. Fue a partir de las migraciones rurales y de la pérdida de la rentabilidad de los bosques, la mayoría en manos privadas, cuando la naturaleza ha ido ganando terreno. «Hay un dicho que dice bosque rentable, bosque que no arde», recita Raúl de la Calle. Hoy muchos de los cortafuegos que conformaban los campos arados han desaparecido; las ovejas y cabras, grandes limpiadoras de la biomasa, dejaron su función. Y el gran conflicto: cuanto más masa forestal menos CO₂ en la atmósfera y mejores acuíferos, pero también mayores incendios.

«Deberíamos analizar cuánto nos da el bosque económicamente. Si tuviéramos que producir nosotros sus beneficios naturales, saldría bastante más caro que gestionarlo», explica Francesc Giró, director de la ONG Acciónnatura. Uno de los problemas es que los humanos viven cada vez más cerca de estos bosques en expansión y sin cuidados, lo que convierte en un problema económico y social lo que sería en principio un daño biológico. La vida humana no rebrota. Un equilibrio difícil frente a un futuro con previsible escasez de agua. «Los incendios son cada vez más virulentos, porque se ha pasado de un exceso de destrucción de la biodiversidad al total descuido», explica Miguel Ángel Hernández, de Ecologista en Acción. «Y las condiciones climáticas son cada vez menos favorables», sentencia.

Gran parte de la masa forestal arrasada es comida por un número pequeño de incendios, los de alta intensidad, aupados por condiciones meteorológicas extremas, algunos con pérdidas irreversibles como el producido este año en el parque nacional de La Gomera. «Los grandes incendios son cíclicos. Como nadie saca provecho los bosques, son como bombonas preparadas para explotar», asegura el biólogo Pere Alzina.

Es una lucha arcaica en la que el hombre está metido hasta –o especialmente– en la más recóndita urbanización. Igual que el bosque, somos verdugos por nuestros excesos, pero también víctimas. Una batalla en la que los expertos reclaman una mayor implicación de todos los órganos de la sociedad para decidir qué hacer con los bosques. «Lo malo de saber de incendios es que no vuelves a ver el bosque igual», dice José Luis al abandonar el Figaró y encontrarse con otras zonas cicatrizadas. El fuego estará allí. Tan antiguo como las hierbas. En nuestra mano está redomesticarlo. Adaptarnos como las plantas. Tenerlo por enemigo o aliado. ¿Conseguiremos ser buenos germinadores? ■

LA FIERA DE MI NIÑA

Los estampados animales y los complementos (sombros, gorros, grandes lazos, minibolsos y cuellos de quita y pon) cobran protagonismo este otoño. Combina tonos neutros con colores dulces (del coral al rosa o al violeta) y saca la niña que llevas dentro.

Fotos **Lucía Fernández Muñiz** Ayudante **Mick Byrne** Maquillaje y peluquería **Nuria Villegas**
Modelo **Mathilde Wolvers (Models Division)**



*Piel sobre
piel*

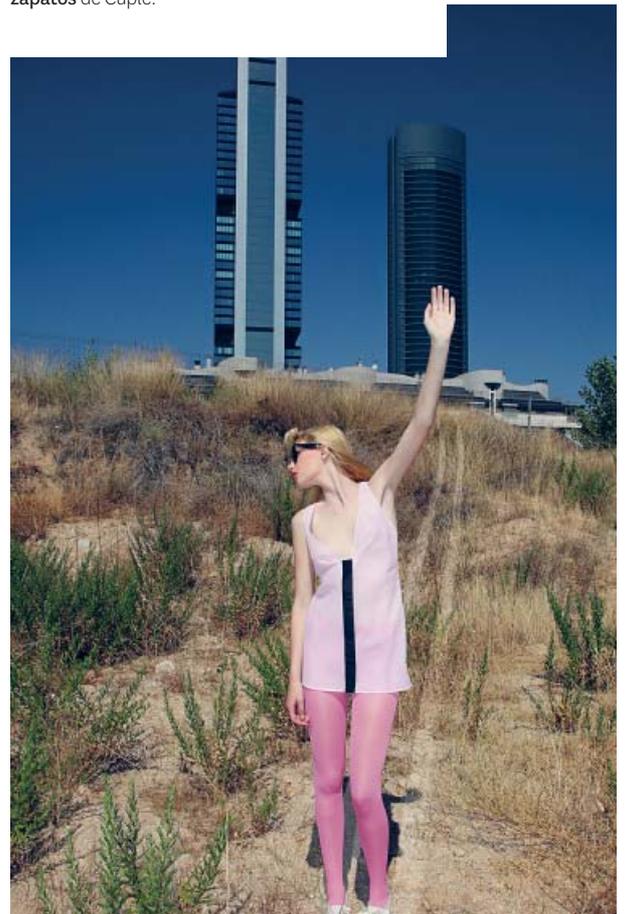
Matilde Wolvers se cubre con un gorro pantera de Claire's.





Señales reconocibles

Vestido de Amaya Arzuaga, **gafas** de Roxy y **zapatos** de Cuple.



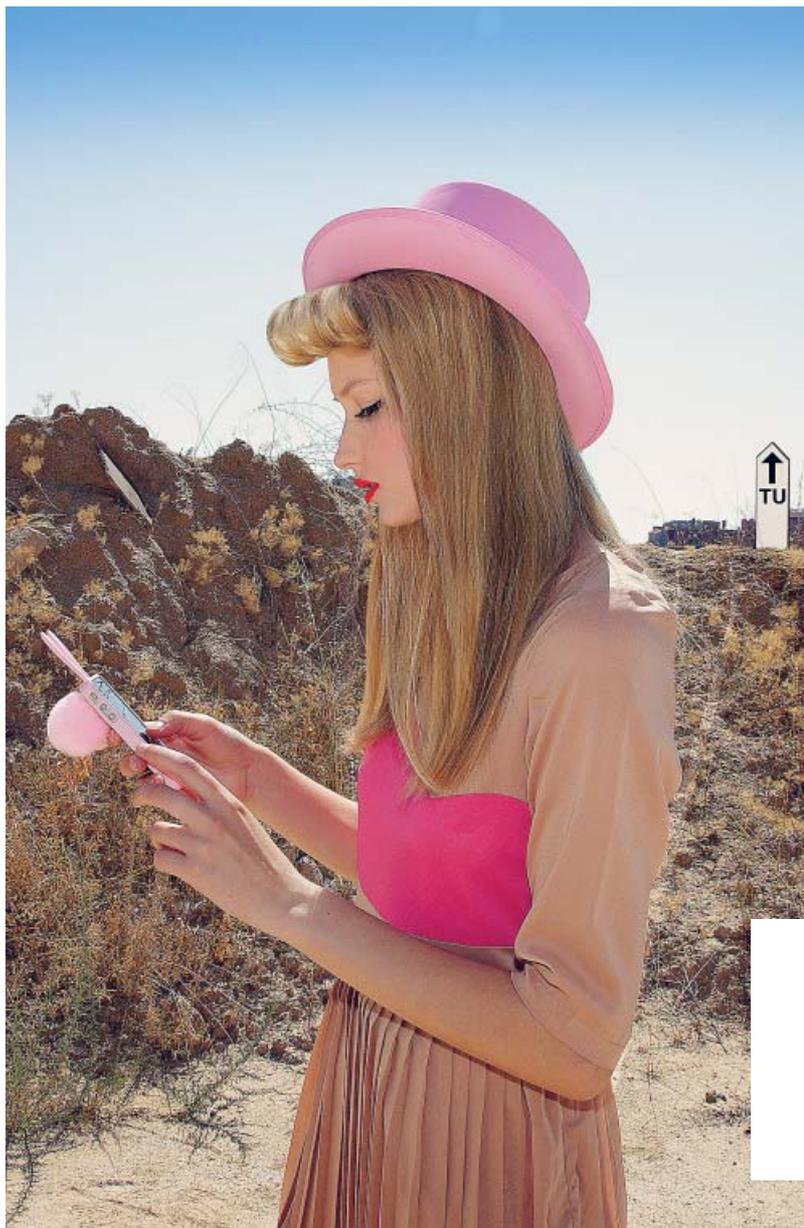
Un paseo interrumpido

Vestido de Kling, **bolso** de H&M, **medias** de Calcedonia, **lazo** de Bichovintage y **zapatos** de Geox.



