



## MARIHUANA: ¿POR QUÉ NO LEGAL?

El uso recreativo de la marihuana está dejando de ser marginal. En dos estados de los EE UU se ha aprobado su despenalización y Uruguay quiere legalizarla en 2013. ¿Es esa una tendencia en el mundo?

# Llevas todo el año esperando para disfrutar esquizando

forfait incluido

hasta un **15% dto.** para reservas hasta el 31 de diciembre

## andorra • grandvalira

Hotel ***	Fin de año 6 días/5 noches	Reyes 6 días/5 noches
Alojamiento y Desayuno	5 días forfait	5 días forfait
	<b>402€</b>	<b>280€</b>

## pirineo aragonés • candanchú

Apartamentos <small>Occ 6 pers</small>	Fin de año 6 días/5 noches	Reyes 6 días/5 noches
Solo Alojamiento	5 días forfait	5 días forfait
	<b>167€</b>	<b>101€</b>

## pirineo francés • saint lary

Apartamentos <small>Occ 4 pers</small>	Fin de año 8 días/7 noches	Reyes 8 días/7 noches
Solo Alojamiento	6 días forfait	6 días forfait
	<b>367€</b>	<b>217€</b>

Precios por persona en habitación doble salvo indicación contraria y regimenes indicados. Validos para determinadas fechas, consulte fechas exactas y suplemento obligatorio por Cenas de Gala de Fin de Año según destino. No incluido en nuestros precios: transporte, Gastos de gestión (10€ por reserva) y tasas turísticas en Francia (pago en destino). Hasta un "15% descuento": Hasta un 10% descuento YA aplicado + 5% descuento adicional pagando con Visa Vibo Viajes. Tarjeta Visa Vibo Viajes emitida por Santander Consumer Finance, S.A. Concesión sujeta a autorización de la entidad financiera.

Ahora Viajes Iberia es





Reportaje 16

Nuevos aires en el cómic

Propuestas diferentes y novedosas, nuevos lectores, proyectos atrevidos... La historieta en España se expande, se vuelve costumbrista. Presentamos a algunos de los nuevos creadores del cómic español.



Entrevista 22

Hugo Silva

Aprovechando que estrena nueva película, *El cuerpo*, hablamos con este joven y popular actor sobre cine, escritura, trabajo, familia...



Director Arsenio Escolar  
Vicedirectora Virginia Pérez Alonso  
El mensual es una publicación elaborada por el departamento de Publicaciones no Diarias de 20 minutos. Dirección Josán Contreras  
Diseño David Velasco  
Jefes de sección Pilar Sanz y Ángel Petricca  
Maquetación Henar de Pedro

EDITA GRUPO 20 MINUTOS S.L.  
Presidente Sverre Munck  
Vicepresidente Eduardo Díez-Hochleitner  
CEO Juan Balcázar  
Publicidad Antonio Verdera (director general)  
Operaciones Héctor María Benito  
Producción y Logística Francisco F. Perea  
Marketing Juan Antonio Roncero  
TI Juanjo Alonso  
Administración Luis Oñate  
Recursos humanos José Alcántara  
Imprime Rotocayfo (Impresia Ibérica)  
20 minutos. Condesa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Teléfono: 902 20 00 20  
Depósito Legal: M-14348-2012  
Portada: Óscar Giménez



Reportaje 10

EL USO LÚDICO DE LA 'MARÍA'

Parece que los nuevos tiempos (y las nuevas crisis) están cambiando la actitud de las autoridades ante las 'drogas blandas'. El uso del cannabis, en concreto, empieza a despenalizarse en algunos países.

Los monográficos de el mensual  
BELLEZA Y SALUD 26 a 31



Tratamientos de invierno

Todo lo que no puede faltar en tu neceser para combatir los rigores invernales y los cambios bruscos de temperatura.

Secciones

6 > EMERGENTES

**Blanca Berlín** es una mujer joven-madura que, en pocos años, ha situado su galería de fotografía en un alto nivel de reconocimiento nacional e internacional. Ahora busca 'hacer' coleccionistas.

9 > TECNOLOGÍA

En esta oleada de pantallas que inunda a la humanidad, los **libros electrónicos** pueden ser muy útiles y amigables. Guía de los mejores.

32 > CORAZÓN Los famosos también tienen hijos que vienen **de dos en dos**.

34 > VIAJES ¿Quién no ha soñado alguna vez



pasar la Nochevieja **al otro lado del mundo?**

38 > RELACIONES PERSONALES

Los **tiempos de crisis** afectan de manera especial a los jóvenes. La **psicología** puede ayudar a aprovechar nuestro potencial.

39 > DECORACIÓN Diez consejos para que disfrutes de un



**dormitorio** íntimo y acogedor.

40 > GASTRONOMÍA Aprende a **reciclar los dulces** que te sobren de las celebraciones navideñas.





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.



Disponible en tablet y smartphone



SÍGUENOS 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](mailto:el mensual@20 minutos.es) o déjanoslas en nuestra cuenta de Twitter: [@20melmensual](https://twitter.com/20melmensual)

### Esclavos del siglo XXI: «Ojalá esto termine algún día»

**Lo más sangrante son los niños pequeños** sometidos a cualquier tipo de explotación (sexual, laboral, etc.). Son inocentes, les están destrozando la vida para siempre. En nuestra sociedad estructurada y opulenta, con tres o cuatro comidas al día, pensamos que esto nunca puede suceder, pero es real.

ENVIADO POR **ESPIRITU ORGULLOSO**

**Desgraciadamente** la esclavitud está presente y seguramente siempre estará ahí, tal como somos no creo que se pueda erradicar fácilmente. Solo hay que ver que incluso en el mundo desarrollado tenemos guetos de emigrantes y minorías sometidas en trabajos y prostitución, obligados quieran o no quieran. Qué lejos estamos de una vida pacífica, de bienestar y comprensión entre las personas.

ENVIADO POR **VERSATILE**

**Este tipo de noticias son las que te hacen** sentir vergüenza del ser humano. Esto, en los que nosotros llamamos «animales» no pasa. Somos lo peor, es triste decirlo pero somos el peor de los animales de la Tierra. Ojalá esto termine algún día, porque estropearle a un niño su infancia es estropearle la vida.

ENVIADO POR **A. G. T.**

### Esos son los ejemplos más

sangrantes y evidentes, lo de esta niña asiática y la de muchos niños suramericanos, pero nosotros en países tan civilizados también somos esclavos de una forma u otra: del capital, de los políticos, de los esquemas y estructuras de vida en que estamos metidos, del trabajo inhumano en el que servimos para el dueño, el jefe, el amo, que es quien se lleva todos los beneficios. No somos tan libres como creemos.

ENVIADO POR **PACOLUIS**

### Ian McKellen, «un grandísimo actor»

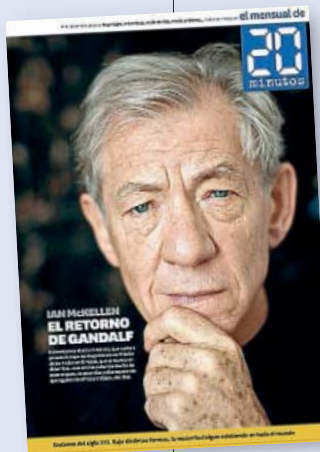
**Como actor eres de lo mejorcito** que ha salido en pantalla. Y respecto a lo que piensas

sobre el mundo, estoy totalmente de acuerdo, y si lo miramos bien verás que todo gira sobre el mismo eje, pero nosotros no somos el centro.

ENVIADO POR **ELAVIZ**

**Simplemente, me encanta.** Y hace un papel excelente de Gandalf. Da gusto verle feliz a su edad. Esperamos verte mucho más, Ian.

ENVIADO POR **TAYO90409**



### Grandísimo actor.

Respecto al titular, es cierto. El mundo siempre ha ido a ciclos, grandes imperios que han crecido, dominado el mundo y luego se han derrumbado. El imperio del capitalismo no será menos.

ENVIADO POR **PEPINO**

### ‘Mi vida como una zarigüeya’

**Autoconsumo, autoabastecimiento,** supervivencia. Así eran las comunas anarquistas / *squatters*. Algunas todavía existen en algún pueblo de Aragón. Se empezaron a joder cuando empezaron a reclamar los servicios de educación de las CC AA cuando empezaron a nacer críos, y servicios sanitarios. *Chapeau* por ella... Lo que hizo no tiene nada que ver con la subvención o los subsidios que esperan recibir los perroflautas en España.

ENVIADO POR **PRINCE CHARMING**

### ‘Esculturas que habitan el bosque’

**Además de una birria de ‘arte’,** me parece todo un insulto a la naturaleza y al propio bosque... Hormigón, hojalatas y basuras varias de los desechos de la humanidad, para muestra de nada.

ENVIADO POR **NARANJA**

**Cuando llegas al lago hay un botón** que si lo pulsas sale un chorro de agua a presión; parece como una especie de fuente. Aparte de si te gusta o no, los senderos no están señalizados, sino que te dan un mapa y te pasas una hora andando por el bosque intentando buscar las obras. Hay de todo tipo: subterráneos con un baño árabe en su interior, árboles plateados, puentes hechos de cerámica o una pirámide a la que te puedes subir. Es interesante al menos.

ENVIADO POR **NO NI NÁ**

**¿Qué tres deseos le pedirías al genio de la lámpara?**  
Participa en la pregunta del millón.  
Pág. 42

# FIN DE AÑO Y REYES

con Viajes el Corte Inglés

## BARCELONA - 2 días / 1 noche

**HOTEL BARCELONA CENTER \*\*\*\***

FIN DE AÑO 31/12 desde **240 € AD** 1 NIÑO GRATIS \*

Incluye: desayuno buffet, cena de gala fin de año, fiesta con cotillón, sorteos y aparcamiento gratuito (sujeto a disponibilidad). (\*) Por cada 2 adultos de pago.

## MADRID - 2 días / 1 noche

**AYRE GRAN HOTEL COLÓN \*\*\*\***

FIN DE AÑO 31/12 desde **150 € AD**

Incluye: alojamiento en habitación Upper, desayuno buffet, cena de Gala y botella de cava en la habitación.

## VALENCIA - 2 días / 1 noche

**HOTEL LAS ARENAS BALNEARIO RESORT \*\*\*\*\***

FIN DE AÑO 31/12 desde **360 € AD**

Incluye: cena fin de año, cotillón con barra libre, desayuno Buffet, posibilidad de dejar la habitación hasta las 16 h, aparcamiento gratuito y 20% de descuento en los tratamientos de Spa.

## SALUD Y BELLEZA - 3 días / 2 noches

### SORIA - Burgo de Osma

**HOTEL BALNEARIO BURGO DE OSMA \*\*\*\***

FIN DE AÑO: del 30/12 al 1/1 **400 € AD**

Incluye: cena de Gala Fin de Año (31/12), campanadas con uvas de la suerte y cotillón, almuerzo de Año Nuevo (1/1) y acceso a la piscina termal.

### CANTABRIA - Puente Viesgo

**GRAN HOTEL BALNEARIO DE PUENTE VIESGO \*\*\*\***

REYES: del 4 al 6/1 **188 € MP**

Incluye: 1 acceso al Templo del Agua.

### VALLADOLID - Olmedo

**HOTEL BALNEARIO VILLA DE OLMEDO \*\*\*\***

FIN DE AÑO: del 30/12 al 1/1 **400 € AD**

Incluye: cena de Gala Fin de Año (31/12), campanadas con uvas de la suerte y cotillón, almuerzo de Año Nuevo (1/1) y acceso a la piscina termal.

## NIEVE - 3 noches + 3 días de forfait (1)

### PIRINEO ARAGONÉS - CERLER

**HOTEL HG CERLER \*\***

REYES: del 4/1 al 7/1 **289 € AD**

### BAQUEIRA - Lérida

**HOTEL PETIT LACREU \*\***

REYES: del 4/1 al 7/1 **280 € AD**

## COSTAS - 3 días / 2 noches

### OLIVA - Valencia

**HOTEL OLIVA NOVA GOLF \*\*\*\***

1 NIÑO GRATIS \*

FIN DE AÑO: del 30/12 al 1/1 desde **274 € AD**

Incluye: cena buffet de Gala en Restaurante Columbus, música con DJ, barra libre y Brunch de Año Nuevo.

REYES: del 4/1 al 7/1 desde **120 € AD**

### BENIDORM - Alicante

**HOTEL MELIÁ VILLAITANA \*\*\*\***

FIN DE AÑO: del 30/12 al 1/1 desde **264 € AD**

Incluye: desayuno, cena de Gala, barra libre y cotillón.

### FUENGIROLA - Málaga

**HOTEL IPV BEATRIZ PALACE & SPA \*\*\*\***

Habitación con terraza y vista mar.

1 NIÑO CON DESCUENTOS \*

FIN DE AÑO: del 30/12 al 1/1 desde **255 € MP**

Incluye: cocktail, cena de Gala, cotillón, barra libre y Brunch de Año Nuevo.

REYES: del 4/1 al 7/1 desde **89 € MP**

Atenciones especiales: un circuito termal por persona y día y un set de bienvenida.

## ISLAS - 4 días / 3 noches

### GRAN CANARIA

**HOTEL IFA BUENAVENTURA \*\*\* - Playa del Inglés**

FIN DE AÑO: del 30/12 al 2/1

desde **585 € MP**

Incluye: Cena de fin de año.

REYES: del 3/1 al 6/1

desde **430 € MP**

### TENERIFE

**HOTEL BEATRIZ ATLANTIS \*\*\*\* - Puerto de la Cruz**

FIN DE AÑO: del 30/12 al 2/1

desde **730 € MP**

Incluye: Cena de fin de año.

REYES: del 3/1 al 6/1

desde **545 € MP**

**HOTEL VINCCI SELECCIÓN LA PLANTACIÓN \*\*\*\*\* L - Costa Adeje**

FIN DE AÑO: del 30/12 al 2/1

desde **1.530 € MP**

Incluye: Cena de fin de año.

REYES: del 3/1 al 6/1

desde **920 € MP**

Incluyen: avión en clase turista (salida desde Madrid), tasas aéreas y traslados. Consulta condiciones de aplicación y precios para salidas desde otras ciudades.

## PORTAVENTURA - 3 días / 2 noche

**HOTEL PORTAVENTURA \*\*\*\***

FIN DE AÑO: del 30/12 al 1/1 desde **327 AD** Niños 25% Descuento\*  
Incluye: Cena de Gala, fiesta cotillón y acceso ilimitado a PortAventura Park.

REYES: del 4/1 al 6/1 desde **129€ AD** Niños 50% Descuento\*  
Incluye: acceso ilimitado a PortAventura Park.

## OPORTO - 2 días / 1 noche

### VILA NOVA DE GAIA

**CLIPHOTEL \*\*\***

REYES: del 02/01 al 15/03 **75€ AD**

Incluye: cena (bebidas no incluidas) en el restaurante Chez Lapin, 1 tour en bus turístico, 1 crucero de los 6 puentes, 1 visita a las bodegas, aparcamiento gratuito

## ITALIA CLASICA (Mapa Tours) 8 días / 7 noches

Itinerario: Venecia, Padua, Pisa, Florencia, San Gimignano, Siena y Roma.

**HOTELES 3 Y 4\***

FIN DE AÑO: salida 31 de diciembre desde **1.058 € SP**

REYES: salida 7 de enero desde **1.028 € SP**

Incluyen: vuelo en clase turista (salida desde Madrid), tasas aéreas, traslados, autocar y guía de habla española.

## CRUCEROS

### BUQUE COSTA PACIFICA - Costa Cruceros - 8 días / 7 noches

TASAS DE EMBARQUE INCLUIDAS

Itinerario: Barcelona - Palma de Mallorca - Cagliari - Palermo - Civitavecchia, Roma - Savona - Marsella - Barcelona.

FIN DE AÑO: Salida 31 de Diciembre

Cabina interior **800 € PC** Cabina exterior **970 € PC**

No incluye: cuota de servicio (7€ por persona y día)

### BUQUE MAJESTY OF THE SEAS (Royal Caribbean) - 5 días / 4 noches

TASAS DE EMBARQUE Y PROPINAS INCLUIDAS

Itinerario: Miami - Nassau, Bahamas - Cooay, Bahamas - Key West (Florida) - Miami.

FIN DE AÑO: Salida 31 de Diciembre

Cabina interior desde **371€ PC**

### BUQUE NORWEGIAN SPIRIT - Norwegian Cruise Line - 10 días / 9 noches

TASAS DE EMBARQUE INCLUIDAS

Itinerario: Barcelona - Funchal, Madeira - Santa Cruz de Tenerife - Arrecife - Málaga - Barcelona.

REYES: Salida 8 de Enero

Cabina interior desde **419 € PC** Cabina exterior desde **509 € PC**

Cuota de servicio (USD 12\$ por persona y día) no incluidos

Precios por persona y estancia en habitación/cabina doble. Gastos de gestión por reserva (Nacional: 6€ y Internacional: 9€). (\*) Consulta condiciones y edades de los niños. (1) El forfait tendrá comienzo al día siguiente a la llegada. (2) Intereses subvencionados por Viajes el Corte Inglés S.A. Financiación sujeta a la aprobación de Financiaria El Corte Inglés E.F.C., S.A. Recibo mínimo 30€. Gastos de gestión financiados, en función del importe de la venta: desde 3€ hasta un máximo de 12€. Ejemplos de financiación de compras: Importe: 150€, aplazamiento a 3 meses sin intereses, TIN 0%, TAE 12,64%, gastos de gestión: 3€, importe total aplazado: 153€. Importe: 1.500€, aplazamiento a 3 meses sin intereses, TIN 0%, TAE 4,90%, gastos de gestión: 12€, importe total aplazado: 1.512€. AD: Alojamiento y Desayuno; MP: Media Pensión; PC: Pensión Completa. SP: Según Programa.

# Blanca Berlín

Ahora busca coleccionistas como antes hizo fotos y antes aún realizó estudios de urbanismo. La galerista Blanca Berlín emerge de nuevo en un sector, el cultural, en continua crisis.

Texto **A. P.** Foto **Elena Buenavista**

**S**i, como algunos aseguran, la juventud reside –más allá de la fecha que figura en un DNI– en la capacidad de iniciar nuevos desafíos y aventuras, de afrontar nuevos comienzos, habrá que reconocer que Blanca Berlín, directora de la galería fotográfica que lleva su nombre, es una mujer joven. Y, por su trabajo y reconocimiento actual, encajaría en la calificación de emergente, como el espacio que, desde hace cuatro años, dirige y que, este mismo 2012, ha recibido dos premios a su labor de exhibición: Mejor Galería de PHotoEspaña 2012 y Mejor Fotografía de la Feria MadridFoto. Y no es, siquiera, la primera vez que vuelve a empezar. Berlín decidió reinventarse de nuevo hace apenas cuatro años, pero ya lo había hecho una vez, cuatro lustros atrás, cuando dejó sus trabajos de sociología y urbanismo (para la Compañía de Planificación Ecosociobiótica de Estudios Avanzados que había fundado con el sociólogo Mario Gaviria y otros tres socios y amigos de la universidad) para dedicarse profesionalmente a la fotografía. «Empecé haciendo reportajes fotográficos para acompañar los planes urbanísticos, y empezaron a llamarme de algunas revistas más o menos especializadas. Publiqué algunas fotos y poco a poco me fui encontrando con que me gustaba mucho la fotografía».

Y se hizo fotógrafa. Emergió por primera vez (¿o segunda?), especializándose en fotografía de viajes. «Pasé unos años trabajando mucho. Las revistas me llamaban, me buscaban. Viajé por todo el mundo y publicaba sin problemas en *Geo*, en *7 Leguas*, en *Viajar* y en muchas otras». Pero las cosas empezaron a precarizarse, como en muchos otros sectores. «Sí, era muy precario todo y, sobre todo, cómo te pagaban. Te hacían un encargo y tardaban una vida en pagártelo. Mi último trabajo en fotografía de viajes fue un encargo que tardó un año en publicarse y año y medio en cobrarse. Ese fue el remate».

