



ALARMA EN LA COLMENA

Las abejas no son las únicas polinizadoras, pero sí las más eficientes. Y están desapareciendo a un ritmo preocupante. ¿Qué ocurrirá si no frenamos su extinción?



¿SOL? ¿CLORO? ¿SAL?

REPARA TU PELO DE
LOS DAÑOS DEL VERANO
EN SOLO 3 LAVADOS*



NUEVO

FRUCTIS

ADIÓS DAÑOS

IDEAL PARA CABELLOS
EXPUESTOS AL SOL

4 PASOS PARA UN PELO SALUDABLE DURANTE TODO EL VERANO

1
CHAMPÚ
REPARADOR

Repara el cabello desde el interior y sella la cutícula para proteger la fibra sin apelmazar el cabello.

2
ACONDICIONADOR
FORTIFICANTE

Envuelve cada fibra para reparar el cabello, recuperando su suavidad, brillo y vitalidad.

3
MASCARILLA
REPARADORA INTENSIVA

¿Tu pelo necesita una cura más profunda? La mascarilla penetra en la fibra capilar reparando y revitalizando el cabello al instante.

4
SÉRUM ANTI-PUNTAS
ABIERTAS

Con todo el poder reparador del aceite con fruto de Amla, desde la primera aplicación puntas selladas como recién cortadas.

*Test instrumental en champú + acondicionador + sérum - 3 aplicaciones por semana. Evaluación de la suavidad y el estado de la superficie de la fibra.

Cuida de ti.
GARNIER



ELENA BUENAVISTA

Entrevista 18
Alberto San Juan

Una interesante conversación sobre teatro, cine, crisis, deudas, política y activismo con el creador de Teatro del Barrio, una experiencia de escenarios comprometidos con la actualidad.



GITRES

Reportaje 22
Libertad, igualdad y ...

... visibilidad, reivindican los colectivos LGBT del mundo. Este julio, la fiesta del Orgullo Gay en Madrid se celebra bajo el lema *Nos manifestamos por quienes no pueden.*



Director Arsenio Escolar
Vicedirectora Virginia Pérez Alonso
El mensual es una publicación elaborada por el departamento de Publicaciones no Diarias de 20minutos.
Dirección Josan Contreras
Diseño David Velasco
Coordinadores Pilar Sanz y Ángel Petricca
Maquetación Laura R. Medina
Corrección Sonia Gómez

EDITA GRUPO 20MINUTOS
Presidente Bernt Olufsen
Vicepresidente Eduardo Díez-Hochleitner
CEO Juan Balcázar
Publicidad Hortensia Fuentes (directora general)
Operaciones Héctor María Benito
Producción y Logística Francisco F. Perea
Marketing Alfonso Pérez
TI Juanjo Alonso
Administración Luis Oñate
Recursos Humanos José Alcántara
Imprime Rotocayfo (Impresia Ibérica)
20minutos. Condesa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Teléfono: 902 20 00 20
Depósito Legal: M-14348-2012
FOTO PORTADA: HUGO FERNÁNDEZ

Reportaje 12



HUGO FERNÁNDEZ

UN ZUMBIDO VITAL SE APAGA

La voz de alarma sobre la progresiva desaparición de las abejas en importantes zonas del planeta ya está dada. El cambio climático muestra efectos insospechados hasta hace poco. La colmena Tierra pelagra.

Los monográficos de el mensual

VIDASANA

26 a 30



GITRES

EL SER INTERIOR

UN REPASO A LAS TÉCNICAS orientales de meditación y puesta en forma: judo, tai chi, aikido, chi kung... Nuestro monográfico del mes se completa con un bazar de productos alimenticios sanos y ecológicos.

Secciones

6 > **CURIOSA HISTORIA** ¿Puede el **banco central** de un país ser privado? Sí. En EE UU. Y algunos dueños son extranjeros.

8 > **TECNOLOGÍA** Altavoces portátiles y cascos ultraligeros para que te vayas **con la música a otra parte** en vacaciones.

10 > **EMERGENTES** Son seis jóvenes investigadores que



forman un grupo de estudio: **Politikon**. Acaban de publicar su primer libro.

31 > **VIAJES** Dos atractivas propuestas: descubrir el **Pirineo en el verano** o darte una vuelta por el **Sáhara** en tu propio SUV. ¡Qué contrastes!