A la hora convenida

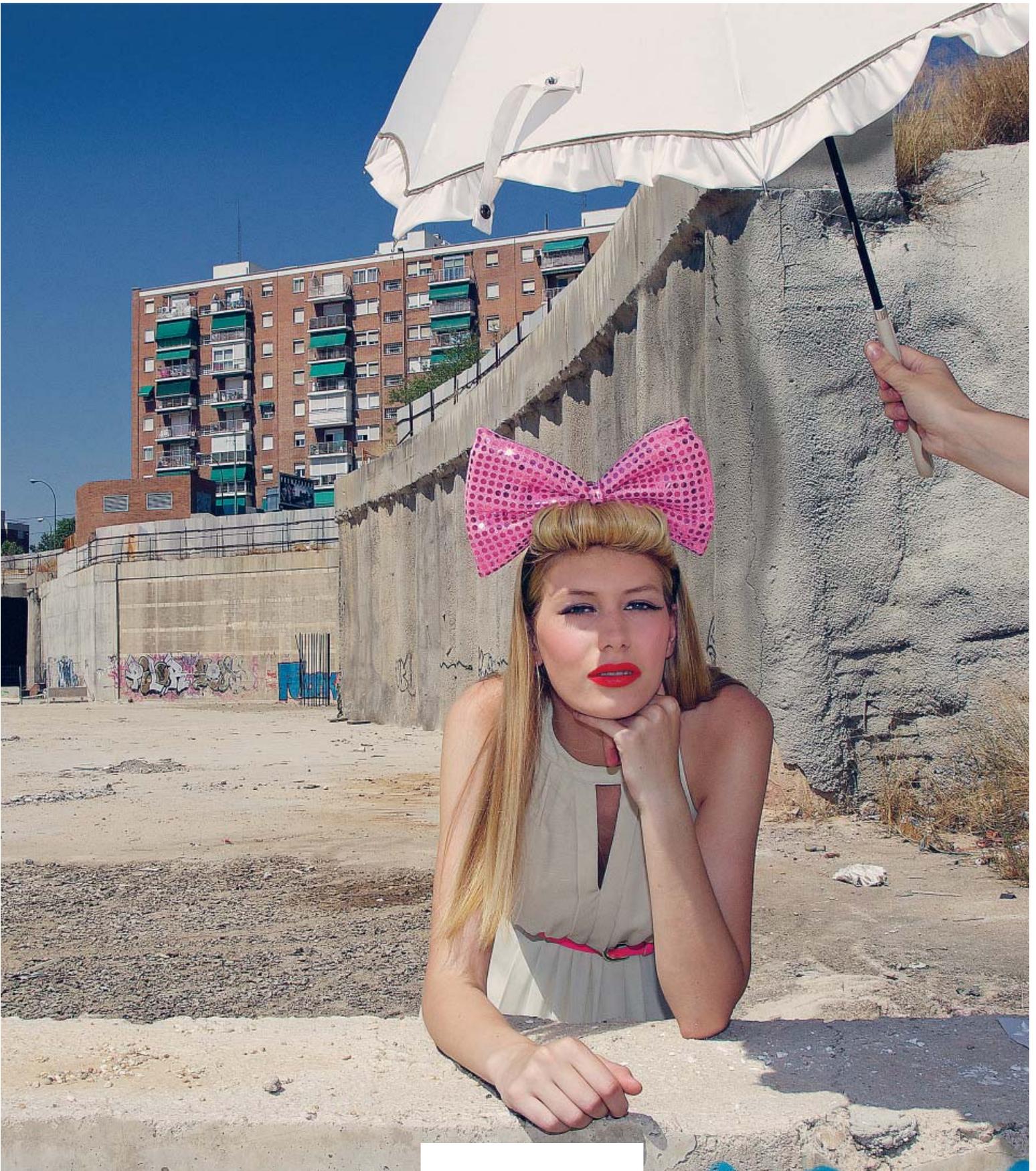
Pantalones Levi's Demi Curve y jersey de Kling.



La llamada de la impaciencia

Vestido de Kling, sombrero de Tiger y funda de móvil de Rabito.





*Una espera
innecesaria*

Vestido y cinturón de
H&M y paraguas Kling.



De vinos por el norte argentino

Eclipsado en parte por la pujanza de la capital, Buenos Aires, y por otras provincias más mediáticas como La Pampa y la Patagonia, el noroeste de Argentina ofrece multitud de atractivos naturales para el visitante. **Texto Nicolás M. Sarriés**

Si en el *glamour* de la capital, Buenos Aires, ni la popularidad mediática de otras regiones como La Patagonia y La Pampa, el conocido como noroeste argentino se está ganando un merecido hueco en el panorama turístico de Sudamérica. Y no es para menos. Las provincias de Salta, Tucumán y Jujuy reúnen atractivos naturales, culturales y gastronómicos más que suficientes para suponer, por sí solos, un motivo de visita sin necesidad de recorrer otras zonas del país. A lo largo de una superficie equivalente a la mitad de España, el viajero se encuentra con infinitud de paisajes trufados de viñedos, climas extremos y una Argentina que conserva gran parte de las tradiciones.

Regiones llenas de un sabor único. El tónico del argentino porteño se diluye y desdibuja en el noroeste del país. Allí aún pesan más las raíces indígenas, y la pachamama (la madre tierra) se hace presente tanto en el día a día de sus ciudadanos como en aquellos que visitan estas provincias, limítrofes con Bolivia y Chile. Extremadamente acogedores y orgullosos de su tierra, los habitantes de Salta, Jujuy y Tucumán se vanaglorian de producir muchas de las mayores delicias gastronómicas de Argentina. Allí se pueden degustar, por ejemplo, las mejores empanadas –imprescindible probar las de carne de llama y las de queso de cabra– y

pantraguélicos asados –típica parrilla argentina– con cortes de carne poco comunes en España. Capítulo aparte merecen los platos de raíz indígena, tales como las humitas –una especie de puré de maíz condimentado y envuelto en hojas de maíz hervido–, los tamales –un emparedado de carne– y el locro, un tipo de potaje elaborado con maíz. Cualquier lugar es bueno para disfrutar de estos manjares, pero si hay un sitio especialmente indicado ese es una peña, local típico de estas regiones en las que se come, se bebe, se canta y se baila al son de música tradicional en directo.

De la yunga a la quebrada. Salta, Jujuy y Tucumán ofrecen al visitante mil y un paisajes distintos con los que maravillarse. Es imposible no estremecerse ante la inmensidad de los valles calchaquíes, una planicie de montaña plagada de viñedos que se extiende a lo largo de más de 500 kilómetros entre Salta y Tucumán. Tampoco conviene dejar de visitar, cerca de allí, las yungas argentinas, un largo y abrupto territorio con una extraordinaria densidad vegetal. Los fuertes contrastes son una norma en el noroeste

La Argentina que toca el corazón de Los Andes

En el conocido como norte argentino –que incluiría también las provincias de Catamarca y Santiago del Estero–, que ocupa una extensión similar a toda España,

apenas habitan 4,5 millones de personas. La región limita con Chile, Bolivia y Paraguay, y la influencia andina se deja sentir en todos los ámbitos. Las dos principales ciudades de la zona, Salta capital y San Miguel de Tucumán (ambas superan el medio millón de habitantes) están situadas a 1.590 y 1.250 kilómetros de

distancia, respectivamente, de Buenos Aires. La región cuenta con seis aeropuertos y 45 parques nacionales y áreas protegidas.



Datos prácticos



CÓMO LLEGAR Aerolíneas Argentinas opera a diario vuelos a Buenos Aires desde Madrid y Barcelona. También hay vuelos de Iberia y otras compañías multinacionales como Air France. Una vez en la capital, es posible volar hasta las provincias de Tucumán o Salta con la misma compañía. También es posible viajar en autobús. **ALOJAMIENTO** El norte de Argentina cuenta con una oferta hotelera cada vez más amplia, y con un amplio abanico de precios. Menciona



Panorámica de Salta capital desde su teleférico (izda.). Arriba, imagen de las Salinas Grandes en Jujuy y un barril decorado en el Museo del Vino de Cafayate. Abajo a la izquierda, fachada de un llamativo edificio de la localidad vinícola de Cafayate. A la derecha, una reproducción de la Virgen en Tafi del Valle (Tucumán). FOTOS: N. M. S. / IMPROTUR



argentino, y así en la vecina Jujuy pasamos en pocos kilómetros de la sinuosa quebrada de Humahuaca –y las espectaculares rocas multicolor del Cerro de los Siete Colores– al más terrible y simple de los desiertos: las Salinas Grandes, a casi 3.500 metros de altura. Para no perderse es el Parque de Los Cardones, un gran ‘bosque’ con miles de cactus de alta montaña, algunos con más de 10 metros de altura.

Aventura y contacto con la naturaleza. El noroeste de Argentina mantiene a flor de piel el contacto entre naturaleza y civilización. No es de extrañar que por eso las actividades de aventura y al aire libre sean algunos de los platos fuertes en las tres provincias. No faltan los puntos de información turística donde nos recomendarán la opción que mejor se adapte a nosotros, pero son especialmente recomendables las rutas a pie o en bicicleta, los paseos a caballo –allí los llaman cabalgatas– y el descenso de rápidos en canoa. Los más audaces deberían probar, además, los vuelos en parapente en alguno de los extensos valles tucumanos.