**Los recientes premios obtenidos por la galería** son un reconocimiento y, al mismo tiempo, un certificado de que la elección de esta actividad como nuevo comienzo fue acertada. «La decisión no fue fácil. Quería seguir haciendo algo relacionado con la fotografía. Me parecía que faltaba un eslabón entre el fotógrafo y el mercado, y pensé en una galería especializada. Ya había galerías que hacían exposiciones de fotografía, pero especializada no había ninguna. Creo que acerté. La galería ha superado nuestras expectativas». En estos momentos, Blanca Berlín está organizando en Madrid la primera edición de la feria CASA//ARTE, de la que es directora artística.



**Blanca Berlín**, a las puertas de su emergente galería fotográfica.

## Nada impersonal

● **Aficiones.** «La fotografía, claro, y la lectura o el cine... y nadar, que es casi el único deporte que practico ya». Entre sus autores literarios favoritos, Berlín escoge a Manuel Mujica Lainez y su gran novela *Bomarzo*, «mi libro preferido». En cine, le gustan Luis Buñuel y Quentin Tarantino.

● **Fotografía.** Ramón Masats y Henri Cartier-Bresson son sus fotógrafos favoritos, dos clásicos. «Para mí la gelatina de plata es la reina de la fotografía. La digital es importante, sin duda, pero la fotografía analógica triunfa por goleada».

● **Saharais.** «Simpatizo con la causa saharauí desde que visité los campamentos de Argelia. Quedé impresionada. Son gente luchadora, organizada, que han logrado ser progresistas en un entorno islamista, en el que es muy difícil serlo realmente. Creo que se merecen una ayuda y un apoyo a sus reivindicaciones, que son muy justas».

Se define como Feria de Iniciación al Coleccionismo de Arte Contemporáneo. Berlín cree que el coleccionismo, todavía muy escaso en nuestro país, es un sector que hay que ampliar y que la Administración debe ayudar a ello. «En el caso de la fotografía, en concreto, ni siquiera existe un Centro Nacional de Fotografía», lamenta. Para la galerista reinventada, el mayor problema del mundo del arte, en España, es que «siendo un país con un talento creativo tremendo a todos los niveles artísticos, la demanda no se corresponde con esa creatividad». Y por eso intenta, siempre mujer práctica, que esta feria –que se celebra hasta el 23 de diciembre en las nuevas instalaciones del Colegio Oficial de Arquitectos de Madrid (COAM)– sirva para promocionar el coleccionismo: «Hemos intentado con esta feria una acción de fomento del coleccionismo. Hemos puesto un techo de precio a las obras. La idea es ampliar la base del coleccionismo español, que pueda incorporarse gente que hasta ahora no tenía opción, no porque no quisieran o tuvieran sensibilidad, sino porque no se atrevían». Siempre buscando.

 **Lebara**  
móvil

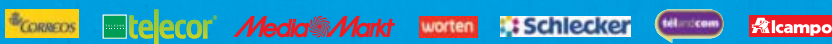
**5€ = 10€**

Tu **GRAN** plan

Llamadas nacionales  
e internacionales,  
mensajes e internet.

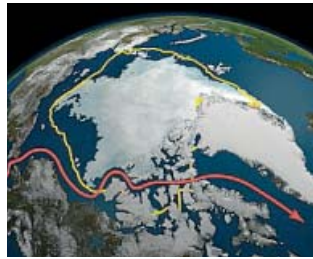
Te damos  
**el DOBLE**  
en todas tus  
recargas

Disponible en más  
de 10.000 puntos de venta.  
Encuentra el más cercano en [www.lebara.es](http://www.lebara.es)



Lo mejor para ti

**El Polo Norte, bajo mínimos DESHIELO ALARMANTE.** La capa de hielo del Ártico se ha reducido este año hasta un tamaño nunca antes registrado según la Organización Meteorológica Mundial (OMM). La aceleración del deshielo es alarmante. La capa del Polo Norte ha perdido 11,83 millones de kilómetros cuadrados. Según datos de la OMM, el 16 de septiembre pasado alcanzó su tamaño mínimo

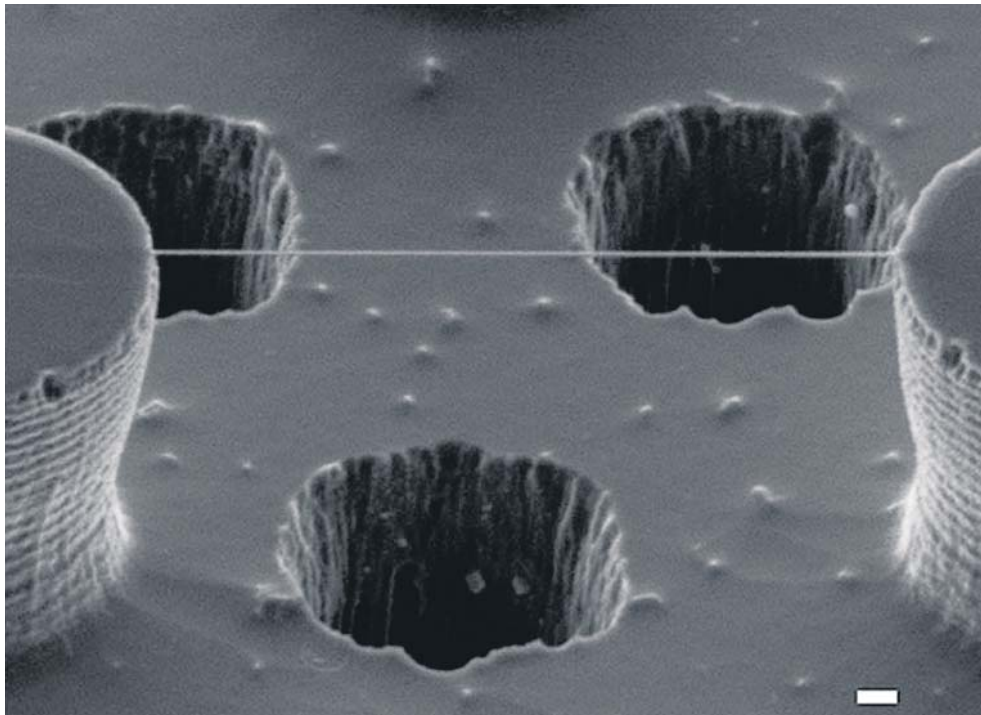


La pérdida de hielo del Ártico, marcada en amarillo. En rojo, nueva ruta marítima. ARCHIVO

desde que existen observaciones por satélite. Comparado con la extensión mínima media estacional del período en cuestión, ha 'desaparecido' el 49% del hielo, lo que equivale al tamaño de la India (3,3 millones de kilómetros cuadrados). La OMM ha señalado que la situación del Ártico es una evidencia más de «los profundos trastornos que están ocurriendo en los océanos y la biosfera».

**Crear en Dios o a la cárcel LOS ATEOS CONTRAATACAN.**

La organización Ateos Estadounidenses ha presentado una demanda ante la Corte Suprema de EE UU para impugnar una ley antiatea del Estado de Kentucky que da a elegir entre «reconocer al Dios todopoderoso o ir directamente a la cárcel». La norma ya fue anulada en 2008, pero volvió a establecerse como ley tras una apelación.



Filamento de ADN, perfectamente tensado, entre dos microcolumnas. En el 'suelo', los agujeros de salida de los electrones.

# La foto del ADN

Un equipo de investigadores italianos logra fotografiar, por primera vez, un filamento de ADN gracias a un dispositivo de silicio de su creación

**La doble hélice del ADN ha sido fotografiada**

por primera vez, a través de un microscopio electrónico, gracias a una técnica inventada por un grupo de investigadores del departamento de Nanoestructuras y Nanoquímica del Instituto Italiano de Tecnología (ITT), con sede en Génova, en colaboración con la Universidad de la Magna Grecia, de Catanzaro, en la costa calabresa. El método desarrollado por el equipo (coordinado por Enzo di Fabrizio) permite desplegar filamentos de ADN, en su estructura completa de doble hélice, sin dañarlos, sobre una particular **superficie de silicio** y, desde ahí, conseguir su imagen con un microscopio electrónico de transmisión. El estudio directo de moléculas singulares (o de pequeñas cantidades de moléculas), es importante para comprender ciertos mecanismos biológicos. La técnica desarrollada por el ITT permitirá ver de qué manera interaccionan con el ADN las proteínas, el ARN y otras biomoléculas. Todo el experimento requiere un procedimiento muy complejo que comienza 'encerrando' los filamentos de ADN en una gota de solución. Luego, esa gota se coloca sobre el dispositivo de silicio que, gracias a unas microcolumnas, la sostendrá en su forma correcta, dejando intacto el filamento de ADN en su interior. Inmediatamente se procede a la evaporación lenta de la solución, mientras se activa el microscopio. Durante esa evaporación, los movimientos de convección internos en la gota estiran los filamentos de ADN y los sitúan sobre las microcolumnas. Una vez terminada la evaporación, el filamento de ADN queda suspendido sobre el microvacío y listo para ser irradiado por los haces de electrones del microscopio. El experimento se ha realizado con filamentos de seis moléculas agrupadas en torno a una séptima que funciona como un núcleo.

**Un paisaje (agujeros y torres) en una gota de agua**

**El dispositivo creado por los investigadores del ITT está constituido por una superficie de silicio sobre la que se alzan unas microcolumnas distribuidas regular y alternativamente junto a unos agujeros. Las microcolumnas confieren al dispositivo la característica de superhidrofobia, y los agujeros permiten a los electrones que atraviesan el campo llegar al microscopio sin interaccionar con la superficie de silicio.**



Primeros modelos de tablas de surf totalmente de corcho.

**Surf ecológico**

**TABLAS DE CORCHO.** Aún no han empezado la comercialización, pero desde la empresa familiar Richpeoplethings tienen claro que lo suyo es volver a los orígenes naturales y limpios del surf. Ya han patentado los primeros núcleos de tablas 100% ecológicos, fabricados en corcho, que podrían sustituir al foam, el material que actualmente se utiliza en su fabricación.

**Recortes en Estados Unidos**

**VIVIR COMO UN POBRE.** Cory Booker, alcalde de Newark (Nueva Jersey), decidió, a principios de mes, limitar sus compras a cuatro dólares al día durante una semana. Viviendo con 28 dólares, no solo se solidariza con los pobres de su ciudad, sino que denuncia que sin el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) quienes viven por debajo del umbral de la pobreza, 46 millones de estadounidenses, no serían capaces de recibir alimentos adecuados. El Congreso de EE UU pretende reducir en más de 16.000 millones de dólares el presupuesto destinado al SNAP.

**Para proteger monumentos**

**UNIÓN ANTIPALOMAS.** El colectivo español de Ciudades Patrimonio de la Humanidad ha declarado la guerra a las palomas. Reunidos a mediados de noviembre para tratar, entre otros, este tema, los 13 municipios (Alcalá de Henares, Ávila, Cáceres, Córdoba, Cuenca, Ibiza, Mérida, Salamanca, San Cristóbal de La Laguna, Santiago de Compostela, Segovia, Tarragona y Toledo), acordaron poner en marcha un servicio específico de control de estas aves. Desde entonces han sido capturados ya 35.000 ejemplares.

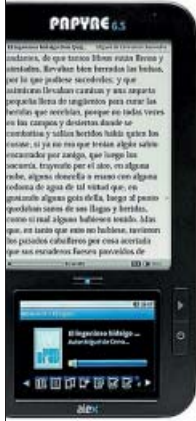




**La más blanca**

Pantalla e-ink Pearl Hi-Contrast. Funciona por infrarrojos: sus sensores laterales detectan el dedo en la pantalla y evita los reflejos.

● BQ Cervantes Touch. 119,90 euros



**Lectura y más**

Híbrido que combina una 'pantalla de papel electrónico' (EPD) para lectura y una pantalla LCD táctil para navegar, ver vídeos y más cosas.

● Papyre 6.S Alex. 159 euros en *grammata.es*.

**Lectura nocturna**

El nuevo Kindle Paperwhite: más resolución, pantalla táctil de mayor contraste con luz integrada y batería de 8 semanas de duración.

● Amazon.es. 129 euros



**El mundo de la lectura electrónica**

El mercado del libro electrónico goza de gran salud, con más fuerza en EE UU que en Europa. En España estamos en plena expansión y los encontramos a partir de los 79 euros. **Texto Ana de Santos**

Ya no es extraño ver a gente en metro, avión o autobús leyendo en su e-book. Poco a poco, en España crece la lectura electrónica gracias a las ventajas de los e-readers: compactos, ligeros, permiten almacenar gran número de libros a un precio más económico que los de papel y, además, no dañan la vista gracias a las pantallas de tinta electrónica, que no tienen retroiluminación posterior. Las más blancas y con menos reflejos son las e-ink Pearl como las de BQ, aunque también hay fabricantes que apuestan por la retroiluminación para favorecer la lectura en lugares con escasa luz (como Amazon con sus nuevos Kindle Paperwhite y Kindle Paperwhite 3G con pantalla táctil capacitiva de seis pulgadas).

La tecnología de los e-readers tiene menor consumo que las tabletas pero cada vez se parecen más a ellas. Las marcas han apostado por procesadores más rápidos, baterías de más duración e implementación de la memoria. Actualmente los más novedosos incorporan Wi-Fi, pantalla táctil, cámara frontal HD, altavoces estéreo con Dolby Digital Plus y 3G. Otros, como LG, han pensado en la interacción del usuario creando el e-book flexible que verá la luz en mayo.

Gracias a Librandia es posible adquirir gran variedad de libros en español. Esta plataforma reúne un catálogo nutrido por diversas editoriales y distribuye su contenido a todo tipo de comercios, aunque todavía no es demasiado barato ni cómodo realizar las compras vía Internet. Empresas como Grammata, BQ, Wolder o Energy Sistem siguen llenando el mercado de nuevos modelos con más calidad, más prestaciones y a un precio inferior.



**Prestación española**

La compañía española Energy Sistem presenta un nuevo modelo con más prestaciones.

● Energy eReader e6 Rubber Grey. 99 euros.

**Con infrarrojos**

El más ergonómico. Amplía memoria hasta 4 GB y mejora su procesador a 800 MHz. Pantalla con tecnología Pearl e infrarrojos para una lectura más nítida y clara.

● FNAC Touch. 109,90 euros.



**Sencillo y con Wi-Fi**

Pantalla táctil SiPix de 6" de tinta electrónica, incorpora reproductor MP3 y navegador. Diccionario RAE.

● Tagus La Casa del Libro. 99 euros.



**Con acceso a las redes**

Nuevo Reader con Facebook, para compartir lecturas y comentarios, y Evernote, para subir páginas web desde PC, tableta o smartphone y leerlos en el Reader más tarde.

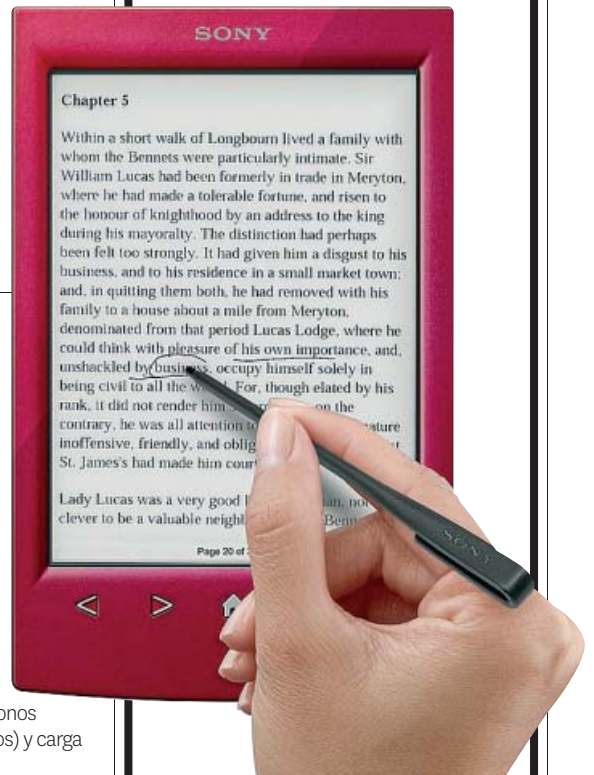
● Sony. 160 euros.



**Gran conectividad**

El e-reader MDg7866 posee Wi-Fi, pantalla táctil de seis pulgadas y 16 tonos de grises (más contrastes y sin reflejos) y carga hasta 1.500 libros.

● Medion. 149 euros



# La **marihuana** empieza a estar bien vista

Colorado y Washington han votado despenalizar su uso recreativo. En Uruguay ultiman un proyecto de legalización. Y en España, los clubes cannábicos fuerzan el debate. ¿Es el principio del fin de la demonización de la marihuana?

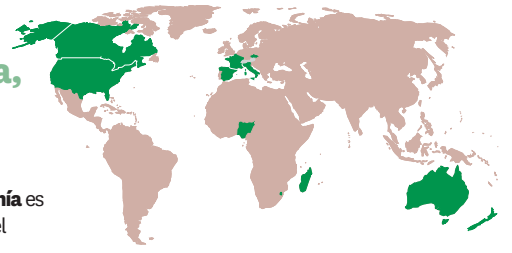
TEXTO **JAVIER RADA**





## EL CANNABIS EN EL MUNDO

## EE UU, Canadá, España, Francia, Italia, Nigeria, Swazilandia, Madagascar, Australia, Nueva Zelanda y República Checa



son los países en los que su consumo es mayor. Oceanía es el continente en el que más se consume, seguido por el subcontinente norteamericano, Europa y África.

**E**s reconocido su poder como vieja conspiradora de los paraísos artificiales. Reina del Índico, hacedora de apetitos y nubes mentales, creadora de la euforia, deformadora del espacio y el tiempo, tejedora de ansiedades y, en ocasiones, puerta de embarque a los trastornos psiquiátricos. Vasodilatadora. Analgésica. Olvidadiza. Inspiradora. Excitante o alucinógena. O, sencillamente, marihuana.

Tiene las propiedades de un árbol edénico, ya que en ella se conjugan, como en ninguna otra planta, la alquímica potencia del bien y del mal. Humo, hálito, infusión, embriaguez, hilaridad... Sensual declive de la voluntad. Hábito e indolencia... Un caso único en la botánica por el amor y rechazo que despliega.

**La reciente despenalización de su consumo** recreativo en los estados de Washington y Colorado (EE UU) y el proyecto de Uruguay de legalización integral bajo monopolio del Estado, previsto para 2013, solo le han devuelto su facultad para fragmentar el consenso social. Como en tiempos de los sultanes turcos, la pregunta es la misma ante los potenciales riesgos: ¿debemos prohibir o normalizar el uso del cannabis?

Sus efectos están descritos desde la arcaica medicina china, hace 50 siglos. Presente en los cinco continentes, los primeros humanos que cruzaron el estrecho de Bering rumbo a América pudieron haber trans-

### Es un caso único en la botánica, por el amor y el rechazo que despliega

portado la semilla, vinculada a ritos chamánicos y originaria del Himalaya. Otros historiadores acusan a Colón de ser el primero, pues el cáñamo, además de alimento, era el origen textil de las velas y cuerdas, y los conquistadores debían asegurarse el repuesto.

Su resina fue el ungüento que otorgaba valentía a las sectas de kamikazes de los *hashashin*, en el Irán de la Edad Media (el término 'asesino' se cree que deriva de este vocablo árabe y que significa 'los que consumen el hachís'). Objeto de culto de los poetas franceses del XIX o pretexto para guerras imperiales europeas, la declaración de independencia de Estados Unidos acabó escrita en papel de cáñamo. Fue la *mota* (como se la conoce en México) de negros jazzistas y de mexicanos. Símbolo de la paz *hippie* o pingüe negocio para los brutales cárteles de la droga.

«Ha acompañado la epopeya del nuevo mundo. Merece más respeto y conocimiento», ha dicho recientemente el presidente de Uruguay, José Mujica, firme defensor de la legalización, y que a sus 77 años afirma no haber fumado nunca un porro.

Incluso en la estatua de Colón de Barcelona hay quien ve esculpido su símbolo, como si la hierba por antonomasia, capaz de apropiarse del sustantivo que define a todas las hierbas, reclamara la cualidad colonizadora propia de hombres y ratas.