36 > **MODA Y BELLEZA** Los **estampados tropicales** colonizan este verano cualquier tipo de prenda. Incluso textiles y decoración para el hogar.



38 > **GASTRONOMÍA** Cuatro recetas para preparar **gazpachos** no convencionales.

39 > **RELACIONES PERSONALES** Cómo

combatir el hábito de **morderse las uñas**.

40 > **DECORACIÓN** Los **colores del verano** para la casa.

41 > **AGENDA** Los mejores **planes para julio y agosto**.

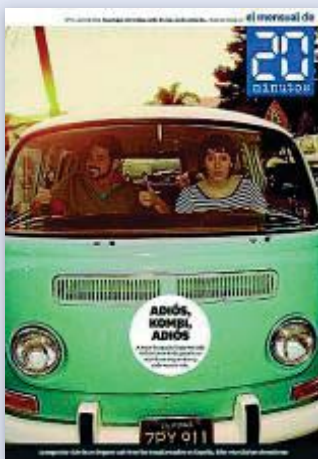
42 > **LA PREGUNTA DEL MILLÓN** ¿Qué **epitafio** elegirías para poner en tu última morada?





los lectores de el mensual

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



El trasplante, la segunda vida de un órgano

Desde mi condición de trasplantado con más de 20 años, animo a tod@s los que estáis en lista de espera, en plena recuperación o con cierta antigüedad. No es fácil ni un camino de rosas, pero merece la pena seguir cumpliendo años. Repito, ánimo y fuerte abrazo a todos.

ENVIADO POR **NANDO27**

Adiós Kombi, hola mito

Una Kombi es algo más que un vehículo, nosotros estamos recorriendo Latinoamérica con una mexicana del año 93, llevamos casi dos años y más de 40.000 kilómetros recorridos. Este viaje no sería igual si no fuera por nuestra Zaigua. www.zaiguaweb.com.

ENVIADO POR **ZAIGUA**

Tutankamón bendice a una joven egiptóloga española

Enhorabuena para ella y que siga adelante. En *Españistán* no se valoran las Humanidades porque se cree que no sirven para nada. Se cree también que no se aprende nada acerca del ser humano estudiando carreras

relacionadas con las Humanidades. Así va *Españistán*... cada generación repite los errores de generaciones pasadas por ignorar la historia... entre otras tantas cosas más.

ENVIADO POR **SANTOSMIGUEL**

ENVIDIA SANA me produce, porque tiene que ser apasionante. Enhorabuena. ENVIADO POR **CLEOPATRA VII**

Un ejército secreto contra Europa

¿Terrorismo? ¿Algo creado por los yanquis y terrorista? ¡Nooo, qué va... estás muuuy equivocados! ENVIADO POR **OMG DIOS MIO**

LA EXPRESIÓN 'estrategia de la tensión' define al conjunto de atentados terroristas que tuvieron lugar en Europa (sobre todo en Italia) los decenios siguientes a la victoria aliada en la Segunda Guerra Mundial. En Italia tuvieron especial intensidad entre 1969 y 1974. Se trataba de atribuir la responsabilidad de los atentados a la extrema izquierda para deslegitimizar, en el caso italiano, al Partido Comunista (PCI), que en aquellos años de la Guerra Fría estaba muy cerca de convertirse en el primer partido político italiano. ENVIADO POR **TYFYTYFGTY**

Y NO CREAN que este tipo de desestabilización ha terminado. Ni en Europa ni en el resto del mundo. Miren Ucrania, con un golpe de estado patrocinado por EE UU, la OTAN y Alemania. Svoboda, con siete ministros en estos momentos, es un grupo nazi apoyado por los mismos que crearon la red Gladio. No, el terrorismo de 'los nuestros' no ha terminado.