Si lo que busca es cultura, tampoco saldrá decepcionado. A los innumerables restos arqueológicos de los antiguos pobladores de estas tierras –imprescindible visitar las ruinas de Quilmes y el Museo de la Pachamama, en Tucumán– se unen monumentos tan simbólicos como la Casa Histórica de la Independencia, en San Miguel de Tucumán, donde en 1816 Argentina se proclamó país independiente.

Blancos y tintos

Argentina se ha ganado en pocos años fama mundial como productor de grandes vinos. Menos famosos que los vinos de Mendoza, estas son algunas joyas del norte del país.

SIETE VACAS

UN BLANCO CON PREMIO. Elaborado con uva autóctona (variedad torrentés), fue galardonado en 2011 como uno de los mejores del país.

Tienda web: www.bodegalasarcas.com.ar



FINCA LA PUNILLA

DE PRODUCCIÓN SELECTA. Este tinto de uva malbec se elabora en un pequeño y selecto viñedo situado en la región del Valle de Cafayate.

Tienda: labodegadecafayate.com



ZAHA

UN TINTO PARA ‘GOURMETS’. Esta joya de la provincia de Mendoza es considerado uno de los mejores malbec del mundo. Toda una experiencia. Tienda web: aldosvinoteca.com



20m.es/viajes

El punto de encuentro de los mejores destinos y las mejores propuestas.

especial merecen las estancias, alojamientos rurales que recuperan la arquitectura colonial típica de la zona. **CONSEJOS** Es recomendable alquilar un coche o contratar un circuito guiado para poder realizar paradas y disfrutar de los múltiples paisajes de la zona. Para más información sobre transportes, alojamientos y otras cuestiones, www.argentina.travel

Noticias

Pinceladas turísticas

Un país (de) notable

ESPAÑA SATISFACE. Según la encuesta de hábitos recreacionales elaborada por el Instituto de Estudios Turísticos (IET), España obtiene una consideración de 8,5 sobre 10 en lo que se refiere al grado de satisfacción de los visitantes extranjeros. El dato, mejor que el del ejercicio anterior, viene reforzado por la estima que se obtiene en el mercado británico (8,7 puntos), el alemán y el nórdico (8,6). Un buen dato para la que se ha convertido en la principal industria del país en estos tiempos de crisis. Según la Encuesta de Gasto Turístico (EGATUR) publicada en julio, los turistas internacionales gastaron 31.159 millones de euros entre enero y julio, un 6,4% más que en 2011.

Ciudades en 48 horas

ESCAPADAS VÍA REPSOL. Más adelante irá creciendo la familia, pero de momento son 39 las ciudades en las que la *Guía Repsol*, a través de su web, ofrece hasta 48 horas de intensa visita. Un repertorio fundamentado en la mayoría de las capitales de provincia donde tampoco falta la sobrecogedora Santiago de Compostela y una visita al extranjero cercano en Lisboa.

De la mano de Cox & Kings

MÁS LAZOS ENTRE ESPAÑA Y LA INDIA. Fundada en 1758, la firma Cox & Kings no solo es el operador más antiguo del mundo, sino también la empresa turística de referencia en el extranjero a la hora de hablar de la India. Y también la más solicitada por los hindúes para viajar al resto del planeta. Consciente del incremento del turismo español en la India, con un crecimiento del 18% el año pasado con respecto a 2009, Cox & Kings potenciará sus productos en España para abaratar costes y estimular a más viajeros. Y al revés. En 2009, el Gobierno de España abrió una oficina de turismo en Mumbai de creciente importancia. Según una previsión de la Organización Mundial de Turismo (OMT), para 2020 la India contará con 50 millones de potenciales turistas.

En el aniversario de Sissi

VIENA SE ENGALANA. El día de Nochebuena se cumplirán 175 años del nacimiento de la emperatriz Isabel, la célebre *Sissi*. Austria anuncia diversas exposiciones y homenajes, incluso musicales, para la triste y desgraciada reina que, sin embargo, es uno de los personajes más queridos del país y con más notoriedad mundial. Viena, además, aprovecha la efeméride para mostrar la nueva cara de su arquitectura en el Canal del Danubio, la nueva Estación Central o la estación Wien Mitte.

In aqua sanitas

Los spas se han convertido en auténticos santuarios dedicados a purificar el cuerpo, equilibrar la mente y cultivar el alma. Una experiencia única y saludable que aprovecha los beneficios del agua. Texto **Claudia Rizzo**



GTRES

Los que marcan la diferencia

CON SIDRA

Hostería de Torazo. Con los Picos de Europa como telón de fondo, su spa acristalado está equipado con hidroterapia, pediluvio y sauna. Realizan tratamientos con productos que tienen como origen la sidra y la manzana. Sus

propiedades son desintoxicantes, regenerativas, hidratantes, antiarrugas y relajantes. **Plaza de la Sienra, 1. Cabranes (Asturias).**

BAÑOS EN ORO

Balneari Termes Orion. Las propiedades terapéuticas de sus aguas minero-medicinales se conjugan con las nuevas técnicas para ofrecer todo tipo de tratamientos termales: una gran variedad de masajes, recubrimientos y tratamientos espe-

ciales basados en los beneficios y las propiedades de las especias, el café, el chocolate, la perla blanca y el oro. **Veinat de Vall, s/n. Santa Coloma de Farners (Girona).**

RÉCORD GUINNESS

Balneari de Caldes de Boí. Ubicado en pleno Pirineo catalán a 1.500 metros de altitud, el balneario cuenta con más de 20 siglos de historia. Además, de por su variedad de aguas (37 distintas que les



sitúa en el Libro Guinness de los Récorde), llaman la atención sus 'estufas naturales'. Son grutas naturales situadas cerca de los

manantiales, con una temperatura de 44°C, y en un ambiente saturado de vapor. **C/ Afueras, s/n. Caldes de Boí (Lleida).**

CONTACTO CON LA NIEVE

Hotel Finca Cortesín. Para preservar la intimidad tienen áreas termales separadas para hombres y mujeres. De visita obligada es su cueva de nieve, única en España, en la que se puede disfrutar de auténtica nieve en polvo a -12 grados. Además, hay

un horario especial para que los niños menores de 15 años puedan también compartir las instalaciones. **Carretera de Casares s/n. Casares (Málaga).**

BAÑOS DE AROMA

Hotel Villa Padierna. No solo es conocido porque Michelle Obama, primera dama de Estados Unidos, pasó allí sus vacaciones en 2010, sino por ser uno de los mejores spas de nuestro país. Ofrece hasta ocho baños de aroma y vapor:

El exceso de estrés y la ansiedad han aumentado el nivel de fatiga física y mental de la población. Un mal que aqueja a la sociedad moderna, sobre todo a aquellos que viven en el bullicio de una gran ciudad. ¿El mejor remedio? Un spa en el que olvidar la rutina. Mar o montaña, invierno o verano... solo hay que elegir la atmósfera ideal para la desconexión. Desde un par de días hasta una semana entera: salud, ocio y bienestar se unen para hacernos disfrutar de la tranquilidad de un buen baño, un masaje relajante o una terapia milenaria.

Nadie puede obviar la popularidad de la que gozan a lo largo y ancho del planeta. Pero si nos paramos a pensarlo, realmente no todos saben de dónde proviene exactamente la palabra spa. Algunos apuntan que son las siglas en latín de la frase *salus per aquam* (salud a través del agua). En cambio, la Fundación del Español Urgente (Fundéu) dice que se trata de un término anglosajón referido a la ciudad belga Spa, famosa desde hace siglos por los beneficios terapéuticos que aportan a la salud sus baños termales. Y es que todo comenzó cuando el médico personal de Enrique VIII se dedicó a contar que en Spa había una fuente termal que rejuvenecía a todo aquel que nadaba en ella. La curiosa anécdota ha servido para que una ciudad de menos de 10.000 habitantes se identifique con los espacios dedicados al relax y bienestar acuático que hay repartidos por todo el mundo.