«El consumo del cannabis se prohíbe a partir de la eclosión de su consumo recreativo en los años 30 en Europa y los Estados Unidos, pero no por su toxicidad, ya que tiene menos efectos tóxicos que el alcohol, y su dependencia es suave; hay que entender su prohibición en un contexto político y comercial, la guerra de los magnates del tabaco y alcohol, y que estaba asociada a clases pobres o de otras razas», explica Manuel Guzmán, catedrático en Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad Complutense de Madrid, y uno de los investigadores con más prestigio sobre el uso terapéutico de la composición química del cannabis a partir de la sustancia conocida como tetrahidrocannabinol (THC). Sus investigaciones se centran en que nuestro cerebro produce una química muy parecida al THC llamada endocannabinoides.

El debate, lejos de estar cerrado, aumenta bajo el renovado impulso de la población. Incluso en el Plan Nacional de Drogas español, que considera un error su regularización y acusa al «mercantilismo de determinados lobbies», admiten que éste tenía que eclosionar. Como si el tiempo hubiera propiciado un estallido al modo de la irrefrenable hilaridad de la droga, con un torbellino de datos, estudios, lemas, argumentos, intereses y miedos.

«Parece que el mundo siente un fuerte apetito por el cannabis», concluye un informe del Observatorio Europeo de las Drogas y Toxicomanías. «Lo que está cambiando es que la opinión pública es más tolerante con esta sustancia y va por delante de la legislación», añade Guzmán.

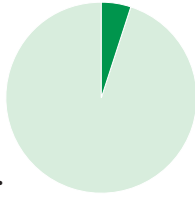
**Dos estados de los EE UU ya han aprobado** por mayoría (55%) el referéndum de legalización para uso recreativo (el uso medicinal y bajo receta es legal en 17 de ellos), por lo que para 2014 debería permitirse la producción, distribución y venta en Washington y Colorado, una normativa que será de difícil aplicación ya que choca con la legislación federal, que continúa considerando el cannabis una sustancia ilícita



y peligrosa, al mismo nivel que el LSD o la heroína. «Ninguna legislación estatal puede oponerse a una ley federal», se ha apresurado a decir el Departamento de Justicia. Lo que no ha impedido una marea política en Latinoamérica, especialmente en México, uno de los principales socios de EE UU en la lucha contra las drogas, y el que se cobra más víctimas; ríos de sangre son financiados con los beneficios de la cocaína y la marihuana.

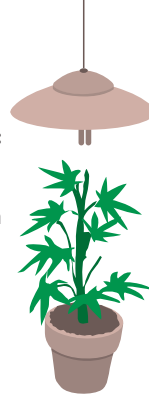
«Representa un cambio de paradigma», ha dicho el ex presidente mexicano Felipe Calderón. Incluso la ONU ha recordado a EE UU que debe cumplir los acuerdos internacionales. «El cannabis es una sustancia que puede tener duros efectos en la salud y se emplaza a los gobiernos a un firme control sobre esta sustancia», con-

Entre el **2,6%** y el **5%** de la población mundial adulta puede considerarse consumidora habitual de cannabis. Eso son **entre 119 y 224 millones de usuarios en todo el mundo**. Es la droga no legal más consumida entre personas de **15 a 64 años**.



## Cultivo interior:

Se viene observando un aumento significativo del cultivo interior de cannabis en los países europeos. Este hecho induce a los expertos a deducir que, en el futuro, la **hierba** será la sustancia que más se consume, por encima del **hachís**.



**47.400** hectáreas dedica Marruecos al cultivo de cannabis, la mayor área del mundo, seguida de **México** (16.000 ha), **Swazilandia** (362,5 ha) y **Ucrania** (920 ha)



**Fumadores** de hierba en la Asociación Cannábica La Maca, en el barrio de Sants de Barcelona. H. FERNÁNDEZ

cluyó la Convención Única sobre Estupefacientes de 1961.

Por el momento en esos dos estados la democracia directa ya ha convertido en legal la tenencia de 28 gramos para los mayores de 21 años, y el cultivo privado de seis plantas. «Un hito histórico», a juicio de los abolicionistas.

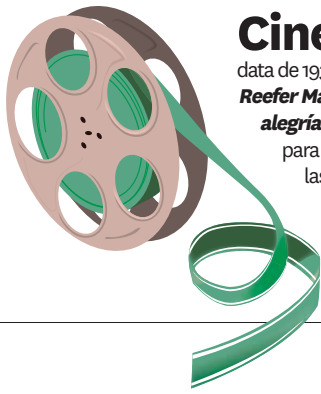
**La consumen para abstraerse, flotar,** enturbiarse o iluminarse, relajarse, relacionarse o aislarse, el humano aspirando a la dicotomía, el placer y la turbación. Es el hombre al cubo, según lo definía el poeta Baudelaire. La marihuana crece en las complejas decisiones de la conciencia en esa fangosa búsqueda de la felicidad. Y décadas de prohibición no parecen haber mitigado su poder de atracción. La ONU calcula que es consu-

mida por el 5% de la población mundial, entre 116 y 220 millones, datos que reconocen difíciles de estimar, especialmente por el creciente fenómeno del autocultivo privado, cuyo mercado derivado genera millones de beneficios en la UE en cuanto a abastecimiento de logística y semillas. Su consumo no tiene parangón con el de cualquier otra droga ilícita, siendo Oceanía y Norteamérica las áreas con mayor influencia.

Holanda es el único país que permite legalmente su venta a pequeña escala, una legislación que no ha acabado de satisfacer a nadie, especialmente por el fenómeno del turismo cannábico. El tráfico sigue siendo ilegal en ese país, lo que crea un sistema de doble filo entre lo vendido y el lugar de donde procede. Mercado negro y legalidad mantienen una paradójica relación.

En el debate global se intercambia el fuego cruzado de los derechos civiles, el peligro para la salud pública, el uso medicinal, en lo que ha venido a llamarse consumo compasivo, y hasta toca lo religioso como en el caso de los rastafaris (rito que provenía de la antigua iglesia etíope que incluyó el cannabis como sacramento).

«La legalización implicaría un mayor consumo asociado, sabemos que las drogas más consumidas por la población son las legales. Están constatados sus peligros, como demuestra que es la primera causa de ingreso en urgencias por brote psicótico entre los jóvenes», explica Francisco de Asís Babín, delegado del Plan Nacional de Drogas. «No es momento de bajar la guardia. En los últimos seis años hemos reducido su consumo y aumentado la percepción de riesgo», añade. >>>



**Cine** Las películas sobre marihuana vienen de antiguo. *Marihuana* data de 1935. Una de las cintas consideradas de culto del género es de 1936: *Reefer Madness*. Más contemporánea es la película *El jardín de la alegría*, de 2000, en la que un ama de casa inglesa cultiva marihuana para pagar deudas. *Homegrown (Cosecha propia)*, de 1998, recoge las peripecias de unos traficantes torpes; y *Mr. Nice* (2012) es un *biopic* sobre el traficante Howard Marks. Entre los filmes españoles de referencia merecen mención *Bajarse al moro* (1989), de Fernando Colomo, y *Año mariano* (2000) de Karra Elejalde y Fernando Guillén Cuervo.

**86,9 millones de euros** gastan cada mes en cannabis los consumidores españoles. Supone algo más de **1.000 millones de euros** anuales. Si todo el cannabis se adquiriera en locales controlados, donde tributa el IVA, reportarían al Estado más de **170 millones de euros** cada año.



>>> España tiene uno de los mayores consumos de la UE, solo por debajo de Italia y República Checa. Alrededor de un 10,6% de la población toma cannabis, y el 32% afirma haberlo probado, según el Observatorio Europeo de las Drogas. Entre los jóvenes (23%) solo nos situamos por debajo de Canadá. Es además el terreno de una singular experimentación que llama la atención internacional. En algunos sectores lo denominan «el modelo español». Tam, tam. Señales de humo en el frente de España.

El proyecto de Rasquera, por el que el alcalde de este municipio catalán planteó en referéndum un plan anticrisis mediante el cultivo masivo de marihuana, destapó un movimiento civil que ha decidido plantar batalla con una alternativa inusitada y arriesgada, cimentada en los límites de lo legal.

Se trata de los clubes sociales de cannabis. Son asociaciones de autoconsumo que se amparan en la jurisprudencia del Tribunal Supremo y en los huecos de una legislación que penaliza el tráfico pero no el consumo privado y colectivo. Siguen la estela de asociaciones pioneras como la Ramón Santos para Estudios sobre el Cannabis, que ya en 1994 decidió forzar el debate político al indicarles a las autoridades dónde se hallaba su primer cultivo colectivo. En aquella ocasión fueron condenados en firme por el Supremo.

Se da la circunstancia de que en España hasta tres generaciones (los nacidos entre 1945 y 1999) son consumidores regu-

## Alrededor de un 10% de la población española consume cannabis habitualmente

lares de cannabis, un estrato de la sociedad que no distingue clases sociales, estudios u ocupación, según un informe de Proyecto Hombre. Es el cultivo del que se nutren estos clubes, de los que estima la Federación de Asociaciones Cannábicas (FAC) que podría haber centenares activos, especialmente en Cataluña (alrededor de 200) y en Euskadi (medio centenar). Hay asociaciones que tienen inscritos miles de socios, lo que no ha impedido que hayan aparecido algunas con aspiraciones más mercantilistas que sociales.

La FAC está asesorando al Gobierno de Uruguay en un sistema de implantación de estos clubes en el país y participa en numerosos encuentros internacionales. Su modelo se está entendiendo en los países europeos con una legislación análoga, como Bélgica o Ale-



**AURORA SOXOCA** Paciente

**«Es una vergüenza que se nos persiga»**

La aplicación medicinal del cannabis se remonta a tiempos remotos, pero en los últimos años la ciencia ha redescubierto su gran versatilidad en el tratamiento paliativo de enfermedades como el cáncer, VIH, artritis, fibromialgia, párkinson o asma, entre otras, y se están patentando fármacos como el Sativex. Aurora Soxoca, de 42 años, sufre dolor crónico desde los 9, por la tensión que le produce una esclerosis. Tras años a base de diazepam o, incluso, morfina, que la dejaban «como una zombi», quiso buscar métodos alternativos naturales. Y llegó a la marihuana: «Es mi medicamento. Me ayuda con el dolor, y me ha devuelto la vida». Al principio tenía que conseguirla en el mercado negro, «¿pero qué hacía yo en esos ambientes?», se pregunta esta funcionaria. Gracias a los clubes cannábicos (como La Maca) ha conseguido asesoramiento médico y lugar en el que disponer del cannabis para fumarlo. «Nadie puede tener el peso moral de decirme que no puedo consumirlo tras 30 años ininterrumpidos sufriendo. Es una vergüenza que se nos persiga», alega. Gracias al cannabis ha recuperado una vida relativamente normal. «Ahora hago deporte, ejercicios de relajación... El paciente debería estar por encima de las drogas, porque todo medicamento es una droga», sentencia.

mania, y ya ha sido aprobada su regularización por unanimidad en el Parlamento Vasco y está en consultas en el catalán.

«Es un fenómeno social. Soy optimista. Vamos a favor de la historia, ganando en la lucha de ideas», asegura el portavoz de la FAC, Martín Barriuso, que defiende un modelo exclusivamente social del consumo del cannabis. Este histórico antiprohibicionista ya ha sido imputado cuatro veces, pero los jueces suelen archivar las causas abiertas contra estos clubes. «Solo queremos seguridad jurídica, luz y taquígrafos», explica.

Se trata de asociaciones que abogan por una regulación negociada con la Administración, con garantías legales y fiscales, sin ánimo de lucro, y reduciendo los riesgos asociados al consumo en el mercado negro. Saben que no es una sustancia inocua, por lo que piden una normativa que garantice su uso controlado, lo que a su juicio impediría que los menores se abastecieran tan fácilmente en el mercado negro.

Se amparan ideológicamente en la Coalición Europea para Políticas de Drogas Justas y Eficaces, que afirma que la prohibición de las drogas ha causado más daños que soluciones. Su modelo se basa en un circuito cerrado de socios, adultos que ya eran previamente consumidores y que unen esfuerzos para disponer de los cultivos.

En la Asociación Cannábica La Maca, situada en el barrio de Sants de Barcelona, la mañana del lunes atrae a un irregular devenir de socios, ya que cuenta con 630. Algunos preparan sus porros, otros se abastecen para su consumo semanal. Un pequeño mostrador y las bolsitas de marihuana; lo ilícito adquiere aquí cuerpo de normalidad, y los socios celebran poder acceder a una sustancia no adulterada y alejada de ambientes que no consideran propios.

«Me niego a pensar que nosotros y las administraciones juguemos en bandos distintos. Este es un cambio importante para la sociedad, y por ello en esta transición nadie debe ganar dinero», alega su presidente, José Afuera, quien es consciente de que este va ser un proceso largo y delicado y pide «paciencia».

Según datos de la propia FAC, «estimados a la baja», la UE podría ganar más de 8.400 millones de euros anuales mediante la fiscalización. Otros estudios afirman que el estado español podría obtener 177 millones. Reclaman un compromiso de los actores sociales y políticos para arrancarle este negocio a los narcotraficantes y resarcir lo que consideran una injusticia histórica.

**850** es el número aproximado de **establecimientos** en los que se pueden comprar productos relacionados con el cultivo de la marihuana (*grow shops*) en España. El negocio genera millones de euros de beneficio.



**200 gramos** de cannabis es la cantidad cuya posesión se castiga, con **pena de muerte** en la horca en países del Extremo Oriente como **Malasia, Vietnam, Indonesia, China** y algunos más. Son los estados que han desarrollado las leyes más duras contra las drogas.



**17 estados de EE UU** permiten el uso medicinal del cannabis. Sin embargo, desde 2010 el Gobierno federal ha realizado más de **100 redadas** en dispensarios de cannabis terapéutico de California, Colorado y otros Estados en los que ese uso es legal.



INFOGRAFÍA: HENARDEPEDRO



**Plantación** de marihuana en Ketama, al norte de Marruecos.  
DE LA LORENZO

Unos narcotraficantes que se nutren, en el mercado europeo, del Rif marroquí. En Assilah, un pequeño pueblo *amazigh* (bereber) enclavado en las montañas prohibidas de Ketama, las plantaciones se multiplican fraguando libertinos oleajes de aromas eléctricos. Ancianas cubiertas por coloridos pañuelos cargan enormes fardos de marihuana en su espalda. El silencio y el control oscurecen el valle con la sombra de las mafias. «La presión es grande, y el dinero de esto se lo llevan otros», alega Amin, un joven agricultor. «Por qué debemos pagarlo. Ser ketamíe es el estigma del hachís. No nos dejan hacer otra cosa», alega con los ojos ensangrentados mientras da una calada a un canuto del potente hachís que ha fabricado con sus curtidas manos.

La planta que colonizó la guerra, el léxico, el arte, el comercio, y la paz, quiere colonizar las leyes. Obcecada en plantearnos las mismas dudas que Baudelaire propuso en *Los paraísos artificiales* hace más de un siglo: «¿Qué se siente? ¿Qué se ve? Cosas maravillosas, ¿no es cierto? ¿Espec-táculos extraordinarios? ¿Es muy bonito? ¿Y muy terrible? ¿Y muy peligroso?».

**Los principales países exportadores de cannabis** son Marruecos y Afganistán. Producen el hachís del que se abastece toda Europa, una sustancia extraída de la resina de los cogollos de la planta. Según los datos que baraja la ONU, Marruecos podría ser el país con más hectáreas cultivadas, con 47.400, seguido de Afganistán (24.000) y México (16.500, estimaciones de EE UU que el

gobierno mexicano niega). Desde 2010 parece que Afganistán se está convirtiendo en el mayor exportador, ya que extrae una mayor cantidad de resina de sus cultivos, y goza de una tasa de crecimiento superior.

El cultivo del cannabis ya ha llegado a ser más rentable que el de la adormidera de la que se extrae el opio. Los agricultores podrían sacar 9.000 euros anuales, cifra superior a lo que obtenían con la adormidera (4.000 euros). En Europa es Ucrania el que podría tener más plantaciones, con 900 hectáreas. La producción de hachís se concentra en el Norte de África, Cercano y Medio Oriente, y Asia del Sudoeste. El resto es territorio de la hierba. El mercado negro mueve billones de dólares anuales, y los españoles podríamos gastarnos unos 1.163 millones de euros, según algunos informes. ■



ELENA CLAVEROL

## Trincheras para el noveno arte

El cómic resurge con fuerza y otros aires en la industria cultural. Lejos de acomodarse, dibujantes nacionales protagonizan una oleada de experimentación y propuestas novedosas. **TEXTO ALBA MUÑOZ**

Ya no sorprende que una novela cite a un tebeo, que haya exitosas series de ficción basadas en cómics o que se haga cine a partir de unas viñetas. Desde que en los años ochenta el consumo de cómics descendiera en favor de las videoconsolas, este género ha ido ganando terreno hasta llegar a lo que hoy se conoce como novela gráfica: lo que para unos es una virguería del lenguaje para denominar a los libros de cómics, para otros responde a la calidad y diversidad temática alcanzada por muchos creadores. En efecto, las historietas ya no se reducen al humor y a los superhéroes: hay

cómics costumbristas, de autoayuda, periodísticos, y han adquirido un gran valor como objeto, más allá de los libros comunes.

España no es una excepción. Sumidos en esta explosión de posibilidades y con un público cada vez más amplio, muchos ilustradores están creando plataformas fuera de las editoriales, lanzándose a la autoedición y probando nuevas vías de distribución a través de la Red. Surgen, a su vez, nuevas publicaciones y pequeñas editoriales independientes.

Precisamente a través de Twitter nació Caniculadas hace algo más de un año: «La idea inicial era juntarnos algunas auto-

ras y publicar un volumen sobre las paradojas de ser mujer y dibujar tebeos», cuenta Mireia Pérez. La iniciativa terminó en un *webcómic* veraniego, de humor ácido, costumbrista, a veces escatológico y surreal, elaborado a siete manos (Clara Soriano, Carla Berrocal, Bea Tormo, Natacha Bustos, Manoli López, Mamen Moreu y Mireia Pérez). «Se acercaba el verano y otras plataformas de difusión virtual dejan de actualizarse, así que surgió la idea de lanzar un *webcómic* colectivo sólo para esta estación, con publicación diaria». El resultado fue una de las experiencias más destacables en este ámbito, con miles de visitas en una



«El humor gráfico ayuda a autores y lectores a no sentirse solos ante sucesos políticos que nos dejan atónitos»

MIREIA PÉREZ



temporada desértica y propicia para el abandono de las pantallas: «Todavía quedan muchos años para que Internet pueda ser rentable, pero nos aporta aprendizaje, motivación, contacto con la gente... y permite liberar un poco de espacio de la cabeza, para que todo lo que pienso a la velocidad de la luz no termine por reventarme el cráneo», cuenta Mamen Moreu.

Ni Mireia ni Mamen recuerdan cuándo empezaron a dibujar y comparten como referente a Peter Bagge: «Leía *Los pitufos*, *13 Rue del Percebe* y *Astérix*. Nada más entrar en la adolescencia centré mi atención en la revista *El Jueves*, en especial Albert Monteys y Darío Adanti. Quería ser como ellos, que mis historietas llegasen a publicarse junto a la suyas, cosa que conseguí años más tarde», relata Mamen. Ambas autoras asumen que el noveno arte ha roto las costuras populares de antaño, sin abandonarlas: «Habría de cómic como si hablase de cine. Los hay de humor, satíricos, o comedias. Los hay más introspectivos y hay cómic documental», explica Mireia, quien sin embargo opina que la bonanza actual contiene paradojas: «A veces resulta sangrante para muchas editoriales y los autores no ven compensados sus esfuerzos. Pero no deja de sorprenderme, para bien, que el cómic tenga cada vez mayor acogida en la sociedad y por parte de instituciones culturales como el Instituto Cervantes o el Ministerio de Cultura».