ENVIADO POR **ALVARNÚÑEZ**

Maestros de las máquinas

Leo con atención este artículo de su revista en el que explica que Toyota ha decidido sustituir robots por trabajadores cualificados con experiencia probada, llamándolos Kami Sama (dioses), capaces de resolver cualquier problema. Y también que el Ayuntamiento de Götemburgo (Suecia) ha rebajado el horario de trabajo en una hora sin reducción de salario para ganar en eficiencia. Efectivamente, hemos asistido a la degradación del trabajador cualificado en detrimento de robots especializados. He de decir que acaso nuestros empresarios no sabían que el ser humano es la máquina más perfecta que existe y existirá, capaz de moldear cualquier sueño que se le pase por la cabeza. A ver si nuestros empresarios se aplican el cuento. Les aseguro que un trabajador cualificado y motivado es imbatible y, por tanto, aporta a la empresa algo más que cualquier máquina. ENVIADO POR **ANTONIO PÉREZ LÓPEZ**

ESTE ES EL TIPO de noticias que deberían recoger y ampliar los periódicos y las televisiones, en vez de tanta propaganda política y fútbol para atontar al personal. Si el hombre que creó y dirige una fábrica puntera en el mundo como la Toyota reconoce que la robotización total está fallando, alguien debería escucharlo, ¿no? Si en este país hubiera empresarios de verdad y no la pandilla de paniaguados que solo saben vivir de subvenciones y contratos amañados, la creación de empleo ya habría empezado. Lo que pasa es que a este tipo de gentuza le viene mejor que haya parados, para poder tener un ejército de esclavos a precio reducido. ENVIADO POR **HARTO**



Juegue donde juegue, esta es la única tarjeta que necesita.



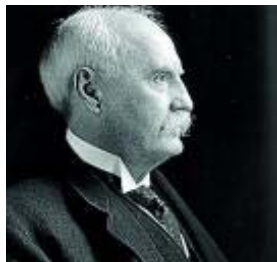
En Internet o en tiendas físicas, aquí o en el extranjero, podrá pagar con ella sin necesidad de tener una cuenta bancaria.

Para no quedarse fuera de juego, adquiera su tarjeta en uno de nuestros puntos de venta o solicítela directamente en nuestro sitio web.

Solicite la tarjeta prepago de PayPal en www.paypal.es/prepago.



© Tarjeta emitida por YoUnique Money E.D.E. S.A.U. aceptada en todas las redes financieras como medio de pago. YoUnique Money E.D.E. S.A.U. es una entidad inscrita en el registro especial de entidades de dinero electrónico del Banco de España con el número de codificación 6701.



Firma del Acta de la Reserva Federal (arriba), Paul Warburg (izda.) y Nelson Aldrich (centro). A la derecha el Club Social de Jekyll Island en la actualidad. ARCHIVO



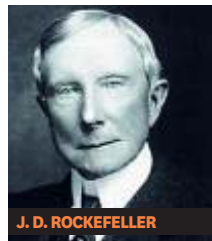
Un auténtico ‘golpe de banco’

En 1910, simulando un viaje de caza, un puñado de banqueros crearon, en secreto, el Sistema de la Reserva Federal de EE UU, el único banco central del mundo en manos privadas. **Texto A. P. Schroedel**

Un frío día de noviembre de 1910, una decena de elegantes y notoriamente adinerados personajes se registraron, algunos con nombre falso, en el Club Social de Jekyll Island (Georgia, EE UU); club en el que, según reconocía *The New York Times* unos años más tarde (1931), estaba representada «una sexta parte de la riqueza total del mundo». El objeto formal de esta pandilla era un viaje de caza. El real, mantenido en secreto durante decenas de años, era crear un poderoso banco central en Estados Unidos de América, algo a lo que la ciudadanía y el Congreso, desde su creación, se habían opuesto. Este era el tercer intento en poco más de 100 años. El movimiento secreto para crear el monstruo financiero que ahora se conoce como Sistema de la Reserva Federal (o FED) se consumó el 22 de noviembre de 1910.

La ‘partida de caza’ estaba formada fundamentalmente por banqueros, representantes de las principales casas del mundo, y algún político. El cerebro de la operación era Paul Warburg, judío alemán, socio de un gran banco (Kuhn, Loeb & Co). Además de responsable técnico de la propuesta, era el ‘enviado’ del Banco Central alemán y de las dos principales dinastías bancarias de Europa, los Rothschild y los Warburg. Otros destacados miembros de este colectivo eran Frank Vanderlip, presidente del National City Bank de Nueva York (propiedad de los Rockefeller); Henry P. Davison, socio y emisario de JP Morgan; Charles D. Norton, presidente del Morgan First National Bank de Nueva York; y Benjamin Strong, jefe de JP Morgan Bankers Trust Co y leal lugarteniente de John Pierpoint Morgan.