Sin embargo, tendemos a pensar erróneamente que spas y balnearios son lo mismo. Si bien ambos aprovechan el agua en sus procedimientos, la Asociación Nacional de Balnearios matiza que ellos «se nutren de manantiales con propiedades mineromedicinales que sirven para tratar dolencias o prevenirlas». Sobre todo las relacionadas con el aparato respiratorio, locomotor o de la piel. Por su parte, los spas se caracterizan por ser entornos que apuestan por la relajación y la estética. En los últimos años, el crecimiento del número de spas ha sido trepidante, máxime en el sector hotelero. En este sentido, la Asociación Nacional de Spas en Hoteles cifra en 500 el número de alojamientos que ahora mismo tienen uno de estos paraísos para cuerpo y alma. «No podemos concebir un hotel de cuatro o cinco estrellas sin un spa. Muchos turistas lo consideran un servicio básico e imprescindible», explica en una entrevista Guillermo Martín, director del Hotel Finca Cortesín en Málaga. De hecho, el 50% de las personas que pernoctan en un hotel vacacional hacen uso de sus spas para recuperar el bienestar perdido.

A nivel internacional, los spas españoles –somos la nación con el mayor número de ellos–

Ya no se trata de una cuestión de género...

Los spas ofrecen a sus clientes un sinfín de tratamientos: los hay para desestresar y relajar, pero también para poner a punto nuestro cuerpo. Rituales de belleza a la carta con texturas exclusivas que en un primer momento se asociaban solo con el mundo femenino. Con el tiempo, esta tendencia ha ido cambiando y la realidad es que, hoy por hoy, los hombres se preocupan cada vez más de su imagen. Por eso, los centros wellness también cuentan con servicios especiales para ellos. En general, los hombres tienden a buscar refugio en tratamientos que les hagan sentirse físicamente mejor, como es el caso de un intenso masaje o de cualquier otro tratamiento corporal, según un informe conjunto de la Asociación Internacional de Spa (ISPA) e ITEC France.



Las cascadas de agua marina 'colgadas' sobre la inmensidad del Mediterráneo del Hotel Hacienda Na Xamena resultan una experiencia única para los sentidos.

no tienen nada que envidiar a los de otros países, ya que disponemos de instalaciones cada vez más modernas y completas. Ahora mismo, cualquier spa que se precie no se limita solo a ofrecer las clásicas terapias hidrogenadas, sino que van un paso más lejos. El alto nivel de competitividad que hay en el sector ha llevado a mejorar los estándares de calidad: desde varios tipos de saunas, pasando por cromoterapia hasta las duchas de aromas. Son a grandes rasgos algunas de las prestaciones que nos encontramos en estos templos del *wellness* que buscan revitalizar cuerpo y mente. Además, se suelen complementar con planes de cuidado integral que se centran en tratamientos y rituales de belleza. El público

en general, independientemente de la edad, demanda mucho estos servicios, sobre todo los masajes.

¿Qué equipamientos mínimos deben tener? Ante todo un personal cualificado que pueda asesorar con criterio a los clientes y unas óptimas condiciones de higiene. A partir de ahí: un circuito termal con varias piscinas de agua caliente y fría, una zona *wellness* y otra de tratamientos individualizados de estética. Desde la Asociación de Spas añaden también como requisito importante el espacio, ya que las dimensiones del centro deben de ir en función del tamaño del hotel.

Aunque mucha gente ha incorporado a su vida la rutina de ir a los spas, la crisis también les ha pasado factura. El número de personas que visitaron en 2011 balnearios y spas cayó una media de un 15%. Dentro del sector no se ha vivido como algo preocupante. Sí lo es, en cambio, que el gasto medio haya descendido un 22% y que se haya frenado la construcción de espacios dedicados a ello. Una de las medidas para salir a flote ha sido rebajar los precios y ofrecer a los posibles visitantes paquetes promocionales, gracias a los cuales los centros *wellness* ya no son un 'lujo' del que solo pueden disfrutar unos pocos, como sucedía antaño.

La diferencia entre un balneario y un spa es que en los primeros se usan aguas mineromedicinales

El abanico de público se ha diversificado e incluso un buen porcentaje de familias ya pueden acudir acompañadas por sus hijos. Mientras los progenitores se relajan, los niños pueden entretenerse y pasar un buen rato con planes pensados especialmente para ellos. El Meliá La Quinta (Marbella) tiene, por ejemplo, un club de niños de 1.000 m² con un programa completo de actividades: talleres de manualidades, pista deportiva, rincón de lectura... Otro que también dispone de un área infantil, dirigida a pequeños de 3 a 12 años, es el Balneario de Mondariz (Pontevedra), con piscinas exteriores y hasta proyección de películas. Y si hablamos de tratamientos, en el Balneario Sicilia (Zaragoza) los chavales aprenden y se benefician de los efectos terapéuticos del agua mineromedicina. Hay circuitos en los que los niños van acompañados de un guía que les explica las propiedades de las aguas y las características del entorno natural en el que se halla el balneario. Una nueva experiencia sensorial en la que además los padres reciben nociones básicas de masajes.

de Bali, de la India, de sal, hammam... Piscinas dinámicas y de contraste y duchas con aceite de naranja y limón. **Ctra. de Cádiz Km 166. Urbanización Flamings Golf. Marbella.**

MÚSICA SUBACUÁTICA

Alva Park Costa Brava. Con una estética muy oriental, sus programas de belleza emplean esencias de flores, plantas exóticas y extractos marinos. No se pueden pasar por alto sus masajes del mun-

do, transmitidos de generación en generación. Destaca también el 'baño de la princesa hindú', con agua salada y caliente y con música subacuática. **Francesc Layret, 3-5. Lloret de Mar (Girona).**

FUENTE DE VIDA

Hotel Balneari Vichy Catalán. Construido junto al mítico surtidor de donde brota el agua Vichy Catalán, cuyas aguas termales bicarbonatadas y sódicas emergen a 60°C.



La elevada temperatura facilita que las aguas en su recorrido subterráneo absorban los elementos químicos que encuentran en

el subsuelo. Esta fuerte mineralización las hace propicias para los tratamientos de hidroterapia. **Av. Dr. Furest, 32. Caldes de Malavella (Girona).**

VIAJE AL HIMALAYA

Lopesan Costa Meloneras Resort. Tienen la primera sala de España que recrea el ambiente de una cueva de sal del Himalaya. Extraída de yacimientos situados a una profundidad de entre 100 y 300 metros, esta sal

cristalina es una extraordinaria fuente de energía. Actúa como un ionizador natural que absorbe el exceso de ondas electromagnéticas y por esta razón su uso está recomendado para los que padezcan asma, migrañas o enfermedades respiratorias. **C/ Mar Mediterráneo, 1. San Bartolome de Tirajana (Gran Canaria).**

SOBRE UN ACANTILADO

Hotel Hacienda Na Xamena. La desconexión

está garantizada para quien prueba su circuito de talasoterapia Cascadas Suspendedas, al aire libre y con vistas al mar, compuesto por ocho piscinas de agua marina unidas entre sí. Entre sus rituales de relajación hay uno de dos horas pensando especialmente para futuras mamás: baño musicoterapia, tratamiento de piernas ligeras, un masaje craneal y otro facial. **Urb. Na Xamena s/n. Ibiza.**

La 'wiki' del tapeo

Wikitapas, la primera red social del mundo del tapeo, permite localizar los mejores lugares para ir de tapas. Lee con atención y prepara el palillo, esto es solo el aperitivo.

Texto **Marta Ortiz Ginestal**

Jamás imaginaría aquel tabernero gaditano que tapó el vaso de vino del rey Alfonso XIII con una loncha de jamón para que no se le llenara de arena que en ese instante estaba dando origen (según la leyenda) a una de las mayores distinciones de la gastronomía española: la tapa. Tampoco podría imaginar que propios y extraños venidos de mil lugares del mundo recorrerían la geografía ibérica en busca del rico aperitivo que acompaña a la cervecita, el chato o el refresco. Mucho menos, que turistas y lugareños podríamos averiguar de la mano de un *smartphone* chivato cuáles son los mejores lugares donde poder degustarlas. Y es que la primera red social sobre tapas no solo cuenta dónde, cómo y a qué precio se pueden comer las tapas más ricas, más originales o, simplemente, las que más se acercan a nuestras preferencias, sino también cuál es el lugar más cercano en el que podemos hacerlo en función de nuestra localización.

Como todo aquello que comienza con el prefijo *wiki*, Wikitapas se caracteriza porque la información que contiene procede del público en general. Los ingredientes indispensables para este menú son una cámara de fotos, conexión a Internet y, por encima de todo, una



La tapa es una de las joyas gastronómicas españolas, reconocida en todo el mundo. JORGE PARIS

afición desmedida por darle al diente. Y la receta es bien sencilla: basta con ir a un bar (o un chiringuito, o un restaurante), pedir una tapa, hacerle una foto y subirla a Wikitapas. Después se le agrega una breve descripción, se indica el lugar exacto en el que se sirve y, si se quiere, se añade el precio y la puntuación que le damos a la misma. Y, ¡volià!, he aquí la mejor de las guías gastronómicas: la que no hacen los expertos, sino el colectivo aficionado al tapeo. Así, si uno está haciendo turismo en una ciudad española cualquiera y de pronto quiere saber dónde puede tomarse un aperitivo rico, basta con acceder al portal o la app de Wikitapas en el iPhone, el iPad o el

smartphone Nokia (próximamente también en dispositivos de sistema operativo Android), localizar su ubicación y ver todos los bares que hay alrededor y que contienen fotos de tapas proporcionadas por otros usuarios.