**Carla Berrocal, también miembro de Caniculadas, ilustradora y autora de cómic, participó en la obra *Yes We Camp! Trazos para una (R)evolución*, una antología sobre el 15-M que es ejemplo de los nuevos sende-**

## ‘La hora del bocadillo’

**Radio 3, la emisora más joven de Radio Nacional de España, acaba de inaugurar un nuevo programa dedicado íntegramente a los cómics y la ilustración: *La hora del bocadillo*. Estrenado el pasado 1 de diciembre y con Laura Barrachina como presentadora, es el único espacio de la radio española dedicado por completo a este arte. El objetivo del programa es respaldar a los creadores y editores, en especial al talento nacional, y acercar la disciplina a los oyentes. *La hora del bocadillo* se aproxima a todos los gustos, géneros y estilos, e informa sobre la actualidad, los eventos y las exposiciones relacionadas con este ámbito. Desde la emisora destacan que se proponen ir en busca de «jóvenes talentos y de aquellas librerías españolas que miman el cómic y la ilustración». Se emite los sábados a partir de las 16.00 horas.**

ros por los que avanza el cómic y la ilustración: el libro contiene crónicas visuales de lo que ocurrió en las plazas: «He colaborado en proyectos solidarios, pero no en algo de temática tan social y actual. Hice un homenaje a la Puerta del Sol como testigo histórico de todas las movilizaciones sociales». Ahora trabaja en un cómic «sobre la conquista de Suramérica, bastante oscuro y realista».

Carla, que afirma que Akira Toriyama y su *Dragon Ball* fue el responsable de que decidiera dedicarse a dibujar, cree que la

mutación de la industria está beneficiando a los autores: «Es un buen momento para probar cosas, sobre todo relacionadas con Internet o la autoedición, donde la libertad creativa es muy fuerte. Hay muchas posibilidades de futuro en la Red». En este sentido, la autora destaca la labor de Ultrarradio, una plataforma autogestionada de autores-editores que publica obras colectivas, monografías y trabajos de autor con tirada muy baja. Su lema: «Editamos y distribuimos los tebeos que nos molan de manera independiente». Según Carla la autoedición es una forma de producción que tiene mucho éxito: «Goza de mucha popularidad entre un público más exigente. Lo suyo sería que el autor pudiera vivir de su obra sin necesidad de intermediarios».

**Se dice que el siglo XIX fue el de los caricaturistas.** Eran tiempos de guerras, conflictos y banderas que trajeron consigo una gran cantidad de revistas satíricas. Durante la Guerra Civil se publicaban *La Ametralladora*, *Be Negre* y *La Traca*. También la censura franquista nutrió el ingenio y el humor entre líneas con *La Codorniz*, y durante sus últimos coletazos aparecieron *El Papis*, *Hermano Lobo* y *Por Favor*. Sin embargo, la consolidación de la democracia y el aumento del bienestar social debilitó a estas publicaciones hasta la desaparición de la mayoría de ellas. Los humoristas gráficos pasaron a ocupar espacios fijos en la prensa generalista, reducidos en comparación con el protagonismo pasado, y otros medios, como la televisión o la radio, tomaron el relevo. En la actualidad, no obstante, existen suficientes señales para afirmar que la sátira dibujada está renaciendo. >>>



# Génesis CEBOLLINO



¡HOLA! ME LLAMO JULIA, BIENVENIDA A "TÉTICAS SECRET"

¿QUÉ TAL TE VA? ¿NECESITAS AYUDA?

EL NÚMERO DE LA TALLA CORRESPONDE A LO QUE MIDE EL CONTORNO DE TU ESPALDA POR DEBAJO DEL PECHO. Y LAS LETRAS "A", "B", "C" Y "D", AL TAMAÑO DE TU COPA.

ES DECIR, QUE LA LETRA "B" SIGNIFICA QUE TU MEDIDA DE LA ESPALDA ES IGUAL A LA DE LAS TETAS, LA "A" ES UNA TALLA MENOS, COMO YO, QUE EN VEZ DE TETAS PARECE QUE TENGO UN PAR DE CIRUELAS.

...Y TU SEGURO QUE LLEVAS UNA "C" O UNA "D" PORQUE TIENES LA ESPALDA ESTRECHITA Y UN BUEN PAR DE MELONES! ¡CONOCER TU TALLA EXACTA ES MUY IMPORTANTE! ¿SABES? ¡RECUERDALO SIEMPRE!

¿PERO NO HABÍAS IDO A COMPRARTE UN SUJETADOR? ¿QUE DEMONIOS HACES CON UNA BOLSA LLENA DE FRUTAS, UNA CINTA MÉTRICA Y CUADERNILLOS DE CÁLCULO MENTAL? ¿QUE TIPO DE FIESTA VAS A MONTARTE HOY?

¿TU QUE TALLA USAS? ¿LO SABES REALMENTE?



LOS 7 JINETES DEL APOCALIPSIS SE QUEDAN EN EL PARO

BUENOS DÍAS, SOMOS DE LOS SIETE JINETES DEL APOCALIPSIS Y VENIMOS A DESTRUIRLO TODO...

LO SIENTO PERO LLEGÁIS TARDE: HACE TIEMPO QUE LA BANCA YA LO ESTÁ HACIENDO POR VOSOTROS...

¡¡¡MUCHACHOS, MEDIA VUELTA Y A CASA QUE HAY UNOS TIPOS QUE SE NOS HAN ADELANTADO!!!



ESPAÑA 2.015



DARÍO ADANTI

VIÑETAS, COMO LA VIDA MISMA

El mundo del cómic generalmente refleja en tono irónico el mundo real, algo que se cumple en los artistas de este reportaje. En la página de la izquierda, tableta-tripi, informativos y La cebolla asesina, de Javier Royo y viñeta de Mireia Pérez. En esta página, de izquierda a derecha y de arriba abajo, obras de Mamen Moreu, Darío Adanti (Los 7 jinetes... y España 2.015) y Carla Berrocal.



>>> Ejemplo de ello es *El Estafador*, una publicación digital de humor gráfico que cada semana gira alrededor de un tema: «Somos hijos de la crisis. En 2009 nos echaron a la calle a muchos dibujantes. A Juanjo Sáez le despidieron, y a mí también un poco más tarde. Era el momento de poner en marcha uno de mis sueños: editar una publicación libre y con una distribución independiente», explica Javier Royo. A día de hoy unos 60 dibujantes han pasado por *El Estafador*, y cuentan con más de 11.000 suscriptores y 15.000 lectores semanales.

Javier Royo tampoco se acuerda de cuándo empezó a dibujar, aunque sí memorizó sus primeros pasos: «A los seis años dibujaba de forma obsesiva a Mortadelo y se lo regalaba a los compañeros de clase para comprarles y crear un comando que quisiera conquistar el mundo conmigo. Acabé dibujando *Mortadelos* como un auténtico becario de Ibáñez, lo de la conquista del mundo sí gozposponiéndolo».

El fin del mundo, la ortodoncia, obras públicas absurdas o el ministro Wert son temas alrededor de los cuales giran las últimas ediciones de *El Estafador*, que roza ya las 150. «El humor gráfico sigue siendo uno de los espacios con más libertad que existe porque, frente al columnista, nosotros tenemos una especie de venia heredada de nuestros antepasados, los bufones de la Edad Media, por la cual podemos hacer burla del poder y ser considerados eso, bufones artísticos. Somos el grano en el culo que no se puede tocar», considera Royo. En su opinión, nunca como ahora ha habido un contexto tan rico para el gremio: «En los años noventa los que no dibujábamos superhéroes éramos minoría, con una difusión in-

## Uno de los acontecimientos más destacables de 2011 fue el nacimiento de 'Mongolia'

fima. Con la llegada de Internet y la mayor participación de mujeres dibujantes, el panorama del cómic cambió mucho».

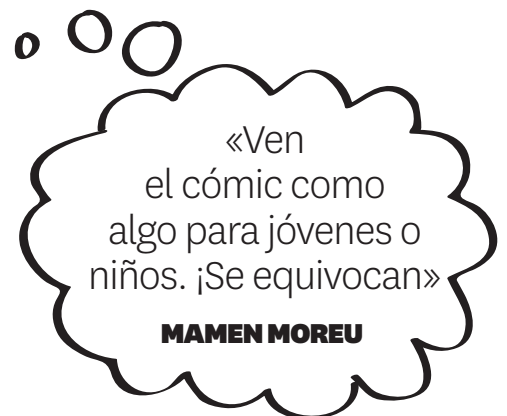
El Roto y Eneko son dos de los autores que para Javier Royo representan la facción más crítica con el poder: «En el pasado lo fue El Perich». Pero hay savia nueva, como el jovencísimo Aleix Saló, que saltó a la fama con *Espanistán*, una crónica ilustrada y didáctica sobre la gestación de la burbuja especulativa en nuestro país. Mamen Moreu añade a Manel Fontdevila a la lista, y Mireia Pérez subraya la necesidad social de esta disciplina: «Creo que es una vía de escape tanto para los lectores como para los autores. Ayuda a no sentirse solo ante sucesos políticos que muchas veces nos dejan atónitos».

Carla Berrocal coincide en la necesidad del humor, en general, en tiempos de crisis: «Hay un clima tan gris en todo, que el hecho de leer algo que produce una sonrisa o una carcajada se valora muchísimo».



Más allá de la ruptura momentánea de un estado de ánimo casi generalizado, Berrocal afirma que el humor tiene un potencial reflexivo que actúa sin que nos demos cuenta: «Es una forma de invitarle a reflexionar sobre la situación que vive y conducirlo a un pensamiento. También ayuda a olvidarnos de nuestra postura para ponernos en la del autor. Muchas veces él también puede criticar al lector. Sucede con El Roto: se muestra muy crítico con la clase política y los poderes financieros... pero también regaña al lector por su pasividad».

Uno de los acontecimientos más destacables del pasado año fue el nacimiento de la revista *Mongolia*. Seis amigos, algunos dibujantes en activo, se reunían semanalmente para elaborar fanzines, y entre ellos estaba Darío Adanti: «Aunque antes viviéramos de los medios gráficos, nunca habíamos perdido la necesi-

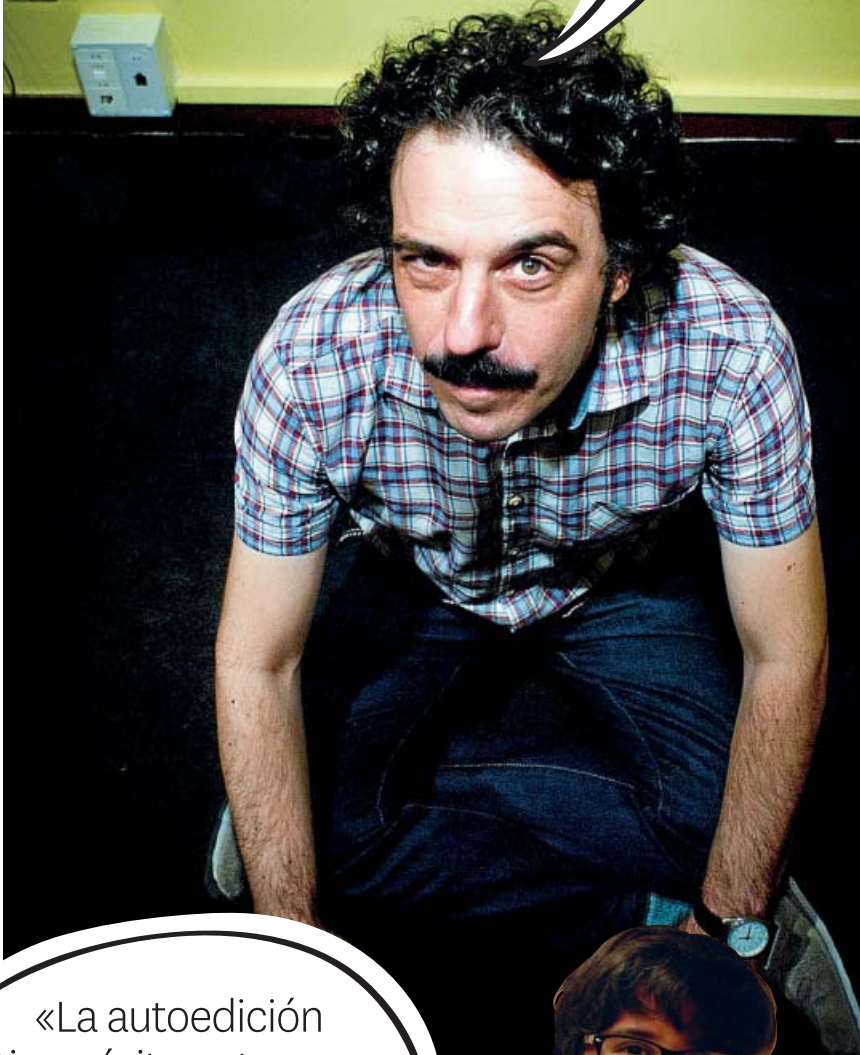


dad de publicar por nosotros mismos aquellas cosas que nadie nos publicaría». Herederos de una realidad política y social de «reír por no llorar», aseguran que son una revista satírica sin mensaje alguno, pero su voz, macarra y crítica con poderes e instituciones, ha sido recibida con mucho entusiasmo y miles de suscriptores: «En España siempre se tendió a reflejar la realidad con ironía. El humor ya está presente en Quevedo, en Cervantes. La sátira es algo que se hace cada día en los bares en las reuniones de amigos», explica Adanti, quien también opina que la extinción de estas publicaciones era algo anómalo: «Era raro que cuando el nivel de vida de los españoles había crecido notablemente sólo quedara *El Jueves*».

Según el humorista gráfico, parecía que todo estuviera dicho, y que avanzar en un humor más comprometido y salvaje, ideológico, pusiera en riesgo el negocio de las editoriales: «Y de hecho lo pone, por eso no había más cabeceras contestatarias. Cualquier cosa que oliera a lío no interesaba. Pero al final sí que interesa, porque ese tipo de humor está en la calle y en las redes, siempre ha estado ahí». Así, en *Mongolia* tienen claro el papel que han venido a desempeñar: «Queremos luchar contra la corrección política y rescatar la mala educación como posición vital».

Puede sorprender que esta nueva revista se venda en los quioscos. Son muchos los motivos que han llevado a sus impulsores a apostar por el papel, medio en el que siempre han trabajado. Sus portadas, eso sí, navegan con éxito por las redes sociales, a las cuales también sacan mucho partido: «Haces una portada en Internet y te ven los que te quieren ver, pero si la cuelgas en un quiosco es como poner una pancarta en la calle: no sólo la ven los que te siguen, sino también aquellos a los que estás criticando». Adanti concluye: «Las sociedades que no se ríen de sus desgracias son incapaces de generar un cambio que les permita dejar de ser desgraciadas».

«Venimos a rescatar la mala educación como posición vital»  
**DARÍO ADANTI**



GUADALUPE DE LA VALLINA

«La autoedición tiene éxito entre un público exigente»  
**CARLA BERROCAL**



# HUGO SILVA



«El miedo es un error. Cuando uno actúa con miedo, siempre se equivoca»

TEXTO RAFA VIDIELLA FOTOGRAFÍA JORGE PARÍS

**L**a verdad: desde fuera, parece sencillo ser Hugo Silva. Rodeados de malas noticias y de rostros preocupados, un actor como él parece el ser más envidiable del mundo: alto, fuerte, guapo y con trabajo, cualquiera se metería en su pellejo. Sin embargo, también tiene sus preocupaciones: algún buen amigo en paro, las idas y venidas sentimentales que puede experimentar cualquiera y, por supuesto, la incertidumbre de ver cómo reciben público y crítica su última película, *El cuerpo*, que se estrena ahora.

Dirigida por el debutante Oriol Paulo, guionista de la exitosa *Los ojos de Julia*, *El cuerpo* es un *thriller* con bastantes elementos clásicos: una muerte en circunstancias extrañas, una historia de amor e infidelidad y un policía empeñado en conocer la verdad. También, claro, un sospechoso: un joven y oscuro químico acusado de asesinar a su adinerada esposa. Un papel en el que uno no esperaría encontrar a un galán como Hugo Silva que, sin embargo, lo defiende con uñas y dientes. ¿Que si está a la altura? La respuesta, por supuesto, la tiene cada espectador que acuda a ver la película.

**Estrena *El cuerpo*, donde encarna a un personaje muy alejado de sus registros habituales. ¿Cómo se sintió en la piel de un individuo tan gris?**

Es, seguro, el papel más complicado que he hecho en mi vida... Tiene una personalidad muy distinta a la mía, le pasan cosas muy fuertes, pero pese a nuestras diferencias, he logrado empatizar mucho con él. El proceso de ensayo fue largo, cuidadoso y meticuloso, pero muy bueno. Y luego, claro, está el hecho de tener como compañeros de rodaje a actores como José Coronado, Belén Rueda o Aura Garrido, que facilitan mucho las cosas.

**¿Cómo le llegó el papel?**

Primero me llamó Belén Rueda, que encarna en la película a mi esposa, hablán-

dome del proyecto. Luego me llegó el guión, y me encantó... Era potente e inteligente, lleno de sorpresas. Tras aceptar tuve que hacer una prueba con Coronado, ensayar una de las secuencias más difíciles de la historia, y creo que funcionamos bien... La película es buena. Sobre todo, me encantan los personajes, llenos de interrogantes y con un pasado sombrío.

**Un pasado sombrío... Una de esas cosas que gustan a todo actor.**

¡A mí me encanta! Trabajar el pasado de tu personaje no deja de ser parte del proceso creativo, algo que me divierte mucho. Durante toda mi vida he estado escribiendo en un cuaderno cosas que se me iban ocurriendo sobre la vida de cada uno de mis personajes. Cómo fue su niñez, qué les gusta y qué odian de la vida... La verdad, lo hago sobre todo para divertirme, porque a veces luego ni lo he usado.

**Así que le gusta escribir.**

Sí, pero no escribo mucho... Tengo terminado el guión de un par de cortos, pero todavía no he podido rodarlos. Respecto a escribir, es muy complicado, por eso hay una carrera que se llama Dramaturgia... Hay que trabajar mucho y aprender más.

**Volviendo a la actuación... ¿Cómo se mete alguien como usted, que parece llevar una buena vida, en un personaje como el de *El cuerpo*?**

Para empezar, el guión estaba tan bien escrito que el personaje era muy creíble. Cuando un guión está bien escrito todo fluye, y el actor aprende y asimila muy rápidamente sus líneas. Así que el proceso creativo fue lúdico, pero el ejecutarlo siempre es algo más complicado... Tuve que trabajar cosas mías, personales, y extrapolárselas al personaje. Eso era lo más difícil. Porque el personaje vive una situación de enorme ansiedad, se adentra en un mundo laberíntico, muy complicado y oscuro, pero él conserva cierta luz. Le defino así, como un tipo luminoso en un mundo oscuro y complejo. >>>





>>> **Será alguien luminoso, pero algo raro debe tener cuando le acusen, con algo de razón, de asesinar a su esposa.**

Sí, pero todo lo hace por amor. Es el único personaje de la película que se mueve por amor, que no actúa por egoísmo. Por supuesto, se equivoca, porque no es fácil manejarse en la cueva del lobo en la que se ha metido.

**¿Cómo vive esos personajes?**

No sé explicarte... Con el de *El cuerpo*, en concreto, conecté enseguida. Me arrasó a su mundo. No me suele pasar, y es algo jodido, pero aquí sí que me pasó. Al personaje siempre hay que comprenderlo, de acuerdo, pero nuestro trabajo más importante como actores es conectar con nuestros personajes, empatizar con ellos, descubrir que, por muy distintos que sean a nosotros, algo de su esencia tiene que sernos común.

**Ser actor: suena bonito, ¿no?**

Es lo más bonito del mundo, pero te tiene que gustar. Si te da igual, si lo haces por hacer algo... Es demasiado sacrificado. Ojo: no hablo de echarle más o menos horas, o madrugar, porque eso es lo de menos. El sacrificio es conseguir comprometerte de verdad con tu personaje y con la historia. Ese es el pasito fundamental: estar durante un tiempo, lo que duran los ensayos y el rodaje, pensando sólo en tu personaje. Identificarlo con todo lo que pasa a tu alrededor, buscarlo en las caras de los que te rodean. ¿Que si llega a ser una obsesión? No sé si llamarlo así, por-

den disimular su entusiasmo se acercan para pedirle hacerse una foto con él o, simplemente, darle un beso. A todos, quieran lo que quieran, Silva les contesta con naturalidad y cortesía.