El proyecto, pionero en su lanzamiento en 2010, ha registrado 3.000 usuarios activos, recoge 1.322 wikibares recomendados repartidos por grandes ciudades y pequeños pueblos, 2.600 wikitapas y un total de 25.000 descargas de la app por parte de usuarios que, aunque sin registrarse, probablemente den buen uso a este particular vademécum del picoteo. Entre las ciudades más activas, Madrid y Sevilla; sin embargo, lugares insospechados como el pequeño municipio de Abla (Almería) o el de Soto del Real (Madrid) registran una actividad inusitada. Para Pedro Álvarez, creador de Wikitapas, la aceptación de este proyecto se debe «a una creciente necesidad de compartir lo que estamos comiendo», conjugado con la necesidad de conocer (gratuitamente) cuáles son los

«Hay una creciente necesidad de compartir lo que estamos comiendo»

mejores sitios para ir a picotear sin necesidad de acudir a la clásica guía gastronómica. De momento, esto es lo que ofrece Wikitapas, pero se espera que a comienzos del próximo año conecte lugares de interés (monumentos, hoteles, parques naturales) con wikibares cercanos y permita a los usuarios crear sus propias guías gastronómicas, además de que la aplicación pueda utilizarse para pagar en diferentes locales y obtener importantes descuentos. Mientras tanto, esperaremos con el palillo en la mano para ir abriendo boca.



SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

Mitos sobre la hidratación



El agua, además de tener la consideración de alimento, es el principal componente del cuerpo humano. Entre sus funciones, muy en resumen, destacan ser el medio de disolución en el que se realizan todas las reacciones metabólicas, posibilitar el transporte de nutrientes y sustancias de desecho y ser el principal elemento a la hora de mantener la temperatura corporal. Por tanto, el agua es un elemento sin el que no se puede comprender la vida. Así, una correcta hidratación es indispensable para mantener un buen estado de salud, tanto en verano como en el resto del año. Pero tal y como ocurre con muchos otros elementos de nuestra dieta, el tema del agua y de la hidratación reúne no pocos mitos, veamos tres de ellos.

► **El agua no engorda si se ingiere con las comidas.** El agua aporta cero calorías sea cual

sea el momento en el que se consuma. Una alta ingesta de agua en las comidas podría retardar la digestión y el vaciamiento gástrico y propiciar una sensación de plenitud o de distensión abdominal que algunos asocian con 'engordar'.

► **No siempre es recomendable beber dos litros de agua/día.** Esta cantidad es muy orientativa y poco precisa. Habrá a quien dos litros le vendrán bien, a quien le pueden resultar excesivos y a quien le resulten insuficientes. Las recomendaciones deberían personalizarse tal y como sucede con las calorías. La realidad pone de manifiesto que las necesidades hídricas varían mucho en relación con factores personales (edad, sexo, patologías, etc.) y ambientales. Aunque todas las recomendaciones apuntan a que el agua debe ser la bebida por excelencia y que representa la forma ideal de hidratarnos, hay que ser consciente de que existen otras fuentes de hidratación, otras bebidas y también algunos alimentos, en especial vegetales.

► **A la hora de hidratarse no vale cualquier bebida.** Si en principio diversas bebidas pueden aplacar la sensación de sed, no todas contribuyen de igual forma a hidratarnos. Según el documento

Importancia del agua en la hidratación de la población española de la Fesnad se distinguen por orden de preferencia los siguientes grupos de bebidas como fuente de hidratación:

- 1.º Aguas minerales, aguas de manantial o de grifo con baja salinidad.
- 2.º Aguas minerales o del grifo con mayor salinidad. Bebidas refrescantes sin azúcar/aca-lóricas. Té o café sin azúcar.
- 3.º Bebidas con cierto contenido calórico y con nutrientes de interés: zumos de frutas naturales, zumos de verduras (tomate, gazpacho...) y caldos, zumos comerciales a base de fruta (100%), leche o productos lácteos bajos en grasa sin azúcar, productos lácteos con azúcar, sustitutos de la leche, cerveza sin alcohol, bebidas para deportistas, té o café con azúcar.
- 4.º Bebidas refrescantes carbonatadas o no, endulzadas con azúcar o fructosa.
- 5.º Bebidas alcohólicas de baja graduación (fermentadas). **No son útiles para la correcta hidratación.**

20m.es/nutricion

SIGUE EL BLOG DE JUAN REVENGA EN NUESTRA WEB



LA BUENA MEZCLA

Madera desgastada, mezclada con objetos modernos de plástico, cristal y metacrilato.

● Mesa Terry (399 €). Sillón giratorio (140 €). Lámpara (89 €). Flexo de pinza (34 €). Adhesivo de pared con percha (52,90€). El Corte Inglés.

LUZ SIN COMPLEJOS

Flexo sencillito, de madera desgastada y tulipa de metal tipo industrial para colocar como luz puntual en tu mesa de trabajo. Con cable visto y ajustable en altura. Imita las piezas de un mecano.

● 29,99 €. SIA.



OTRA FORMA DE DAR LA HORA

Reloj de Pared Geek Pop Quiz Clock que obliga a ejercitar las matemáticas mediante ecuaciones cuyo resultado es la hora en la que se sitúan las manillas. 34,85 euros.

● 34,85 €. www.curiositee.es

CON EL MUNDO ENTRE LAS MANOS

Original escritorio WORLD J con un peculiar vinilo del mapa del mundo. Amplio y con una superficie lisa óptima para dibujar. En momentos de relax, podemos situarnos sobre el mapamundi y emprender nuestro propio viaje.

● 59,99 €. Conforama.



UNA BUENA POSTURA

La postura inclinada hacia delante de las sillas Tip Ton endereza la pelvis y la columna vertebral, mejorando la circulación sanguínea.

● 184 €. VITRA.



TODO EN SU SITIO

Uten Silo es un práctico panel de pared con distintos compartimentos, ganchos y pinzas de metal para ordenar lapiceros y otros útiles.

● 268,64 €. VITRA.



EL MEJOR RINCÓN

Esta estancia con luz natural permite trabajar con el PC, estudiar o coser. ● Escritorio de estructura cromada y cristal templado (240 €). Sillón giratorio Kubica (190 €). Lámpara de pie móvil Jules (111 €). El Corte Inglés.

Un rincón para trabajar o estudiar

En la era de Internet el teletrabajo se extiende imparable. Tanto para los que trabajan en casa como para los estudiantes, un espacio cómodo para hacer las tareas es imprescindible. **Texto Ana de Santos**

La lógica lo aconseja así, como los expertos en medicina laboral: es imprescindible estudiar o trabajar en lugares donde uno se sienta cómodo, con cierta independencia para que los ruidos o el tránsito de personas no distraiga y que permitan concentrarnos en lo que estamos haciendo. El rincón de lectura perfecto se puede habilitar en el salón o en el dormitorio, simple-

mente con un sillón cómodo, una lámpara alta direccionable y una mesita auxiliar sobre la que apoyar los libros. Sin embargo, para lograr un espacio de trabajo debemos elegir un lugar aislado del resto del hogar, ha de tener una mesa grande y una silla cómoda para que la espalda esté bien apoyada; buena iluminación general, a poder ser natural a través de un ventanal, y un

foco de luz puntual para la noche. La silla y la iluminación son los puntos clave. Según un estudio realizado por la empresa Oiz entre más de 1.000 ciudadanos españoles de 18 a 65 años, el 39% de la población tiene dolores de espalda o de cervicales y el 8%, problemas de visión derivados del trabajo. Así, la silla debe ser ajustable para permitir una postura correcta: llegar con los pies al suelo, tener las caderas a la misma altura o ligeramente superior a las rodillas y la espalda apoyada contra el respaldo. Y la iluminación nunca ha de ser escasa. Para que tus ojos no se cansen fácilmente coloca una lámpara en la pared que está detrás del ordenador, justo a la altura de la pantalla. Además, las estanterías y armarios ayudan a tener todo organizado. Y es que, el orden es fundamental para tener la mente limpia y lista para la concentración. Y hay muchos estilos para fabricarte tu propio espacio, que encaje con tu personalidad, desde el moderno al clásico, pasando por el bohemio o el vintage.

Analizamos aquí los datos que se refieren a los motivos por los que venían a consulta los hombres. En una próxima entrega veremos las demandas específicas que planteaban las mujeres.