**De no ser actor... ¿A qué se dedicaría?**

Solo pensarlo me da miedo... Supongo que haría algo que no tuviera nada que ver, y que viviría de otra manera la vida. Pero no quiero dejar de actuar nunca. No me cansa.

**¿Es algo vocacional? ¿Sabía, desde niño, que algún día sería actor?**

¡Totalmente! Desde pequeño quería hacer películas, siempre lo pensé. Veía una película el domingo y me pasaba toda la semana siguiente representando a uno de sus personajes. Sencillamente, me creía que era él. Me pasaba siempre.

**¿Y sus padres? ¿Qué decían?**

Mi madre siempre supo que sería actor. Lo sabía. La verdad es que los dos me han animado siempre, me han apoyado en todo lo que han podido dentro de sus posibilidades.

**¿No les daba miedo que no lo consiguiera? Hay muchos actores, pero que vivan de ello...**

Sabían que era un trabajo complicado, pero creo que todos lo son. Lo más complicado para mí es dedicarte a algo que no te gusta. Tener una pasión es una suerte, y poder vivir de ella... Es cojonudo. Hay gente que no tiene pasión por su trabajo y que vive feliz, pero poder vivir de tu pasión es una satisfacción enorme.

**¿Por qué cree que usted, precisamente, lo ha conseguido? ¿Ha tenido más suerte, talento o ha hecho más esfuerzo que otros?**

No me lo planteo... Sé que, desde la primera vez que pisé un plató, pensé que era muy fuerte pero que era lo normal. Quizá suene prepotente, pero sentí que realmente eso era lo mío, lo que tenía que hacer, lo natural. Claro que me lo he currado, como muchos. Es lo normal. Pero que te llame Pedro Almodóvar, como acaba de pasarme, para actuar en su próxima película, *Los amantes pasajeros*... No es normal. Es alucinante. Pero supongo que me tocaba.

**Suena bien, eso de ser 'chico Almodóvar'.**

Sí, pero no lo vivo como una cumbre, ni como síntoma de haber llegado a nada... Es un subidón, eso sí, algo inesperado que ahora me ha tocado.

**¿Qué sintió cuando se hizo famoso?**

En mi caso, todo explotó con *Los hombres de Paco*, y lo llevé bien. ¿Que cómo vivo el éxito? El éxito es algo muy relativo... Fernán-Gómez decía que el éxito son sensaciones, que no consiste en que la gente te conozca sino en una satisfacción personal. Yo conocí el éxito cuando entré en la Real Escuela Superior de Arte Dramático. Luego llegó el *boom*, pero ya entrar en la escuela me parecía un éxito.

**¿Y ahora? ¿Cuál es su mayor triunfo?**

Tener ofertas y disponer del tiempo suficiente para trabajar bien mis personajes. El hecho de poder hacer películas, que era lo que yo quería, es un triunfo. Experimentar, vivir diferentes procesos... La verdad, estoy feliz.

**¿No siente que, muchas veces, el hecho de ser guapo juega en su contra?**

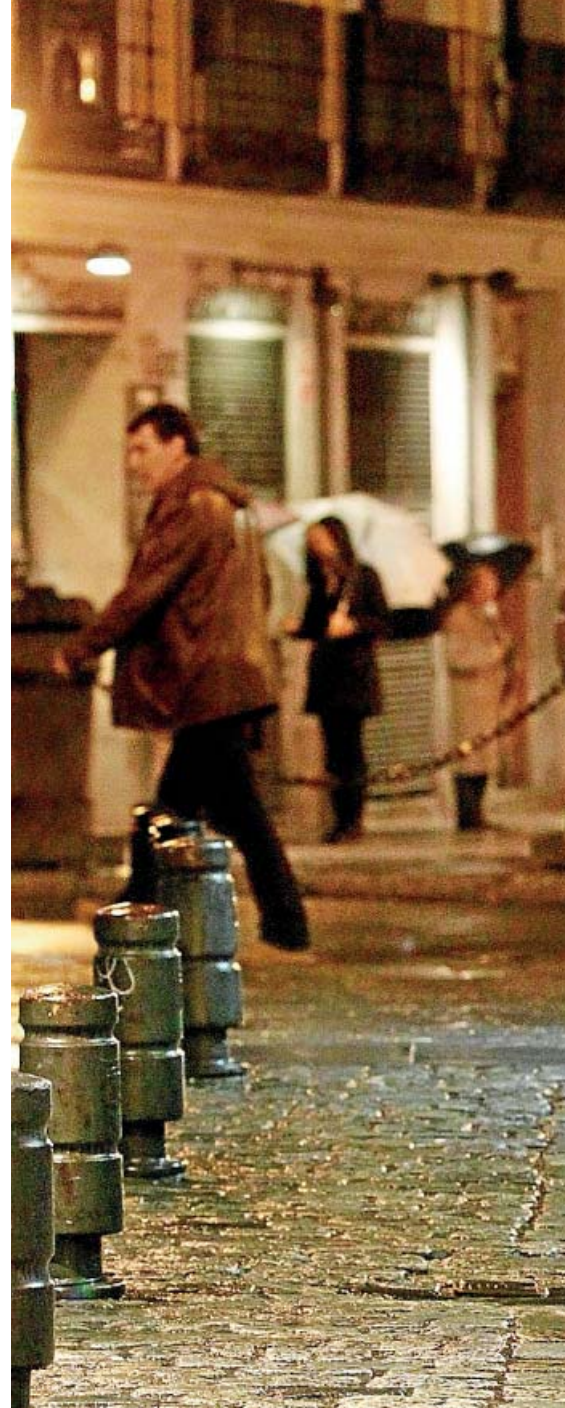
## «Un país sin cultura es un sitio peligroso. Es básico que la gente se cultive y piense con libertad»

que me encanta, creo que me enriquece y me hace vivir más.

**¿Qué se aprende de la vida actuando?**

Muchísimo. Creo que los actores mayores, los que han trabajado mucho, son grandes sabios. Por supuesto, no lo digo por mí, que todavía estoy empezando, sino por gente como Juan Diego o Fernando Fernán-Gómez. Han investigado tanto a los seres humanos, tienen tal empatía con el resto de las personas, que pueden llegar a comprender a cualquiera que se les ponga delante. Eso, creo, se lo deben a la actuación.

Quizá, en un futuro, Silva sea otro de esos actores veteranos y sabios. De momento no hay duda, es un actor muy conocido: en varias ocasiones la conversación se ve interrumpida por gente que se acerca a saludarle. La charla transcurre en un conocido bar del centro de Madrid, cerca de la casa de Silva, y su presencia no pasa desapercibida: un chico, algo descontrolado, le enumera qué películas suyas le gustan y cuáles le parecen «una chusta». Varias jóvenes que no pue-



No... Lo de que me consideren guapo es una cuestión de mercado, no forma parte de mi trabajo. Creo que cualquier peculiaridad que tenga un actor, sea física o psicológica, puede venirle bien para conseguir ciertos trabajos, y eso es una peculiaridad. Ser guapo puede venir bien, puede jugar a tu favor, pero no es más que eso, un factor, que hay que saber gestionar y canalizar de la mejor manera posible.

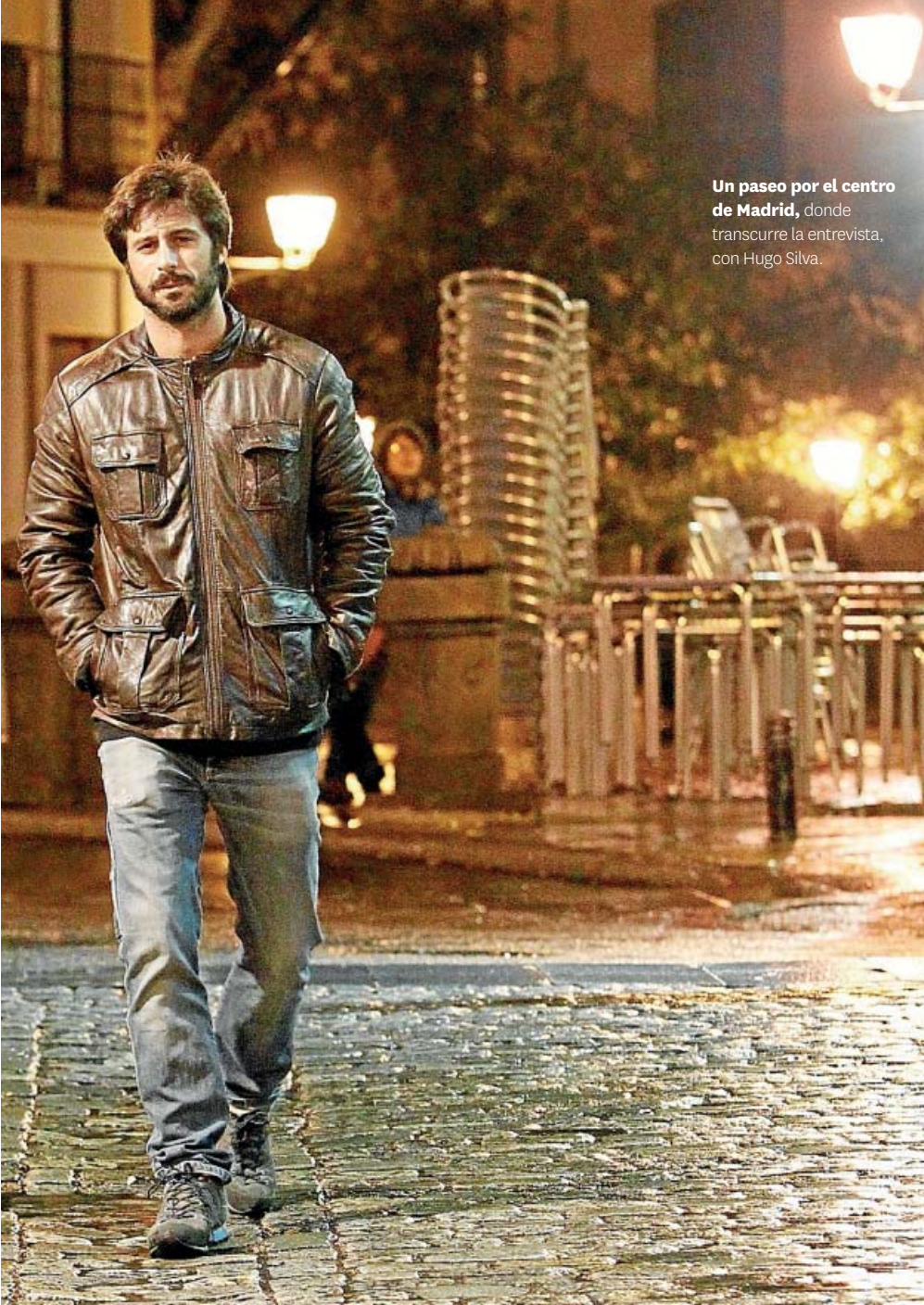
**¿No molesta, por ejemplo, estar tumbado en la playa con alguna chica y que, una semana después, salgan fotos de los dos en una revista?**

Es algo con lo que se aprende a vivir. Al principio, desde luego, es chocante, impactante, pero con el tiempo aprendes a vivirlo con naturalidad. Si tuviera que preocuparme de todo lo que dicen de mí... me volvería loco. Así que paso olímpicamente, solo me importa lo que piensa de mí la gente que me quiere.

**La gente que le quiere como, por ejemplo, sus amigos de toda la vida. Estarán orgullosos de ser colegas de Hugo Silva.**

Como siempre, como lo habrán estado to-





Un paseo por el centro de Madrid, donde transcurre la entrevista, con Hugo Silva.

## Una carrera siempre en ascenso

«El 10 de mayo de 1977 nace en Madrid Rafael Hugo Fernández Silva, más conocido como Hugo Silva. Empieza a trabajar como electricista, pero impulsado por su madre, que ve que no es feliz, decide intentar conseguir su verdadero sueño... ser actor». Este es el primer párrafo de su biografía en su página web, que explica su inmersión en el mundo de la imagen. Rondando la veintena, Hugo Silva empieza a hacer pinitos en televisión y se da a conocer en *Al salir de clase*. Pero es en 2005 cuando le llega la gran oportunidad con su papel del subinspector de policía Lucas Fernández en *Los hombres de Paco*. A partir de ahí, va subiendo y subiendo, cada vez más alto: *Mentiras y gordas*, *Agallas*, *Que se mueran los feos*, *El sexo de los ángeles*, *Lo contrario al amor...* Y ahora, *La bruja de Zugarramurdi*, con Álex de la Iglesia. Y después, *Los amantes pasajeros*, con Almodóvar.

da la vida. Yo también estoy orgulloso de ellos, aunque no salgan en la televisión o en las revistas, aunque no sean eso que se llama «famosos». Estoy orgulloso de cómo son, de cómo trabajan, y me preocupa si las cosas les van mejor o peor, les intento animar para que hagan las cosas que les apasionan... ¡Para eso son mis colegas de toda la vida!

**Tal y como están las cosas, ¿no se siente afortunado por poder trabajar, y encima estar bien pagado?**

¡Pues claro! Todo, no solo el cine, está en peligro. La situación es muy complicada, pero lo más triste es que haya tanta gente que piense que la cultura es un lujo innecesario. Me da mucha pena porque, en mi opinión, la cultura es tan necesaria como la investigación o la educación... Para mí, un país sin cultura, sin investigación o sin educación se convierte en un lugar muy peligroso, porque es básico que la gente se cultive, que piense con libertad, y para eso necesita formarse. La cultura es lo que hace humana a la sociedad... Si no existe la cultura nos convertimos en robots,

en máquinas diseñadas solo para producir. Eso sería un error muy triste y peligroso. **La oposición a la guerra de Irak, el apoyo de un sector a Zapatero... ¿Cree que todo eso ha provocado un espíritu de revancha contra el cine, que ahora se le intenten pasar facturas?**

No. Creo que las decisiones actuales no son solo contra el cine, sino contra la cultura, y son corrientes que van y vienen. Las revanchas son entre personas, pero los que ahora mandan no mandarán dentro de unos años... Es ley de vida. Lo que me preocupa, y lo digo con orgullo, es que desde el extranjero nos ven con mucho talento, y me da pena que ese talento no se aproveche. Mira los franceses... ¡Cuidan la cultura porque saben que también puede ser un negocio! ¿Que el cine no es rentable? ¡Mira a los americanos, que lo exportan de forma salvaje, que lo consideran una de sus industrias más importantes! El cine es un lenguaje común, universal, que consume todo el mundo y que está lleno de posibilidades. Hay que ser muy inepto para no verlo y aprovecharlo.

**Pero luego... Dicen que la gente, en España, va cada vez menos al cine.**

Yo creo que, últimamente, sí que va. Mira tres películas como *Las aventuras de Tadeo Jones*, *Blancanieves* o *Lo imposible*... ¿Cómo que la gente no va a ver cine español? ¡Pero si ha ido un montón de gente a verlas! Hay que confiar en nuestro talento porque está ahí, esperando que confiemos y apostemos por él. El año pasado, el cine español recaudó más dentro que fuera de España. Es un hecho real, lo dicen las cifras. Por eso me pregunto, ¿por qué no lo apoyamos más, por qué no lo defendemos con más fuerza? Mira la fuerza con la que defendemos a nuestros deportistas... ¿Por qué no hacemos lo mismo con nuestro cine?

**¿Saldremos de esta crisis?**

Sí, porque antes hemos logrado salir de cosas todavía peores. Por supuesto, es un momento muy duro, el peor desde hace mucho tiempo, pero saldremos adelante. Prefiero pensar eso, ser optimista, porque lo contrario no serviría para nada.

**A lo mejor eso es lo que algunos quieren, que bajemos los brazos, que caigamos en el pesimismo total, en el miedo.**

El miedo es un error. Cuando uno actúa con miedo siempre se equivoca. Así que esa es la única salida: quitarnos el miedo. Sé que la gente está muy desanimada, y les entiendo, porque vemos cada día cosas muy fuertes... Pero tenemos que afrontar esta crisis con la cara muy alta, y dando lo mejor que tenemos.

**Después de *El cuerpo*, ¿dónde le veremos?**

Estoy rodando la próxima película de Álex de la Iglesia, *Las brujas de Zugarramurdi*. Encarno al protagonista, al descerebrado líder de una banda de atracadores muy particulares. Como podrás imaginarte, todo es muy particular, porque así es el universo de Álex de la Iglesia... Es una comedia muy suya, la obra de un autor de verdad, de un artista, de un tipo muy inteligente con una ironía mordaz y un sentido del humor salvaje. ■

## Tratamientos para combatir el frío

En invierno, el cuerpo, la piel fundamentalmente, necesita cuidados especiales para defenderse de los cambios bruscos de temperatura. La alimentación y el ejercicio también son importantes para mantener alto nuestro estado de ánimo.



# ¿Quieres conseguir una foto dedicada de **Jorge Lorenzo**?

*Me gustaría celebrar con todos vosotros mi segundo título de moto GP. Gracias por estar siempre ahí.*



Moto GP World Championship **2012**



Entra en [www.mystarautograph.com](http://www.mystarautograph.com), y encontrarás a Jorge Lorenzo junto a todas nuestras estrellas ¡Consigue su foto dedicada ya!



  
Te acerca a las estrellas

# Cero grados: ¿preparada para el frío?

Guantes y abrigos no son suficientes para combatirlo: los cambios bruscos de temperatura obligan a nutrir la piel intensamente. Te decimos lo que no debe faltar en tu kit invernal. **Texto C. Rizzo**

**A**nochece antes, el clima es frío y gris, los virus pululan a nuestro alrededor... Se acerca el invierno. Un 20% de las personas –afecta más a mujeres que a hombres– pueden sufrir algún tipo de trastorno afectivo estacional (TAE) que se desencadena precisamente durante el cambio de las estaciones. Los días que hay menos luz, los neurotransmisores (son las sustancias que sirven de mensajeros entre las células nerviosas) ven alterada su actividad y esto produce melancolía.

**Pero al mal tiempo buena cara y hay muchas maneras de superar esta tristeza.** La psicóloga María Jesús Álava (*La inutilidad del sufrimiento*. Ed. La esfera de los libros) recomienda «invertir los recuerdos y traer a nuestra mente situaciones en las que nos hemos sentido felices».

Cuando existe un desorden afectivo estacional, el círculo de amistades es muy importante, por eso debemos «mimarles en lugar de machacarlos contándoles siempre nuestras tristezas». Otro consejo útil es hacer ejercicio

**«Cuando vamos a la nieve nos descuidamos y no nos ponemos una crema protectora para el sol»**

físico todos los días durante un mínimo de 30 minutos, porque influye en nuestros neurotransmisores. En nuestro estado de ánimo ayuda mucho lo que comemos. La experta nos recuerda que «un buen desayuno rico en lácteos (no solo leche, queso también), cereales con bajo índice glucémico, fruta y proteínas animales es fundamental». A esto hay que añadirle: el consumo de pescado azul (rico en ácidos grasos y en omega 3) y las dietas bajas en grasas. Favorecen al estado de ánimo y es «una mejoría que tiende a mantenerse en el tiempo, no como las dietas bajas en hidratos, que al principio parece que mejoran, pero luego tienen un efecto rebote», señala Álava.

**Estar bien alimentado es también beneficioso** para la piel, que en invierno se ve expuesta a factores climatológicos adversos. Las vitaminas C y E, el resveratrol (presente en nueces, uvas y vino tinto) o Coenzima Q10 (cahuetes, salmón, espinacas) nos ayudan a retrasar los signos del envejecimiento. Una de las causas más importantes por las que se produce: sequedad y pérdida de elasticidad. Por eso, el cuidado y la hidratación deben ser aun mucho mayores. Además, no debe-

**Ocho tratamientos** para mantenerte a punto este invierno



## La época ideal para la renovación celular

### LIMPIA EN PROFUNDIDAD

**Siempre es bueno realizarse** un *peeling* para librar a la piel de todas las impurezas. Está recomendado antes de comenzar cualquier tratamiento para obtener mejores resultados, ya que los productos penetran mejor. **Instituto Médico Estético.** Más info en [www.imestatico.es](http://www.imestatico.es).