Por **María Jesús Álava**, psicóloga



Qué piden los hombres cuando van al psicólogo

En general, las personas vienen a la consulta del psicólogo para que las ayudemos a superar los problemas a los que se enfrentan en su vida diaria. En nuestro equipo somos muy conscientes de que hay diferencias significativas en función del sexo del paciente y por ello hemos hecho un estudio muy exhaustivo sobre este tema.

Como veremos, los resultados son muy interesantes e ilustrativos, sobre todo considerando que se han hecho sobre una muestra muy grande: 1.509 sujetos. De los cuales 342 son hombres, el 22,66% de la muestra; 850, mujeres, el 56,33%; y 317, niños y adolescentes, el 21,01%.

PRINCIPALES CAUSAS

Curiosamente, y en contra de lo que algunos pueden imaginar, el 40,06% de los hombres que vienen a consulta nos piden que les ayudemos a solucionar sus problemas de pareja.

La segunda causa por la que los hombres acuden a los psicólogos es por los casos de ansiedad que presentan (17,17%). Aquí hemos de destacar que, una vez superadas las primeras reticencias, la mayoría de ellos siguen la terapia con mucha disciplina; por lo que en pocas semanas consiguen superar esa ansiedad que tanto condicionaba sus vidas.

Le siguen los casos definidos como de desorientación vital (11,14%), que son aquellos casos donde se sienten fatal, nada les satisface, todo parece darles lo mismo..., pero no saben a qué puede deberse ese malestar.

A continuación estarían los casos de depresión y los de problemas laborales, con un 6,02% en ambos casos.

Cuando realizamos un estudio muy exhaustivo del tratamiento psicológico que recibieron estos pacientes, vimos cómo en muchos de estos casos el origen de sus problemas radicaba en aspectos laborales. Por ejemplo, en el 71,43% de los casos de adicciones, incluimos como objetivo del tratamiento, trabajar con ellos temas laborales. En los casos de desorientación vital se trabajaron temas laborales con el 54,05%. En la falta de habilidades sociales trabajamos temas laborales con el 50% de los sujetos. En los casos de ansiedad, lo trabajamos con el 45,61% de los sujetos. En el 35% de los casos de depresión también tuvimos que trabajar los temas laborales, así como en el 25,56% de las terapias de pareja y el 20% de los trastornos obsesivos.



Una terapia peligrosa. En esta película de Harold Ramis, Billy Crystal (dcha.) es un psiquiatra que se ve obligado a dedicar las 24 horas del día a tratar a un importante mafioso (Robert De Niro) que ha perdido la confianza en sí mismo.

Problemas en el trabajo, por sexos (%)

	Hombres (%)	Mujeres (%)
Exceso de tiempo en el trabajo	16,1	8,5
Exceso de presión	40	17,1
Insatisfacción	18,4	27,2
Problemas con compañeros	21,5	25
Sentirse poco valorado	6,9	10,7
Acoso	1,5	1,9
Relación sentimental con compañero/a de trabajo	11,5	0,6
Otros	6,9	9,1

El caso de Fernando

Fernando vino a vernos porque se sentía infeliz, triste y desesperanzado y pensaba que la solución era separarse de su pareja. No obstante, se sentía sin fuerzas para dar este paso. Cuando profundizamos en su caso, vimos cómo, en realidad, el origen de su insatisfacción y de su estrés radicaba en el trabajo. Fernando estaba al límite. Por más que se había esforzado no alcanzaba los objetivos que le pedían. Poco a poco, la tensión le había superado. Su carácter se había vuelto irascible y de repente solo veía defectos en su pareja, sus hijos le resultaban insoportables, todo le molestaba y la culpa siempre era de su mujer... Tuvimos que trabajar mucho su ansiedad y su insatisfacción profesional, hasta que se recuperó y se dio cuenta de que su mujer era su gran apoyo.

No hay diferencias importantes entre hombres y mujeres en este aspecto. Por ejemplo, el 40% de los hombres sienten exceso de presión en su trabajo, mientras que en las mujeres este porcentaje se reduce al 17,09%. Por el contrario, en las mujeres la problemática más frecuente es la insatisfacción en el trabajo, con un 27,22%, porcentaje que en los hombres se reduce al 18,42%.

Las principales dificultades se producen con los compañeros, no con los jefes. Curiosamente, y en contra de lo que muchos puedan pensar, en ambos sexos la relación con los compañeros ocupa una parte muy importante de sus problemas. El 25%, en las mujeres, y 21,54%, en los hombres, se sienten muy condicionados en esta área. La mayor preocupación la muestran con los iguales, seguida de los problemas con el jefe y, por último, con los subordinados.

Y, aunque también sorprenda, los hombres presentan más problemas por exceso de tiempo en el trabajo (16,15%) que las mujeres (8,54%). Por el contrario, las mujeres se sienten menos valoradas en sus trabajos que los hombres.

CASOS DE INFIDELIDAD EN EL TRABAJO

Este fue otro dato curioso: el 11,54% de los hombres mantenían una relación sentimental muy destabilizadora con una compañera del trabajo, mientras que esta situación solo se daba en el 0,63% de las mujeres. En definitiva, el trabajo está en el origen de un porcentaje altísimo de nuestras insatisfacciones y dificultades.

Merece pues la pena aprender a **trabajar sin sufrir**. No hay salario que pueda compensar la insatisfacción, los problemas de pareja, las crisis de ansiedad, las depresiones, los miedos, las fobias... Y mucho menos las adicciones que presentan muchas personas; adicciones que están quemando su presente e hipotecan su futuro.

octubre 2012

Exposiciones

‘LIANG BINBIN. UN UNIVERSO EFÍMERO’. Cada obra de este artista chino busca la esencia de los objetos. Reflexiones espirituales. Hasta el 25 de noviembre. IVAM (Valencia). Entrada: 2 euros (domingos gratis). www.ivam.es

‘EGON SCHIELE. OBRAS DEL ALBERTINA MUSEUM, VIENA’. Casi un centenar de dibujos, acuarelas y fotografías nos acercan a la figura de este expresionista que falleció con 28 años por ‘gripe española’. Del 2 de octubre al 13 de enero de 2013. Museo Guggenheim (Bilbao). Entrada: 2 euros (adulto). www.guggenheim-bilbao.es

‘CERÁMICAS DE PICASSO: UN REGALO DE JACQUELINE A BARCELONA’. Esta exposición celebra el trigésimo aniversario de la donación que Jacqueline Picasso hizo de 41 piezas de cerámica originales. Del 26 de octubre al 1 de abril de 2013. Museo Picasso de Barcelona. Entrada: 6,6 euros. www.museupicasso.bcn.cat

‘CARTOGRAFÍAS CONTEMPORÁNEAS. DIBUJANDO EL PENSAMIENTO’. Interesante exposición que presenta cartografías elaboradas por artistas de los siglos xx y xxi que interrogan y cuestionan los sistemas de representación. Hasta el 28 de octubre. Caixa Fórum de Barcelona. Entrada libre. <http://obrasocial.lacaixa.es>

‘EL PAISAJISTA MARTIN RICO (1833-1908)’. Antes de viajar a Texas, la muestra nos acerca al pintor de El Escorial, destacado paisajista realista. Del 30 de octubre al 10 de febrero de 2013. Museo del Prado (Madrid). Entrada (general): 3 euros. www.museodelprado.es

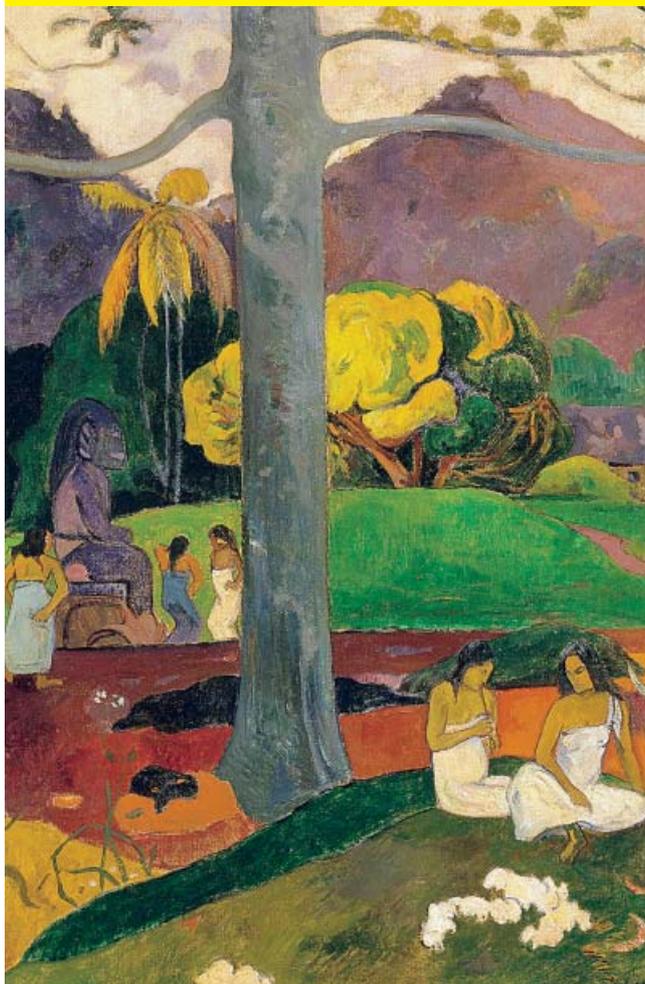
Música

CANNET HEAD. Desde Los Ángeles, un mito del blues y el rock activo desde los sesenta. Sala BBK de Bilbao (1 de octubre), Sala Caracol de Madrid (2 de octubre). Entradas desde 28 euros.