### ESTIMULA TUS CÉLULAS

**Las bajas temperaturas** contribuyen también al envejecimiento cutáneo precoz. El tratamiento *Lift Premium ADN Vegetal* de Yves Rocher alisa y disminuye la profundidad de las arrugas. Una piel hidratada gana en confort y elasticidad: el cutis queda luminoso y firme. **Centros Yves Rocher.** Más info en [www.yves-rocher.es](http://www.yves-rocher.es).

### ADIÓS A LA GRASA LOCALIZADA

**Sin necesidad de agujas, cirugía o reposo** Cool-Sculpting® es una tecnología que reduce la grasa localizada del michelín o la espalda aplicando un frío controlado de forma precisa. El procedimiento dura entre una y dos horas. El 20% de la grasa tratada desaparece gradualmente y no vuelve a reproducirse consiguiendo una



mejora visible en pocas semanas.

**Clínica Dermatológica Internacional (Madrid), Centro Clínico Menorca (Madrid), Clínica Dermiteck (Madrid y Bilbao), Clínica Multiláser (Madrid) y Clínica D'Ara (Madrid).**

### DEPILACIÓN PERFECTA

**Al no estar en contacto** permanente con el sol, el invierno es la época perfecta para comenzar con la depilación láser y eliminar el vello de forma permanente. En el mercado existen diferentes tipos de láser y en los centros Hedonai combinan tres de ellos (Alejandrita, Diodo y Soprano) adaptándose a las necesidades del cliente. Se pueden realizar zonas sueltas o adquirir un bono que permite combinar varias. Promociones especiales durante Navidad. **Centros Hedonai.** Más info en [www.hedonai.com](http://www.hedonai.com).

### ORO LÍQUIDO

**La firma parisina** Bourjois cuenta con un masaje facial *beauty flash* con aceite de argán, una sustancia conocida como el 'oro líquido' de Marruecos que tiene un alto poder regenerador y nutritivo. Además, elimina el estrés y favorece la respiración.

**Espacios de belleza de Bourjois en El Corte Inglés.** Más info en [www.bourjois.es](http://www.bourjois.es).

### ACTIVA EL COLÁGENO

**¿Buscas una piel más firme, hidratada y sana?** Es posible con el láser RevLite SI de Cynosure, que utiliza la doble tecnología: fotoacústica y fototérmica. Funciona con pequeños y rápidos pulsos de energía que calientan la piel en profundidad, con lo que consiguen activar la formación de colágeno y fibras elásticas en las capas más profundas sin dañar la epidermis. No es necesario aplicar anestesia y no deja rojeces. **Ribe Clinic.** Paseo de Gracia 91, 3º 2ª. Barcelona.

### LA ENERGÍA DE LAS FRUTAS

**La espuma de naranja** es estupenda para el cutis porque deja la piel fresca y limpia gracias a su acción astringente. Por eso, el tratamiento Mousse d'Orange es ideal para acondicionar la piel debido a sus efectos antioxidantes libres, previniendo las manchas. **Centros Twentynails.** Más info en [www.twentynails.com](http://www.twentynails.com).

### EL ESPEJO DE LA EDAD

**El contorno de ojos** es una de las zonas que más necesita hidratarse y de la que solemos olvidarnos. El tratamiento Hidra-Eyes combina la infiltración de ácido hialurónico en capas superficiales de la piel con una mezcla de diferentes vitaminas. Aporta más luminosidad y firmeza a tu mirada al tiempo que protege esta zona. Los resultados de este tratamiento duran hasta un año. **Clínica Miestetic.** Más info en [www.miestetic.com](http://www.miestetic.com).

mos olvidarnos de utilizar el protector solar. «Pensando que es invierno, al sol no se le presta la importancia que tiene y cuando vamos a la nieve no nos ponemos crema protectora y la radiación que recibimos se amplifica», comenta Víctor García, presidente de la Sociedad Española de Medicina y Cirugía Cosmética (SEMCC). A diferencia del verano, que es cuando usamos cremas más fluidas, en invierno se pueden usar unas cuyos excipien-

tes sean más espesos. En cuanto al índice de protección «como base, hay que emplear un factor 20, pero quienes tengan la piel muy clara van a precisar un filtro solar con índice 50», nos recuerda la doctora Christina Schepers, directora del departamento de Dermatología de la clínica Planas de Barcelona. También depende mucho de la zona en la que se viva: no es lo mismo estar en la montaña que en la ciudad.

**Inyección de fuerza**

El tratamiento unisex de tres pasos (limpieza, hidratación y nutrición) ayuda al cabello debilitado.

- De Nioxin. Champú, 20 €; acondicionador, 24 €; tratamiento, 29 €.



**Realza el pelo teñido**

Proporciona al cabello teñido movimiento y un tacto irresistible. Dejar actuar 5 minutos y aclarar.

- Brilliance de Wella . 16,40 €.

**Sin apelmazar**

Tratamiento en formato espuma que hidrata y ayuda a fortalecer el cabello fino durante todo el día sin apelmazarlo.

- Acondicionador de Pantene. 5,49 €.



**Protección contra el calor**

Sus sensores leen el cabello 20 veces por segundo y detectan el nivel de hidratación de cada mechón. ● Plancha de pelo SensoCare de Braun. 139 €.

**Con olor a mango**

Aceite seco cuya fórmula nutritiva con manteca de mango proporciona una reparación intensa al cabello dañado o muy expuesto a agentes externos. ● Aceite de mango de Klorane. 13,60 €.



**Cabello Frágiles, dañados y sedientos**

Como un oasis en medio del desierto: los mejores aliados para nutrir y reparar en profundidad.

Texto C. R.

**Desde el primer lavado**

Gracias a su nueva combinación hidroactiva, el pelo absorbe la cantidad necesaria de producto para reestructurar la cutícula.

- Mascarilla Herbal Essences. 4,95 €.



**El poder del cuarzo**

Limpia la superficie del cabello de residuos y cierra la cutícula. Contiene extracto de cristales de cuarzo. ● Champú Trilliance de Sebastian. 18 €.



**El milagro de los 3 minutos**

Suaviza las cutículas abiertas y repara las puntas en tan solo 3 minutos gracias a sus extractos de menta balsámica australiana.

- 3MM de Aussie. 8,49 €.



**Evita la electricidad estática**

Los iones activos funcionan casi como un acondicionador: doman el encrespamiento de manera instantánea. ● Satin Hair Brush de Braun. 48 €.



**Recupera el brillo**

Tratamiento de queratina que repara gracias a sus componentes, que activados mediante calor actúan como protector frente a secadores y planchas. ● Azalea. Protector térmico. 7,5 €.



**¿Apagado y sin volumen?**

La proqueratina protege la fibra del cabello y lo refuerza mientras que la ceramida transforma la superficie en una materia lisa.

- Total Repair 5 de Elvive. 4,95 €.

**Y en los casos más extremos...**

Fórmula ligera que no contiene siliconas y permite su uso diario, sin apelmazar ni engrasar. Al aplicar el producto la superficie del cabello se alisa uniformemente y el tacto es increíblemente suave.

- Elixir instantáneo Nutri Repair de Garnier. 4,95 €.



## Cuerpo y rostro

# No te quedes helada

Hidratantes, calmantes, curativos... Recurre a la cosmética más eficaz para combatir las agresiones del frío. **Texto C.R.**



### Mejora la textura de la piel en menos tiempo

Emulsión hidratante y reafirmante para el cuerpo que, además, ejerce un efecto peeling que renueva las células muertas. ● **30,51 €** Body Glicolic de SkinClinic.



### Llegó la hora del baño...

Vainilla, jengibre y arándanos, las tres propuestas aromáticas de sales de baño que Body Shop lanza en Navidad. Dejan la piel con un toque irisado. ● **Cristales de baño de Body Shop. 15 €.**

### El poder del árbol de té

Los efectos antibacterianos del aceite de árbol de té reducen el tamaño del poro. También absorbe el exceso de grasa. ● **Reductor de poros de Body Shop. 14 €.**



### ¡Manos a la obra!

Ayuda a combatir los signos del envejecimiento en las manos como la pérdida de firmeza, la piel seca o los tonos apagados.

● **StriVectin-SD de Sephora. 29 €.**

### Beneficios antiedad a largo plazo

Hidrata intensivamente la superficie cutánea haciéndola resistente a las líneas de expresión y ayuda a fortalecer el estrato córneo. Los beneficios se ven a los 15 días. ● **Alisador de arrugas de Olay. 34,50 €.**



### Más firme y más densa

Crema para la cara con extracto de Ginseng que activa la renovación celular. Al despertar la piel está reparada, nutrida como reconstruida. ● **Crema de noche de Yves Rocher. 45 €.**



### Nunca fue tan dulce luchar contra las imperfecciones

Limpiador de uso diario con extractos de pomelo y granada. Masajear suavemente insistiendo en la frente, la nariz y la barbilla. Para pieles mixtas y grasas.

● **Gel purificante de Garnier. 3,99 €.**



### Cuidados intensivos

Se absorbe rápido devolviendo la energía y la vitalidad a la piel cansada y fatigada. ● **Oxyvital Hydra Mousse de Skin Yoga Artdeco (Perfumerías Douglas). 20,95 €.**



### Relajantes y calmantes

Un ritual aromático para borrar agradablemente el cansancio y las tensiones nerviosas. ● **De Kiotis. Gel exfoliante, 18,85 €; crema de ducha, 13,60 €; crema de masaje, 16,76 €.**

### Un perfume muy goloso

Delicioso gel de ducha con aroma a manzana asada y un ligero toque de vainilla que te acerca poco a poco al universo festivo de la Navidad. ● **Gel de ducha de Yves Rocher. 4,60 €.**



### Aúna limpieza con exfoliación

Exfoliante suave que limpia y desmaquilla el rostro sin reseca (con polio hidratante y derivado de algas). ● **Gel limpiador Biosource de Biotherm. 24,50 €.**



### Marchando una de mojitos

La firma estadounidense Baxter of California lanza este bálsamo con sabor a mojito indicado para labios irritados, secos o cortados. ● **Bálsamo labial de Baxter. 12,50 €.**



**Se te hará la boca agua**

La gula no tiene por qué ser un pecado con este gloss con forma de Chupa Chups. Los hay en dos tonos (rosa y lila).

● **Gloss Lollipop de Sephora.** 5,90 €.

**Provocativo 'look' urbano**

Añade un atrevido color a tus labios con el suntuoso acabado en tonos baya oscura o rojo vino de CK One Matter.

● **Pure Color Lipstick de Calvin Klein.** 17,45 €.



**Tamaño casi prohibitivo**

Sus 4 mm de fibras extensoras y el cepillo con seis puntos de contacto no pasan por alto ni una sola pestaña, alargando todos los ángulos.

● **Illegal Extension de Maybelline.** 9,99 €.



**Mirada de 'femme fatale'**

Las más osadas podrán lucir unas pestañas tupidas e infinitas gracias a esta colección de Dita Von Teese.

● **Eyelashes de Artdeco (de venta en perfumerías Douglas).** 14,30 €/ud.

**Tonos alegres y sensuales**

Perlas doradas y cobrizas que dan un ligero toque bronceado e iluminan rostro y cuerpo. Perfectas para todos los tonos de piel.

● **Dazzling Rocks de Body Shop.** 24 €.



**Más que un simple corrector**

No sólo ilumina el contorno de ojos sino que difumina las ojeras e hidrata los párpados para potenciar la mirada.

● **Maestro Eraser de Giorgio Armani.** 35 €.



**Maquillaje Las 'party girl' tienen su código**

Labios voluptuosos, pestañas infinitas, mirada cautivadora... Los 'must have' para las más noctámbulas. **Texto C.R.**

**Un toque de rubor**

Colorete en polvo con alta concentración de pigmento. Permite una aplicación uniforme y se difumina bien.

● **Powder Blush de M-A-C.** 22 €.



**Efecto más duradero**

Base de maquillaje que combina los beneficios de una prebase, corrige las imperfecciones y tiene un acabado mate perfecto.

● **Facefinity de Max Factor.** 13,95 €.

**¡Oh, 'my gold'!**

¿Qué mejor época que la Navidad para atreverse con los dorados? Una sola capa basta para un color intenso e impecable... y está seca en 50 segundos.

● **Esmalte One Second de Bourjois.** 9,79 €.



**Rosa 'vintage' en los ojos**

Aplica una sombra rosa oscura en el borde del párpado superior y hacia la base del ojo. Luego usa una más clara cerca de las cejas.

● **Trío Smoky Eyes de Bourjois.** 13,54 €.



**No puedes pasar sin ellas**

Consigue resultados profesionales con este neceser que consta de cinco brochas y pinceles en formato mini.

● **Perfectly Plush Brush Kit de M-A-C.** 61,60 €.

**¡Llegó la hora de brillar!**

Las adictas a la purpurina tienen que hacerse con este pulverizador de pelo y cuerpo. Cabe en el bolso, por lo que puede llevarse a todos lados.

● **Très Pailleté de Bourjois.** 11,38 €.




**Ricky Martin**  
**PADRE SOLTERO**

Así eran Matteo y Valentino cuando el cantante, sin pareja conocida, los adoptó en 2009. Para ello, Ricky alquiló una madre sustituta. Luego, en 2010, salió del armario.

# Más o menos de dos en dos

**'CELEBRITIES'**. Muchos partos de famosas en los últimos años terminan con el nacimiento de dos o más criaturas. ¿Casualidad o tratamientos de fertilidad? Lo último, casi siempre **Texto NYF Fotos GTRES**

Probablemente tiene que ver con los tratamientos de fertilidad y las fecundaciones in vitro, pero nunca antes en la historia del género humano se habían dado tantos casos de partos múltiples, especialmente de gemelos o mellizos. De unos años a esta parte proliferan por doquier, y el universo de las *celebrities* no es una excepción. Se tienen gemelos incluso cuando se contratan 'vientres de alquiler' (*subrogate mothers*, en versión inglesa) una opción por la que, en EE UU, se vienen a pagar alrededor de los 300.000 euros. Aquí presentamos 8 (o sea, 16) mellizos ya famosos, pero hay muchos más. Estén atentos, que vienen.


**Patrick Dempsey**  
**LA VIVA ESPALDA DEL PADRE**

El protagonista de *Anatomía de Grey* y sus gemelos Sullivan Patrick y Darby Galen, en Malibú. En la actualidad tienen siete años. Su madre es Jillian Fink.


**Sarah Jessica Parker**  
**POCO SEXO EN NUEVA YORK**

Marion Loretta y Tabitha son las dos gemelas que S. J. P. y su marido, Matthew Broderick, trajeron al mundo en 2009, a través de un 'vientre de alquiler'.


**Julia Roberts**  
**A PUNTO DE LOS 40**

Los gemelos Hazel y Phineas (2004) y su hermanito Henry (2007), son los hijos de Julia Roberts y su último (¿definitivo?) marido, Daniel Moder.


**Mariah Carey**  
**UN EMBARAZO COMPLICADO**

El día de su tercer aniversario de boda, Carey dio a luz, por fin, a Monroe (por Marilyn) y Moroccan Scott. Fue en abril de 2011. Le practicaron una cesárea.





**Marcia Cross**  
**LA MATERNIDAD ALEJA LA DESESPERACIÓN**

En febrero de 2007, la protagonista de *Mujeres desesperadas* dio a luz dos simpáticas gemelas, Eden y Savannah, fruto de su segundo matrimonio con el *broker* de Bolsa Tom Mahoney.



**Angelina Jolie**  
**UNAS FOTOS CARAS DE VERDAD**

La venta de las fotos del nacimiento de Knox y Vivienne (2008) recaudaron 14 millones de dólares que se donaron a la Jolie-Pitt Foundation.



**Celine Dion**  
**A LA SEXTA VA LA VENCIDA**

En 2010, la cantante canadiense dio a luz (mediante cesárea) a dos robustos gemelos, Eddy y Nelson, tras su sexto tratamiento de fertilización *in vitro*.

# Huellas blancas

Lenta y esforzadamente, pero cada vez con mayor continuidad, las estaciones de esquí españolas van formando parte de los diferentes circuitos de competición del mundo de la nieve. Texto **Sachetti** Fotografías **ATUDEM**

Para la recién comenzada temporada de deportes de invierno 2012-13, las 28 estaciones de esquí de toda España han puesto a disposición de los aficionados un total de 1.020 pistas de esquí alpino, que suponen 1.039,50 kilómetros de superficie esquiabile y 117 kilómetros de trazado para la práctica del esquí nórdico, integradas en 31 pistas, en las cinco únicas estaciones de la Península en las que se puede practicar esta modalidad.

Las inversiones y la actualización de las estaciones españolas han permitido un destacado salto cualitativo en la oferta de las pistas españolas, respaldado por un incremento del número de visitantes, en su mayoría turistas de proximidad. Estas inversiones han permitido, también, que cada vez más a menudo y más extensamente se desarrollen en España competiciones de diversa índole, que incluyen campeonatos nacionales e internacionales.

**Entre los más interesantes e importantes** que se van a celebrar este año cabe destacar el FIS Telemark World Championships, el World Championships IPC, el Men Europe Cup, el World Cup Snowboard o la Superfinal de la Copa del Mundo Freestyle y Snowboard.

El 50% de las estaciones de esquí españolas se encuentran certificadas con la *Q de Calidad Turística*, lo que viene a demostrar que el sector se esfuerza cada año por situarse a un nivel altamente competitivo frente a otros mercados, especialmente Francia y Suiza, ofreciendo calidad en todo el conjunto de su oferta de servicios.

A continuación os presentamos una selección de estaciones y competiciones a las que puedes asistir este invierno y, de paso, practicar tu deporte favorito.



**Fidel Alonso**, uno de nuestros mejores *riders* de snowboard, durante una prueba. **DIANA VICENTE**

## En competición

### LA MOLINA

La Molina dispone de tres estadios de competición permanentes que son utilizados por clubs y grupos de alta



competición como pistas de entrenamiento. Entre los eventos que se van a disputar en ellos esta temporada están los Campeonatos del

Mundo IPC (17 al 27 febrero); la Copa de Europa Masculina (4-5 marzo); y la Copa del Mundo de Snowboard (16 marzo).

● **Nº de pistas** Verdes: 13; azules: 16; rojas: 17; negras: 7 ● **Superficie esquiabile** 61 km ● **Nº de remontes** 16 ● **Precio del forfait** 39 € a 41 € / temporada baja: 29 € a 31 € ● **Tels.** 972 892 031 / 972 892 164.

### FORMIGAL

Como en otras muchas estaciones españolas, en Formigal se celebran



diversos eventos a lo largo de la temporada. Destacamos el Memorial Paco Fernández Ochoa (23-24 febrero); el Trofeo Villa de Sallent (23-24 marzo); y la Carrera Social Formigal Esquí Club (30 marzo).

● **Nº de pistas** Verdes: 7; azules: 16; rojas: 29; negras: 38 ● **Superficie esquiabile** 137 km ● **Nº de remontes** 22 ● **Precio del forfait** De 33,5 € a 42 € ● **Tels.** 976 976 071 / 974 490 049.

### SIERRA NEVADA

Vuelve la Copa del Mundo a Sierra Nevada, en esta ocasión en sus modalidades de Snowboard y Freestyle. Se celebrará del 18 al 26 de marzo, y será la prueba estrella de una



temporada que acogerá una treintena de competiciones oficiales, en su mayoría para alevines e infantiles en esquí

alpino, *snowboard* y Freestyle. Entre ellos, estará el Campeonato de España y Andalucía de Freestyle y Snowboard; el Campeonato de Andalucía Absoluto Alpino FIS; y el XXXIX Trofeo Nacional de Veteranos-Slalom y Slalom Gigante.

● **Nº de pistas** Verdes: 18; azules: 40; rojas: 51; negras: 8 ● **Superficie esquiabile** 105 km ● **Nº de remontes** 27 ● **Precio del forfait** 31 € a 44 € ● **Tels.** 902 708 090 / 902 708 090.

### ESPOT

Para los amantes de la competición, la mejor noticia de esta

estación es que en el mes de marzo se celebrarán los Campeonatos del Mundo de Telemark, que contarán con la participación de los



mejores representantes mundiales de esta original especialidad. ● **Nº de pistas** Verdes: 2; azules: 10; rojas: 6; negras: 4. ● **Superficie esquiabile** 22,50 km ● **Nº de remontes** 6 ● **Precio del forfait** 25 € a 35 € ● **Tels.** 902 190 192 / 973 624 058.

Que se cumplan <sup>todos</sup> los deseos  
Feliz 2013



# Lejos del mundanal ruido

¿Quién no ha soñado alguna vez con pasar la Nochevieja al otro lado del mundo? Te proponemos algunos destinos para desaparecer y celebrar las fiestas a tu manera.

Texto **Pilar Sanz**

Cuando llega la Navidad, muchos se regocijan con el barullo y el ambiente festivo de las calles, mientras otros pagarían por estar en cualquier lugar donde no hubiera tanto bullicio. Si buscas ese remanso de paz en la otra punta del planeta, el dinero es un factor importante; pero también hay paraísos a pocos kilómetros de casa.

**LA NOCHE BOREAL DE LAPONIA.** Adentrarse en el territorio del Círculo Polar Ártico tiene algo de mágico en invierno, cuando ver una aurora boreal es tan fácil como sentarse y esperar. De todas las opciones nos quedamos con un complejo finlandés [1] donde puedes elegir entre dormir en un iglú (de nieve o aclimatado de cristal), conocer la casa de Santa Claus o alojarte en una cabaña tradicional con jacuzzi al aire libre –no recomendado para frioleros–. Quien necesite emociones fuertes para desconectar puede seguir los pasos de los exploradores Amundsen en Noruega: una expedición con tres días de esquí y tres en trineos tirados por perros, organizada por Tierras Polares (1.750 euros. [www.tierraspolares.es](http://www.tierraspolares.es)).

**RENACER EN EL DESIERTO.** Suficientemente cerca pero tan distinto como para que te sientas como en otro mundo, Marruecos es el lugar idóneo para despertarse el 1 de enero en medio de la nada. Los más audaces pueden optar por una ruta atravesando el Sáhara y pasar la noche en una jaima como los nómadas; pero incluso en el desierto existen hoteles a pie de las dunas para quien no quiera complicarse. En páginas como [venamarruecos.com](http://venamarruecos.com) y [saharapassion.com](http://saharapassion.com) puedes elegir lo que más te convenga. Años Luz ([aluz.com](http://aluz.com)) ofrece una semana por 600 euros y cuatro días por unos 300 euros. Para viajes más largos puedes consultar [Clubmarcopolo.es](http://Clubmarcopolo.es).

**NATURALEZA Y VINOS.** Tampoco hace falta salir de España para encontrar la calma. Una escapada fugaz al País Vasco cautivará a amantes del vino y la música, con una noche de swing en un hotel de diseño [2]. Aún más original puede ser despedir 2012 en el faro de la Muntanya de Sant Sebastià (Girona. [www.elfar.net](http://www.elfar.net)) o en un castillo segoviano (desde 92 euros la noche. [laposadadelcastillo.es](http://laposadadelcastillo.es)). Saltando al país vecino, escogemos la exuberante naturaleza de Madeira [3] y sus fuegos artificiales de récord.



La Rioja Alavesa está repleta de bodegas y viñedos que se pueden recorrer en bicicleta. En las fotos, una vista del pueblo, la fachada del hotel y su restaurante. HOTEL VIURA



## 2 Noche de diseño entre viñedos

La Nochevieja se celebra a ritmo de jazz en el Hotel Viura, que destaca entre las casas de Villabuena de Álava, al abrigo de la sierra de Cantabria. Hay dos opciones para su *Wine and Swing Night*: alojamiento de una noche en habitación doble, con desayuno, cena, barra libre y música en directo, por 380 euros; y con menú especial, desde 480 euros. Se pueden contratar extras como catas, cursos de cocina o recorridos gastronómicos por los alrededores. [www.hotelviura.com](http://www.hotelviura.com)



Datos prácticos



**FINLANDIA** Existen vuelos desde muchas ciudades españolas con la compañía Finnair ([www.finnair.com](http://www.finnair.com)). El precio de ida y vuelta, en estas fechas, ronda los 500 euros. El aeropuerto más cercano al complejo Kakslautanen es el de Ivalo (35 km), desde donde operan autobuses y transfers al hotel. Más información: [www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com) y [www.kakslautanen.fi](http://www.kakslautanen.fi). **MARRUECOS** Conexiones con Marrakech, según ciudad de origen, con las compañías Vueling ([www.vueling.com](http://www.vueling.com)),



**Algunas instalaciones** del complejo se construyen cada invierno: el bar y la capilla de nieve, los iglús tradicionales... En las imágenes, Aldea de los Iglús y Resort de Santa. Fotos: HOTEL KAKSLAUTTANEN



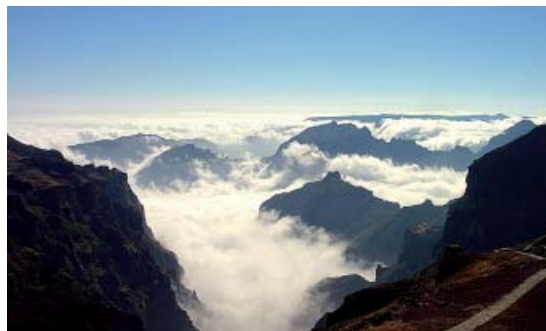
## 1 Bajo la nieve en Finlandia

El resort Kakslauttanen es un lugar increíble **dentro del Círculo Polar**, donde todas las posibilidades son insólitas. Lo más convencional son las cabañas de pino hechas a mano, que presumen de tener la sauna de humo más grande del mundo, con restaurante. Dormir en un iglú de nieve puede ser una experiencia, pero si prefieres evitar el frío los hay de cristal térmico, desde donde verás el firmamento. También puedes visitar a Santa Claus y sus duendes y montar en trineos tirados por renos de verdad. [www.kakslauttanen.fi](http://www.kakslauttanen.fi)



## 3 Al natural, en Madeira

No solo por sus paisajes y su clima, sino sobre todo por su manera de despedir el año, el **archipiélago de Madeira (Portugal)** es un destino que combina desconexión y celebración. Los fuegos artificiales que tiñen la bahía de Funchal en la noche del 31 entraron en el Guinness 2006 como el mayor espectáculo pirotécnico del mundo. No en vano, ellos llaman a las Navidades *A Festa*, su festividad favorita. Para descansar, lo mejor es alojarse en una Quinta y perderse en su bosque Laurisilva, Patrimonio Mundial Natural, donde el tiempo parece detenido. [www.visitmadeira.pt](http://www.visitmadeira.pt)



**La Nochevieja en Funchal** no es el único atractivo de Madeira. Las vistas del Pico do Areeiro o las especies autóctonas también pueden disfrutarse en otoño.

TURISMO DE PORTUGAL

## Noticias

### Pinceladas turísticas

#### Intercambio de casas

##### TRES VECES MÁS EN NAVIDAD.

Así lo atestiguan los responsables de la comunidad *on-line* Knok, fundada en Barcelona en 2011 y que cuenta ya con miembros de 150 países distintos. Las ciudades más populares para los intercambios a través de esta plataforma (que cubre seguro de daños) durante Navidad son Nueva York, Praga, Londres, París y Berlín. También destacan los destinos de esquí en lugares de España, Francia y Suiza. Pero, sobre todo, en estas fechas se producen intercambios no simultáneos: las familias aprovechan que pasan las fiestas fuera para prestar su casa y se ahorrarán los gastos de alojamiento en sus próximas vacaciones.

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

#### Sendero Ibérico Soriano

##### CRECE EN CINCO ETAPAS.

La ruta GR-86, más conocida como el Sendero Ibérico Soriano, ampliará su trazado en 2013 con cinco nuevas etapas, dos ramales y tres variantes más, unos 170 km que harán que su recorrido completo se acerque a los 700 km. Con sus extremos en Ágreda, Almazán y las ruinas celtíbero-romanas de Tiermes, este itinerario circular recorre espacios protegidos (Picos de Urbión, Laguna Negra, Cañón del Río Lobos, Sabinar de Calatañazor...) y es una de las mejores maneras de conocer Soria. [www.sorianitelaimaginas.com](http://www.sorianitelaimaginas.com)

#### Nuevas cajas regalo

##### UNA PAUSA EN PARADORES.

Para capear el temporal, Paradores se propone mejorar sus cifras de ocupación con iniciativas como las nuevas cajas regalo Pausa. Permiten elegir entre cuatro experiencias diferentes, para dos personas, que combinan alojamiento y gastronomía: una cena (92 €), una noche con desayuno (173 €) o incluso también cena (250 €), y dos noches con sus respectivos desayunos (331 €). A la venta en El Corte Inglés, Fnac, Vips y [www.cajas-regalo.es/paradores](http://www.cajas-regalo.es/paradores).

#### Museo Abba de Estocolmo

##### SE INAUGURA EN MAYO.

La capital de Suecia estrena un nuevo atractivo turístico: el Museo Abba y el Salón de la Fama de la Música Sueca, que abrirán sus puertas el próximo 7 de mayo. Dada la expectación y aunque todavía habrá que esperar unos meses para conocerlo, ya se pueden comprar las entradas inaugurales (para sus tres primeras semanas de vida, del 7 al 31 de mayo). Se espera que, solo en 2013, el centro reciba 250.00 visitantes. Más información en [www.visitsweden.com](http://www.visitsweden.com) y pronto en [www.abbathemuseum.com](http://www.abbathemuseum.com).

La crisis actual está afectando a muchas personas, pero su incidencia está siendo especialmente dramática entre los jóvenes y los mayores de 45 años. La psicología nos puede ayudar a aprovechar al máximo nuestro potencial y nuestras capacidades. Por **María Jesús Álava**, psicóloga



# Los jóvenes se enfrentan a la crisis



‘Terrados’, película de Demian Sabini sobre un grupo de jóvenes barceloneses en paro y desencantados que buscan terrazas de edificios de vecinos a las que pueden acceder sin forzar la entrada para pasar las horas hablando.

**A**ctualmente estamos asistiendo a la paradoja de que, a pesar de tener los jóvenes más preparados de nuestra historia, el paro juvenil nunca había alcanzado cuotas de desempleo tan altas. La situación está siendo tan dura y dilatada en el tiempo que está acabando con las ilusiones de millones de chicos y chicas que contemplan con desánimo y asombro cómo no parece haber futuro para ellos. En este contexto es imprescindible saber cómo podemos afrontar esta situación en las mejores condiciones anímicas. La psicología nos puede ayudar a aprovechar al máximo nuestro potencial y nuestras capacidades.

## ¿A todos los jóvenes les afecta igual el paro?

Por supuesto que no. Además de la edad, otros factores juegan un papel crucial. No afrontan el paro de la misma manera personas seguras e inseguras, con una autoestima alta o baja, con una preparación muy buena o sin ningún tipo de cualificación... Igualmente, los antecedentes son muy importantes: ¿es la primera vez que se queda en el paro o ya ha pasado por este trance en otras ocasiones?

La situación económica también es determinante: ¿tiene una economía que le permite ‘respirar’ durante unos meses o está al límite, con hipotecas y préstamos que no puede pagar, o en una situación que le fuerza a seguir viviendo con sus padres o, incluso, a volver a la casa familiar cuando ya se había emancipado? El paro también termina siendo una lacra para todo lo que rodea al joven que no encuentra trabajo. Muchas familias se tambalean ante estas situaciones y muchos amigos se ‘pierden’ en esta singular travesía del desierto.

## Primeras medidas

Evidentemente, no resulta sencillo, pero algunas pautas nos pueden ayudar: afrontarlo con entereza y con toda nuestra

## El caso de Sergio

**Sergio tenía 28 años cuando decidió que necesitaba un psicólogo. Cuando le vimos, su autoestima estaba por los suelos y su inseguridad crecía a medida que pasaban los meses sin conseguir trabajo. Analizando con él su caso vimos que tenía una formación muy buena, pero en las entrevistas se venía abajo y no conseguía superarlas. Tuvimos con él seis sesiones, trabajando el control de sus miedos, su puesta en escena, la comunicación verbal y no verbal, cómo transmitir seguridad, cómo impactar a su interlocutor... En definitiva, cómo sacar el máximo partido de sí mismo y generar confianza en el otro. Tras el entrenamiento, en la segunda entrevista consiguió por fin que le contratasen. Hoy, su jefe está encantado con él.**

inteligencia emocional, pues la situación requiere que empleemos lo mejor de nosotros mismos; sustituir la queja por la acción (este es un principio clave, pues ante una problemática tan difícil, la queja constante solo nos conduce a una frustración permanente); analizar la situación con objetividad –¿qué posibilidades reales tenemos de encontrar un nuevo trabajo?, ¿nuestro sector es uno de los más afectados?, ¿debemos formarnos en otras áreas?, ¿aumentaremos nuestras opciones si cambiamos de lugar de residencia...–; evaluar con qué ayudas podemos contar, tanto a nivel institucional como social y familiar. Este es un punto clave, recordemos que la mayoría de la gente consigue trabajo gracias a algún contacto personal; diseñar un

plan de acción que a su vez contemple varios escenarios: ¿qué hago si mis primeros intentos fracasan?, ¿qué otras opciones me quedan?, ¿cuánto tiempo me concedo antes de aplicar un plan B?...

## ¿Cómo podemos preparar un plan de acción eficaz?

Una vez llegados a este punto, nos plantearemos cómo prepararnos anímicamente para afrontar una tarea difícil, pero no imposible. Siempre tendrán más posibilidad de encontrar empleo aquellos que transmitan positividad, optimismo, seguridad en sí mismos y resistencia a la frustración que aquellos que parezcan inseguros, negativos o superados por la situación.

Conviene que elaboremos un currículum con esmero, resaltando claramente nuestros puntos fuertes. Recordemos que es nuestra carta de presentación. No podemos vender experiencia, ya que no la tenemos, pero sí podemos impactar con nuestras competencias.

También nos vendrá muy bien entrenarnos para las entrevistas de trabajo. Disponemos de poco tiempo, y seguramente seremos muchos para un mismo puesto, por lo que hay que buscar la singularidad; aquello que despierte la atención de nuestro interlocutor y que le haga pensar que somos su mejor candidato.

Aprovecharemos para seguir formándonos en aquellas áreas donde nos sentimos más débiles o donde el mercado reclame más profesionales.

Comunicaremos nuestra situación a todas las personas que conocemos. Aquí no tenemos que descartar a nadie. Donde menos lo piensas se halla la oportunidad, una persona que te informa de un posible trabajo, de una necesidad en su empresa, que te facilita un contacto o una entrevista.

**Hay que formarse en aquellas áreas donde nos sentimos más débiles**

Seremos proactivos, no esperaremos a que nos llamen. Haremos una lista con todas las empresas y puestos a los que podemos optar, independientemente

de que ahora tengan vacantes o no. A partir de ahí daremos primacía a las empresas o sectores donde podemos tener más éxito, y nos pondremos en contacto directamente; siempre que podamos iremos en persona a solicitar entrevistas. Si nos ven, nos identifican, salimos del anonimato, dejamos de ser uno más entre tantos para convertirnos en alguien de carne y hueso.

Si finalmente decidimos irnos fuera de España, elegiremos muy bien el país, el tipo de trabajo que podemos encontrar, la proyección y la experiencia que podamos adquirir.

20m.es/relaciones

CONSULTORIO DE M. JESÚS ÁLAVA EN NUESTRA WEB



### EL COLOR ES LA CLAVE

Los tonos claros, suaves y cálidos crean una atmósfera tranquila y facilitan la desconexión tras el ajetreo del día. Como este dormitorio, en el que el blanco es el protagonista.

● **Dormitorio Conforama. Consultar precio.**



### ILUMINACIÓN DE MESILLA

Un clásico que no puede faltar es la iluminación de atmósfera intimista. Coloca dos lámparas sobre las mesillas a ambos lados de la cama.

● **Leroy Merlin. 6,95 €/ud.**



### CAMA APETECIBLE

La ropa de cama es responsable, en parte, de un descanso reparador. Con un buen edredón nórdico y unas sábanas blancas 100% algodón conseguirás una cama mullida y apetecible.

● **Dormitorio El Corte Inglés. 927 € aprox.**



### DETALLES PERSONALES

Poner cojines estampados sobre la cama (o recuerdos personales) aporta carácter.

● **Ikea. 7,99 €.**



### EL CABECERO ADECUADO

Se llevan cada vez más altos y rectos, aunque se recomienda no sobrepasar los 130 cm. Se puede forrar a juego con las cortinas.

● **Maisons du Monde. 79 €.**



### MEJOR, EL TONO NEUTRO

Para dar un aire nuevo al dormitorio sin tener que hacer reforma, renueva la ropa de cama con los colores de la temporada. Para no cansarte elige siempre tonos neutros.

● **Zara Home. 19,99 €.**

### DECORA POR SÍ SOLA

Las mesillas de inspiración barroca y en color fucsia son el aliado perfecto para dar un aire mágico. Otros detalles, como entelar la pared, poner una butaca descalzadora o una cama con dosel aportan un toque romántico.

● **Maisons du Monde. 229 €.**



### MUY MASCULINO

Los colores oscuros dan un aire profundo y masculino a las estancias. Combínalo con tejidos de cuadros y tonos rojos y verdes.

● **Ikea. Funda nórdica y de almohada. 19,99 €.**

# Habitaciones con buen ambiente

Te damos diez consejos fundamentales para que disfrutes de un dormitorio envolvente y relajante. La cama y el color de las paredes son las piezas principales.

Texto **Ana de Santos**

El colchón, la iluminación, el color de las paredes... todo influye a la hora de crear un ambiente envolvente y relajante que nos ayude a conciliar el sueño. Un cambio de lugar del mobiliario, de textiles y unos toques en el color de la pared hacen posible que el dormitorio respire a nuevo. El cabecero conviene que esté orientado hacia el norte para favorecer un sueño reparador. Pero es muy importante que la ventana no esté enfrente, así evitaremos que desde el amanecer la luz del día nos de directamente en los ojos. Ahora bien, si no encontramos forma de evitarlo, las cortinas serán un complemento imprescindible para evitar que se filtren los rayos del sol. En vez de unos visillos coloca una tela gruesa que tape la ventana de arriba abajo. Los colores son muy importantes; sin ninguna

duda el blanco y el beis son los reyes de este espacio. El primero es el color más puro y aporta connotaciones de limpieza y orden, lo que ayuda a que el dormitorio sea realmente un lugar de descanso. Igual que en las paredes, el color blanco en la ropa de cama es un básico fundamental. Si lo tuyo es el color no te vuelvas loco con la pureza absoluta y dale toques divertidos a los accesorios: cómodas, mesillas, lámparas y cojines. Estos pequeños detalles aportan personalidad y son fáciles de sustituir si un día te cansas de ellos, e incluso puedes lacarlos en otro color. Un espejo dentro de un armario o cerca de él nos facilita comprobar cómo nos hemos vestido antes de salir de casa. Como nota final, coloca una alfombra a cada lado de la cama para que no se te queden los pies fríos al levantarte.



# No los tires, recicla los dulces navideños

Los polvorones, mazapanes y turrónes que se quedan en la despensa muchas semanas después de que acaben las Navidades no tienen por qué terminar en la basura. He aquí la forma de 'reciclarlos'. Texto **Marta Ortiz Ginestal** FOTO **Jorge París**

Si después de las Navidades no eres capaz de terminarte las tabletas de turrón y los polvorones se te acumulan en la despensa... apunta estas recetas para convertirlos en nuevos postres. Turrón de chocolate, turrón del duro, del blando, polvorones, peladillas, marquesas, *panettone*, mazapanes, roscos de vino... dulces todos ellos de inconfundible sabor navideño.