LEONARD COHEN. El canadiense, Príncipe de Asturias de las Letras en 2011, ofrece una única actuación en España. Palau Sant Jordi de Barcelona (3 de octubre). Entradas desde 45 euros.

LADY GAGA. La diva e icono del pop reúne a sus fieles en la Ciudad Condal. Palau Sant Jordi de Barcelona (6 de octubre). Entradas desde 55 euros.

El zoom



Las influencias de una realidad distinta

‘GAUGUIN Y EL VIAJE A LO EXÓTICO’. La huida del galo a Tahití es el hilo conductor de esta exposición que, a través de una selección de artistas de finales del siglo xx y principios del xx, muestra de qué forma esos mundos produjeron una transformación del lenguaje creativo.

Del 9 de octubre de 2012 al 13 de enero de 2013. Museo Thyssen-Bornemisza (Madrid). Entrada (general): 10 euros. Más información: www.museothyssen.org

WILCO. La banda de Chicago incluye cuatro paradas españolas en su gira mundial. Palacio Euskalduna de Bilbao (14 de octubre), Gran Teatre del Liceu de Barcelona (15 de octubre), Palacio Vistalegre de Madrid (16 de octubre), Auditorio Rocio Jurado de Sevilla (18 de octubre). Entradas desde 35 euros.

MUSE. La puesta en escena de los británicos nunca deja indiferente. Ni su música. Palacio de los Deportes de Madrid (20 de octubre). Entradas desde 44,5 euros.

DEAD CAN DANCE. El británico Brendan Perry y la australiana Lisa Gerrard. No será difícil que su sonido ecléctico nos suene al medievo.

L'Auditori de Barcelona (22 de octubre). Entradas desde 35 euros.

Teatro

‘TESTIGO DE CARGO’. Manuel Galiana, Paca Gabaldón e Iker Lastra encabezan esta adaptación de la obra de Agatha Christie. 6 y 7 de octubre. Teatro Zorrilla (Valladolid). Entradas desde 20 euros.

‘BURUNDANGA’. Intriga, ironía y humor para conocer a la pareja. 6 y 7 de octubre. Teatro Isabel la Católica (Granada). Entradas desde 15 euros.

‘TIO VANIA’. Cuatro hombres y cuatro mujeres en plena madurez toman conciencia de que su destino se les escapa. La obra más hermosa de Chéjov. Del 3 al 21 de octubre. Teatro Olympia (Valencia). Entradas desde 15 euros.

‘... Y ESTOY GUAPA’. Tragicomedia sobre la conquista de la felicidad puesta en escena por la compañía Tenemos Gato. 12 y 13 de octubre. Teatro Echegaray (Málaga). Entradas: 12 euros.

‘ANTÍLOPES’. Los problemas y las desavenencias de un matrimonio que lleva años en África con el proyecto de construir bombas de agua para la población local. Del 11 al 14 de octubre. Sala La Fundición (Sevilla). Entradas: 13 euros.

‘LOS HIJOS SE HAN DORMIDO’. Versión de *La Gaviota*, de Chéjov, hecha por Daniel Veronese. Del 10 de octubre al 9 de diciembre. Naves del Español Matadero (Madrid). Entradas desde 18 euros.

Cine

‘7 DÍAS EN LA HABANA’. Esta cinta reúne siete cortos de siete directores. Siete miradas a La Habana. Estreno: 5 de octubre. Dirección: Benicio del Toro, Pablo Trapero, Julio Medem, Elia Suleiman, Gaspar Noé, Juan Carlos Tabío y Laurent Cantet.

‘FRANKENWEENIE’. Animación. Víctor, un niño que adora a su mascota, el perrito Sparky, se vale de la ciencia para devolverle la vida. Estreno: 12 de octubre. Con las voces de Winona Ryder, Michael Keaton y Martin Landau. Dirección: Tim Burton.

‘LO IMPOSIBLE’. Una familia disfruta de unas paradisíacas vacaciones navideñas en Tailandia y, de golpe, un terrible tsunami lo cambia todo. Estreno: 12 de octubre. Con Ewan McGregor y Naomi Watts. Dirección: Juan Antonio Bayona.

‘EN CAMPAÑA TODO VALE’. Un congresista y un aspirante pugnan en una campaña electoral llena de púas. Estreno: 19 de octubre. Con Will Ferrell, Zach Galifianakis. Dirección: Jay Roach.

‘TODO ES SILENCIO’. Adaptación de la novela de Manuel Rivas sobre un pueblo en el que se vive de la pesca... y el narcotráfico. Estreno: 26 de octubre. Con Miguel Ángel Silvestre, Quim Gutiérrez, Juan Diego. Dirección: José Luis Cuerda.

‘SKYFALS’. La última entrega del mítico agente 007. Estreno: 31 de octubre. Con Daniel Craig, Judi Dench, Javier Bardem, Ralph Fiennes. Dirección: Sam Mendes.



4 ¿A quién le cambiarías tu vida durante unas horas?

EL PAPA, BUNBURY, LA REINA...

La oferta es amplísima, pero hay quien sueña con participar en una sangrienta batalla o con meterse en la piel de algún habitante del tercer mundo. Reconozcámoslo: las personas somos extrañas

Texto **Amaya Larrañeta / Adolfin García**
 Ilustración **Carlos Pan**

De repente, el Papa Benedicto XVI recomienda el uso del preservativo. Rajoy revoca todas las medidas de ajuste. Y millones de personas de los 'países desarrollados' empiezan a valorar lo que tienen. ¿El mundo se ha vuelto loco? Obviamente, sí... O a lo mejor los lectores de *el mensual de 20 minutos* han hecho realidad su deseo de intercambiar unas horas de vida con otra persona.

Si las vainas de *La invasión de los ultracuerpos* aterrizaran en nuestro planeta y se parecieran en algo a nuestros lectores, habría tortas entre ellas por poseer a algún político español. El presidente del Gobierno, Mariano Rajoy, está entre los más solicitados: «Lo metería en la piel de un parado. Que busque la forma de hacer frente a la hipoteca, la luz y los estudios... y que se quede así», dice

Y la pregunta del mes que viene...

5 ¿Qué sueño te gustaría cumplir antes de morir?



La cantante granadina **ROSA LÓPEZ** quisiera «poder ayudar a mucha gente» aprovechando su profesión. «Ya que tenemos este altavoz, me gustaría poder ayudar a muchas personas con mi música», dice. **EL HOMBRE DE NEGRO**, colaborador de *El Hormiguero*, afirma en un primer momento que no tiene ningún sueño más allá de hacer «que cada momento del presente sea lo más agradable posible para mí y para los que están a mi alrededor». Pero luego se le enciende una bombilla y aclara: «Bueno, quizá sí tenga uno: ser una estrella de rock&roll». La actriz **MARÍA LEÓN**, por su parte, tiene muy claro cuál es su sueño y lo dice con contundencia: «Tener 80 años y estar en un escenario».

¿Cuál es el tuyo?

¿Qué sueño te gustaría cumplir antes de morir? Haznos llegar tus ideas (con tu nombre y edad). Podrás leerlo en la siguiente entrega. Escribe nos a...

Twitter: **#preguntamillon20m**
 e-mail: **preguntadelmillon@20minutos.es**

un vengativo **ganayverde**. «Convocaría un consejo de ministros para revocar todas las medidas de ajuste, que van directas a freír el bolsillo de la clase media», apostilla **Sergio Capitán Herraiz**. Pero no todos aspiran a la presidencia: **Sinvivrenmi** estaría dispuesto a cambiar su vida durante unas horas «por la de cualquier ministro, diputado o senador». He aquí a un hombre dispuesto a poner todo su esfuerzo al servicio de los ciudadanos, sin dejarse amilanar por las declaraciones de políticos que confiesan tener problemillas para llegar a fin de mes... Gracias, Sinvivrenmi.