En Nochebuena y Nochevieja los tomamos con gusto, pero cuando llega Reyes, el empacho, los propósitos de año nuevo y el ansiado roscón relegan la bandeja de los dulces a un rincón de la cocina. Inevitablemente, terminamos tirando

los que sobran o guardándolos de nuevo en la despensa para descubrir un tiempo más tarde que de tan duros resultan incomibles. Pero, ¿por qué no usarlos para hacer inventos en la cocina? La repostería ofrece un sinfín de propuestas para aprovecharlos creando postres baratos, originales y muy ricos. ¿O es que acaso podrías resistirte a un bizcocho de polvorón, un buen helado casero de mazapán o un sorbete de turrón de Jijona?

No es nada descabellado; al fin y al cabo, ya lo hacían nuestras abuelas con la ropa vieja. Y además, seguro que Melchor está harto de comerse el turrón que le dejas en Reyes.

## SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

### ¿Año nuevo, dieta nueva?



Entre las propuestas clásicas para el año nuevo suelen figurar, aprender inglés de una santa vez, dejar el tabaco y 'hacer' dieta con el fin de perder esos kilos de más. Alabo el gusto de quien se meta en faena y se ponga en serio a ello. Como te puedes imaginar me centraré en el último tema. Antes de ponerse a hacer o seguir una dieta, sea la que sea, conviene tener algunos conceptos bien claros. Uno de los más importantes para lograr el éxito no es otro que entender correctamente el concepto dieta. La palabra en sí proviene del griego *diaita*, que viene a significar estilo o modo de vida. El elemento crucial en esta cuestión hace referencia a la duración. Es decir, el hacer una dieta de una semana, de 15 días, de tres o seis meses o del tiempo que sea, no es hacer bien la dieta según el sentido etimológico del término.

'Estilo de vida' viene a ser algo así como 'para siempre', algo que con frecuencia está en contradicción directa con el significado que se le suele dar al tema de la dieta.

Por esta razón, la mayor parte de guías y recomendaciones realizadas por instituciones serias (no de las que promueven la típica dieta de moda) abogan por no hacer dieta nunca a la hora de adelgazar. Nunca, como lo oyes. Nunca en el sentido que se le da habitualmente al término; el típico de: «Hoy empiezo y pasados equis días o cuando haya alcanzado mi peso, lo dejo». No, la cosa no funciona así. Si has decidido adelgazar, hazlo con salud. Te sugiero una pequeña guía para tener en consideración antes de ponerte manos a la obra.

► Analiza punto por punto qué es lo que te ha llevado a pesar lo que pesas: hábitos, circunstancias, elementos varios, etc.

► Evalúa cuál de esos puntos puedes y estás dispuesto a cambiar. Deja aquellos malos hábitos y sustitúyelos por buenos. No te dejes engañar por las promesas de pérdidas de peso rápidas, a pesar de ser llamativas (están diseñadas con ese fin) suelen ser insanas y sus efectos no suelen prolongarse mucho tiempo.

## 1 Bizcocho de polvorones

**INGREDIENTES.** Un yogur natural; tomando como medida el envase de éste, 3 vasos de harina, 3 de azúcar, 1 de aceite, 3 huevos, medio sobre de levadura, 4 polvorones, una avellana de mantequilla y azúcar glas.

**ELABORACIÓN.** Precalentar el horno a 180 grados durante 15 minutos. Juntar todos los ingredientes en un bol y triturarlos hasta obtener una mezcla homogénea. Engrasar con mantequilla una fuente de horno o un molde de bizcocho y verter en él la masa. Hornear durante 40 minutos aproximadamente. Tras sacarlo, dejar enfriar y espolvorear azúcar glas por encima.

## 2 Sorbete de turrón de Jijona

**INGREDIENTES.** Una tableta de turrón del blando, 500 g de leche condensada (o leche evaporada) y 35 cubitos de hielo.

**ELABORACIÓN.** Colocar en un bol la tableta de turrón muy troceada y añadir la leche condensada hasta obtener una mezcla bien densa (si se trata de leche evaporada, añadir azúcar al gusto). Picar el hielo en una picadora o, en su defecto, introducirlo en una bolsa y golpearlo con un martillo hasta conseguir trocitos muy pequeños. Incorporar el hielo troceado a la mezcla anterior, remover bien y servir.

## 3 Helado de mazapán

**INGREDIENTES.** 10 figuritas de mazapán, 3 yemas de huevo, 400 ml de nata para montar y 100 g de azúcar. Una tulipa de barquillo para servir.

**ELABORACIÓN.** Batir en un bol las yemas de huevo y añadir el mazapán bien desmenuzado y el azúcar. Mezclarlo bien. Montar la nata con unas varillas (mejor si son eléctricas) e incorporarla a la mezcla anterior. Verter todo en un recipiente y meter en el congelador durante al menos cuatro horas, removiéndolo cada 30 minutos para evitar que la superficie se cristalice y el fondo se endurezca. Servir en una tulipa de barquillo.

► Olvidate de las dietas de moda 'por fases'. Los nuevos hábitos saludables son para toda tu vida, cuanto antes empieces mejor. Si quieres puedes verlo de la siguiente manera: si una dieta tiene más instrucciones que tu videocámara, pasa de esa dieta.

► En el adelgazamiento los beneficios van más allá de lo que marque tu báscula. Haz las cosas bien, incluso puedes guardar la báscula, y poco a poco los resultados llegarán. Más vale perder 10 kilos en un año y mantenerse, que perder 8 en un mes y a la vuelta de dos meses estar igual o peor que ahora.

► Goza. La buena dieta, aquella bien entendida, no debe significar un suplicio; tu dieta saludable, tu estilo de vida saludable, es para toda la vida, disfruta de ella.

► Si te faltan recursos para hacer el análisis de tus puntos débiles, proponer soluciones para tus circunstancias, etc., solicita ayuda del verdadero especialista en estas cuestiones: el profesional dietista-nutricionista. Él sabrá asesorarte.



# enero 2013



CIRQUE DU SOLEIL

## La 'Alegría' es muy contagiosa

### El regreso del Circo del Sol.

Responsables de un nuevo auge del circo desde una perspectiva contemporánea, los canadienses regresan a la capital catalana y después viajarán a Canarias. *Alegría* trata sobre la opresión del poder y la lucha por la libertad, a través de personajes inmortales que sobreviven a los tiempos: el rey de los bobos, juglares, payasos, mendigos...

Palau Sant Jordi de Barcelona (del 26 de diciembre al 6 de enero) y Pabellón Santiago Martín de Tenerife (del 13 al 20 de enero). Entradas desde 33 euros.

## Teatro

**FESTIVAL DE MÁLAGA.** Se cumplen 30 ediciones del primer certamen teatral del año. En su programa, obras de todos los géneros como *La loba* (16 de enero), *La venganza de Don Mendo* (días 19 y 20), *La Pepa* de Sara Baras (días 22 y 23)... Grandes actores (Nuria Espert, Juan Diego) y directores (Veronese, Gerardo Vera) para dar la bienvenida a 2013. Teatro Cevantes de Málaga. Del 11 de enero al 10 de febrero. [teatrocevantes.com](http://teatrocevantes.com).

## Música

**BILLY TALENT.** Los canadienses, compañeros de gira de bandas como Muse o My Chemical Romance, visitan España para presentar su cuarto álbum de estudio, *Dead Silence*. Sala La Riviera de Madrid (19 de enero) y Razzmatazz de Barcelona (día 20). Entradas: 25 euros.

**VOCAL TEMPO.** Ganadores de *Factor X* en 2008 con una apuesta sorprendente, este sexteto es capaz de emular a una orquesta y su solista sin utilizar instrumentos, solo con sus voces a capela. CaixaForum de Barcelona, Días 2, 3 y 4 de enero. Entradas: 4 euros.

**DOMINIQUE A.** Con la excusa de que su discográfica española, Green Ufos, cumple 20 años en activo y que él mismo ha celebrado dos décadas de música en 2012, el francés Dominique A premia la

fidelidad de sus fans ibéricos con un extenso *tour*. Repasará sus siete discos, reeditados con motivo de su aniversario. Auditorio de Girona (11 de enero). Auditorio Víctor Villegas de Murcia (día 12). Embajada de Francia en Madrid (día 14). Kafé Antzokia de Bilbao (día 16). Sala Apolo de Barcelona (día 17). Sala Noise de Valencia (día 18). Café del Teatre de Lleida (día 19). Edificio Constitución de 1812 de Cádiz (día 21). Auditorio de la Diputación de Málaga (día 22). Teatro Central de Sevilla (día 23). Sala Arena de Madrid (día 24). Entradas: desde 15 hasta 22 euros.

**ANNI B. SWEET.** Pop y folk se conjugan a la perfección en las canciones de *Oh, Monsters!*, donde la malagueña Ana López vuelca sus miedos y que la han llevado de gira incluso por Latinoamérica. Auditorio Manuel de Falla de Granada. Día 26 de enero. Entradas: 20 euros.

## Cine

**'THE MASTER'.** Las entrañas de la Iglesia de la Cienciología salen a la luz en esta película del director Paul Thomas Anderson (*Magnolia*, *Pozos de ambición*). Un veterano de la Segunda Guerra Mundial (Joaquín Phoenix) regresa a su hogar perdido y sin esperanza y se abraza a la Causa, atraído por su brillante líder (P. Seymour Hoffman). Estreno previsto: 4 de enero. EE UU, 2012. Dir.: Paul Thomas Anderson. Int.: Joaquín Phoenix, Philip Seymour Hoffman, Amy Adams.

**EL HOMBRE DE LAS SOMBRAS.** Las creencias populares atribuyen la desaparición de varios niños en un pueblo a una terrorífica figura,

el Cazador. Pero una enfermera se resiste a creer en lo sobrenatural y hará todo lo posible por desvelar el misterio y recuperar a su hijo. Estreno previsto: 4 de enero. EE UU-Canadá, 2013. Dir.: Pascal Laugier. Int.: Jessica Biel, Jodelle Ferland, Stephen McHattie.

**'VOLVER A NACER'.** El italiano Sergio Castellitto se coloca a ambos lados de la cámara y recupera a Penélope Cruz en el papel de una mujer que regresa a Sarajevo junto a su hijo adolescente, años después de la guerra de los Balcanes. Deberá enfrentarse a su pasado y desvelar a su hijo la identidad de su padre, el gran amor de su vida. Estreno previsto: 11 de enero. España-Italia, 2012. Dir.: Sergio Castellitto. Int.: Sergio Castellitto, Penélope Cruz, Emile Hirsch.

**'EL ÚLTIMO DESAFÍO'.** Arnold Schwarzenegger y Eduardo Noriega son la curiosa pareja antagonista de esta película de acción. Un *sheriff* destinado por voluntad propia a una tranquila localidad fronteriza se enfrenta a un capo del narcotráfico que se ha fugado. Estreno previsto: 18 de enero. EE UU, 2013. Dir.: Kim Ji-Woon. Int.: Arnold Schwarzenegger, Eduardo Noriega, Forest Whitaker.

**'LA BANDA PICASSO'.** Fernando Colomo vuelve a la gran pantalla recreando el histórico robo de *La Gioconda* del Museo del Louvre en 1911, tras el que se detuvo a Picasso y a su amigo Apollinaire bajo sospecha como posibles integrantes de una banda internacional. Estreno previsto: 25 de enero. España, 2013. Dir.: Fernando Colomo. Int.: Ignacio Mateos, Pierre Bénédit, Lionel Abelanski.

## Exposiciones

**ROBERT ADAMS.** Conocido por haber immortalizado los paisajes del oeste norteamericano con una mirada singular, esta retrospectiva recorre cuatro décadas de historia a través del trabajo de Robert Adams (Orange, Nueva Jersey, 1937), un fotógrafo enamorado de su entorno. Museo Reina Sofía de Madrid. Del 16 de enero al 20 de mayo. Entrada exposiciones: 3 euros. Sábados por la tarde y domingos, gratis.

**NUOVA TEMPORADA EN MUSAC.** Aunque enero es un mes de pocas inauguraciones, el Museo de Arte Contemporáneo de Castilla y León recibe las instalaciones filmicas de la italiana Rosa Barba en su primera muestra monográfica en nuestro país; y *Parque fluvial abandonado*, de Lara Almarcegui, artista que tendrá el honor de representar a España en la Bienal de Venecia de 2013. MUSAC de León. Desde el 19 de enero hasta junio. Entrada gratuita.

**DE PICASSO A JEFF KOONS.** EL ARTISTA COMO JOYERO. Son muchos los artistas de renombre que han probado a utilizar alguna vez la joyería como soporte para su creatividad. Rara vez se enseñan estas piezas, reunidas ahora en una exposición en la que se pueden encontrar collares, broches o pulseras firmadas por Giacometti, Picasso, Braque, Frank Stella, Man Ray, Barceló, Jean Cocteau, Calder, Keith Haring, Roy Lichtenstein... IVAM de Valencia. Hasta el 17 de febrero. Entrada: 2 euros. Domingos, gratis.



## 7 ¿Con quién te gustaría naufragar en una isla desierta?

¿HAMBRE, SED, MOSQUITOS

e insolaciones? ¡Nada de eso! Un naufragio puede llegar a ser muy divertido, como sabe cualquiera que haya visto *El lago azul*. Solo tenemos que poner algo de nuestra parte y escoger bien a nuestro acompañante

Texto **Adolfina García**  
Ilustración **Carlos Pan**

Les confesaré algo. Al contrario que los estudios del CIS, *La pregunta del millón* es lo que suele denominarse una encuesta «sin valor científico». Aun así, con el 100% de sus respuestas escrutadas, voy a tirarme a la piscina con una conclusión demoledora que hará temblar los cimientos de nuestra sociedad: españolito que vienes al mundo, no es cierto eso que te contaron acerca de las dos Españas. En realidad hay al menos tres: 1.ª) La de aquellos que escogerían a sus parejas para perderse en una isla desierta (los novios/as y esposos/as de **@saucedo8o**, **@lortapa**, **@litta46**, y tantos otros, pueden dormir tranquilos). 2.ª) La de los que preferirían vérselas en esa situación con algún/a guaperas, preferiblemente famoso. Y 3.ª) La de quienes escogen naufragar en compañía de un político español. Bueno... y luego está también **@jacksWordsLand**, que preferiría naufragar con

Y la pregunta del mes que viene...  
8 ¿Qué tres deseos le pedirías al genio de la lámpara?



«Los clásicos a los genios siempre les pedimos lo mismo: salud, dinero y amor», dice **CARLOS SANTOS**, que presenta el programa de música *Los clásicos en Radio Nacional*. «Eso sí: salud pública, dinero bien repartido y amor sin candados, aunque vuelvan a estar de moda». También pide salud para todos el cantante **ÁLEX UBAGO**: «Con el primer deseo le pediría salud, para mí y para mis seres queridos y ya puestos para todo el mundo. El segundo: que mejore la situación en nuestro país y haya trabajo para todos. Y también le pediría que haya muchos conciertos en la gira de mi nuevo disco, *Mentiras sinceras*». **RAPHAEL** tiene muy claros sus 'tres' deseos: «Cinco millones de puestos de trabajo, y se lo pediría tres veces por si es sordo».

## ¿Y tú, qué harías?

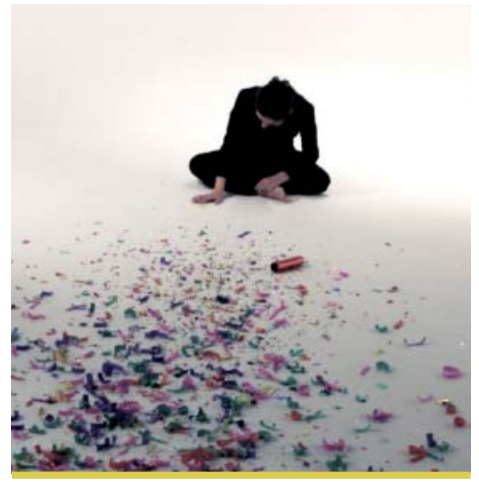
¿Qué tres deseos le pedirías al genio de la lámpara? Haznos llegar tus ideas (con tu nombre y edad). Podrás leerlo en la siguiente entrega. Escríbenos a...  
Twitter: **#preguntamillon20m**  
e-mail: **preguntadelmillon@20minutos.es**

su abuela. Pero no dejemos que eso nos aleje de nuestro razonamiento principal. Seguro que más de una ha dado hoy palmas con las orejas al ver la entrevista que publicamos en este número. Hugo Silva es el compañero de naufragio escogido por **@JimenezKatusca** y por **@kaima28** (esta última, mujer generosa, se muestra dispuesta a compartir su islote también con Mario Casas). **@Jake\_G25** «naufragaría sin problemas con Hugh Jackman». **@majoelx** sabotearía alegremente su embarcación si estuviera a bordo con el fornido Tom Hiddleston. Y **@juliairurzun**, quizá la más excéntrica de nuestras lectoras, se queda «con Bill Murray» (una cosa está clara: en la isla desierta tendríais mucho tiempo libre para escenificar una y otra vez *El día de la marmota*).

### BELLAS COMPAÑERAS DE ISLOTE

Ellos compartirían coco y fogata con chicas como Malú (en el caso de **Juan Ramón**), **@PaulaVazquezTV** («sería un sueño hecho realidad», reconoce **@Toninoman**), la modelo Mayte Carranca (**@arkangel4774**) o la presentadora **@CristiPedroche** (**@bello\_gomez**).

Pero la clave para que un naufragio sea de ensueño no es ni un actor musculado ni un bellezón curvilíneo. El que está más solicitado que una *Monster High* en vísperas de Reyes es Mariano Rajoy. ¿Admiradores que quieren conversar con él sobre política? No tiene pinta. «Yo me llevaría a Rajoy, así por lo menos no molestaría aquí», dice **@pececilloo**, que añade una apostilla que deja entrever un macabro plan: «Después lo mato y me lo como». En su misma línea están **@martilva** («Con Rajoy, así sabría lo que es pasar hambre, frío y no tener un techo») y **@Xtis\_es**: «Con Rajoy; así me adoraréis como a un mártir». **Makone Mandriles** no se llevaría a Rajoy, sino a Zapatero: «Le iba a aplicar justicia del pueblo», advierte. Y **@fiscodisco** preferiría naufragar «con las 10 mayores fortunas del mundo, para comerme en su cara lo que yo pesque mientras ellos/as mueren deshidratados». Ah, una se siente imbuida de espíritu navideño entre tanto mensaje de paz y amor. Más allá de la compañía, algunos señalan otras cosas que les gustaría tener en la isla. **@Loka-Carcelen**, por ejemplo, se llevaría su «colección de discos» (muy hábil, casi puedo verte en la playa, rodeada de tus cedés favoritos, buscando en vano un enchufe en el que conectar el reproductor y gritando al cielo: ¡NOOO!). **Irene Granados**, de 42 años, se llevaría «a todos los animales que existan: pájaros, serpientes, etc.» (déjame adivinar, Irene: si fueras a vendimiar, ¿a que te llevarías uvas de postre?). Los hay masoquistas, como **@Trashno** («me gustaría naufragar con Melendi... me garantizaría no cesar jamás en el empeño de escapar de allí») o **@gcavia** («con mi peor enemigo, seguro que no nos aburriríamos ni un minuto»). Y también listillos (**@TonyBuendia**, **@franciscerezo**) que se llevarían «a MacGyver», obviamente para que él se encargara de solucionarles la papeleta. Cualquiera que sea su caso, ya saben: si van a irse de crucero estas Navidades, planéenlo bien para no acabar, como Tom Hanks, hablándole a un balón con dos ojos pintarrajeados. Ustedes sigan el ejemplo de **María**, que lo tiene todo pensado: «Si me dieras tres opciones diría un buen libro, un buen barco y un buen capitán experimentado. Si he de quedarme solo con una me quedaría con el capitán, pues él podría contarme las historias más increíbles (que quizá no encontrara en ningún libro) y construir un barco para salir de allí cuando la historia acabara». ¿Alguien da más? Pues eso.



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**

Available on the  
App Store

GET IT ON  
Google play



SÍGUENOS EN  

# Flor de Caña

NUNCA DEJES DE DESCUBRIR.



DISFRUTA DE UN CONSUMO RESPONSABLE. 40°

**AÑEJADO EN NICARAGUA  
ACLAMADO EN EL MUNDO**

FLORDECANA.COM