UNA REVOLUCIÓN EN EL VATICANO

Otros apuntan aún más alto... al Vaticano, concretamente. **Esther Mendiz** se metería en la piel del Papa Ratzinger y aprovecharía para introducir en la Iglesia católica un par de *innovacioncitas*. Entre otras cosas, «repartiría la fortuna de la Iglesia entre los que trabajan por mejorar la vida de las personas, aprobaría la utilización del preservativo; permitiría el sacerdocio de las mujeres; castigaría a los curas pederastas...». Mientras, otros se entregarían a actividades más placenteras. **@SaraPortaM**, por ejemplo, se cambiaría por «Jose Girl, compañera de Bunbury, para tener la suerte de conocerlo y hablar con él». Y **@Bart_GF** querría intercambiarse con su pareja, «@estelahm, para saber qué es lo que siente y poder estar más atento a esos detalles». ¿Son cosas nuestras, o habría que ponerle dos rombos a ambos tuits? Por si acaso... dejémoslo ahí. Las inquietudes de **@Bart_GF**, en cualquier caso, van más allá de hacer feliz a su compañera. También quisiera intercambiar a toda «la humanidad de países desarrollados» con la de países tercermundistas, «para aprender que el dinero no lo es todo». Y en esto coincide con otra lectora, **Iris Valero**, de 23 años: «Me cambiaría por cualquier hombre, mujer o niño de África, y todos deberíamos hacerlo para darnos cuenta de lo que tenemos».

ASEDIOS Y NOVIAS DE JUVENTUD

Pero no es el altruismo, sino la curiosidad, lo que determina la elección de la mayoría de los lectores. A **Sandra**, de 28 años, le gustaría cambiar su vida con la reina Sofía «para saber cuál es su día a día e ir a actos oficiales». Interesante elección... más que nada porque demuestra científicamente que sobre gustos no hay nada escrito. **Antonio Alonso** (confiemos, por el bien de su felicidad conyugal, en que se trate de un seudónimo) se cambiaría por su novia de la juventud: «Hace 15 años que no la veo y, aunque ambos estamos casados y con hijos, me encantaría saber si sigue recordándome, como yo a ella». Y **Juanjo**, de 44 años, quisiera meterse en la piel de «cualquiera de los 3.000 que estuvieron junto a Blas de Lezo en el asedio de Cartagena de Indias frente a los ingleses». (Así que, Juanjo, te haría ilusión estar en una sangrienta batalla, en inferioridad numérica y a sabiendas de que, si resultas herido, tendrás a tu disposición los avanzados conocimientos médicos de 1741. Quizá encargarse de la agenda de la reina Sofía no sea tan mal plan, después de todo). **Boronix** nos saca de nuestro ensueño dándonos un sopapo a todos: «Yo no le cambiaría ningún segundo de mi vida a nadie. Todos tenemos cosas importantes en la vida. Disfrutad de ella mientras dure, que solo tenemos una». Bueno, Boronix, si te vas a poner así...

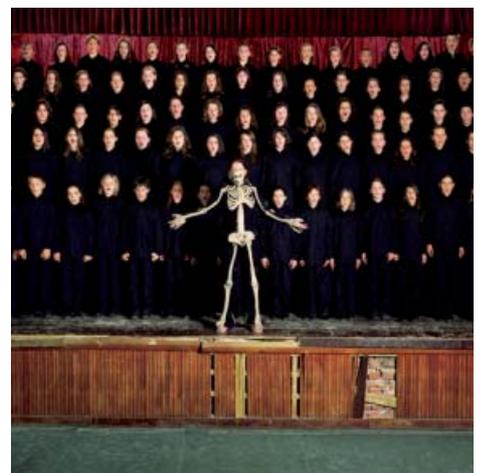
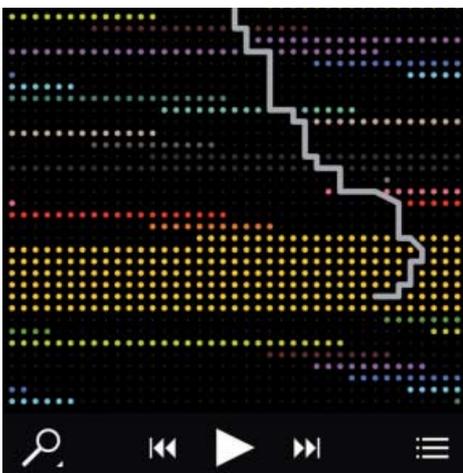


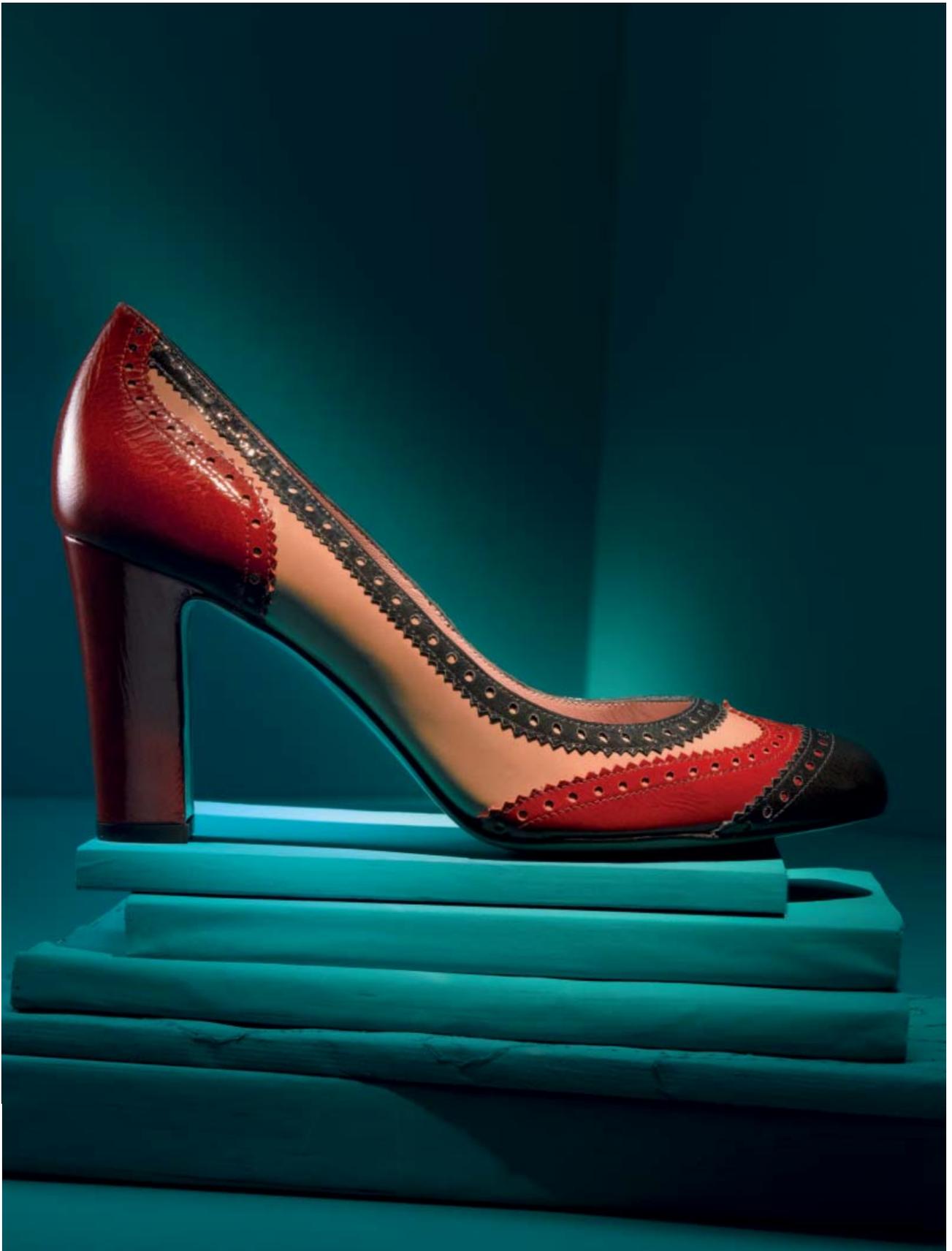
Desde ahora la nueva web de Calle 20 te entrará por los ojos. Con el mismo espíritu que la revista, pero con **muchas más vistas**. Para que sigas estando al día, cada día. Para lo que hay que leer. Para lo que hay que ver

www.calle20.es

es Calle 20. Y punto

También en tu **tablet y smartphone**





GLORIA ORTIZ