La política estaba representada por Nelson W. Aldrich, el jefe de la mayoría republicana en el Senado y presidente de varias comisiones (incluida la de Hacienda) y de la Comisión



J. D. ROCKEFELLER
El hombre más rico del mundo

John D. Rockefeller (1839-1937) fue un magnate estadounidense que dominó la industria del petróleo a través de la Standard Oil, una compañía monopolística que el Gobierno de EE UU obligó a segregar, en 1911, en siete compañías diferentes. Fue el primer americano en acumular más de mil millones de dólares.

firmó el presidente Woodrow Wilson (Acta de la Reserva Federal, 23 de diciembre de 1913), creaba un ‘banco central’ de EE UU de América

Monetaria Nacional. Aldrich era un político sinuoso y corrupto, socio de John P. Morgan y consuegro de John D. Rockefeller. Su papel era presentar esta propuesta al Congreso y lograr que se aprobara.

Lo que deseaban los banqueros era, de una vez, la creación de un banco central con el poder de acuñar moneda y regular su valor. Y que el control de ese banco central no lo tuviera el Congreso, sino ellos, sus propietarios. Y lo consiguieron. Gracias a la habilidad de Warburg, la ley que presentó y defendió el senador Aldrich en el Congreso y que, tres años después,

que no era público sino privado; no era siquiera una institución gubernamental. Aun llamándose ‘de la Reserva Federal’, no mantenía ninguna reserva por ley. Sus dueños (los poseedores de sus acciones) eran otros bancos, pertenecientes a las ‘familias’ más poderosas de las finanzas occidentales: Rothschild, Rockefeller, Morgan, Lazard, Warburg, Khun, Goldman, Sachs... Ni siquiera eran (son) todos estadounidenses: los Rothschild son, sobre todo, ingleses, alemanes y franceses; los Lazard, franceses; Israel Moses Seif, italianos; los Kuhn, Loeb y Warburg, alemanes y suecos. Solo los Lehman, Goldman, Sachs y Rockefeller eran de Nueva York.

Aun siendo un banco privado, la FED no paga ningún impuesto, ni federal ni estatal. Su gestión es independiente del Gobierno o el Congreso, nadie puede cuestionar ni influir en su política monetaria. Emite dólares sin ningún control oficial. En resumen, no trabaja en interés del pueblo estadounidense, pues, a lo largo de los años, este ha llegado a endeudarse con ellos por una cantidad que hoy supera los 17,5 billones de dólares (trillones, en términos estadounidenses).

Ni el Gobierno federal de EE UU ni ningún Gobierno estatal o municipal pueden tener acciones de la FED. Acciones que, además, no se pueden negociar en Bolsa alguna y solo se transmiten por sucesión y entre los bancos originales o sus sucesores. Es un monopolio garantizado, formado técnicamente por 12 bancos regionales liderados por el Banco de la Reserva Federal de New York. Y de los que muy poca gente conoce la composición de sus consejos de administración... Y son quienes dictan la política económica de Occidente.

¿TE VAS DE VACACIONES! ¿ISLAS O CARIBE?

CON EL MEJOR PRECIO
GARANTIZADO

Y además,
RESERVANDO
del 24 de JUNIO
al 8 de JULIO



¡Y VIAJA TODO EL VERANO!

10%
D.T.O.
ISLAS

5%
D.T.O.
CARIBE



ADO



Patrocinador del
Equipo Olímpico

CONSULTA CONDICIONES DE ESTA PROMOCIÓN.

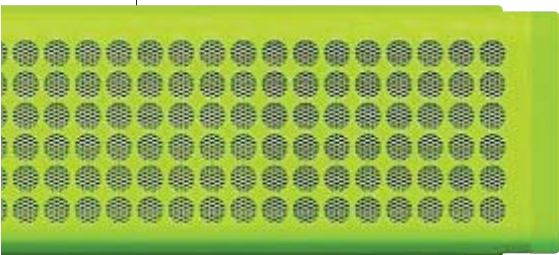
FINANCIACIÓN A 9 MESES.

Financiación ofrecida, sujeta a estudio y aprobación
por parte de Santander Consumer Finance, S.A.

Barceló
VIAJES

En tu **Barceló** más cercano | 902 200 400 | barceloviajes.com

VIAJES



Para la orilla del mar

Potente sistema de dos altavoces con SR Bass doble; conexión Bluetooth o USB. Antisalpicaduras y con mejora de música comprimida.

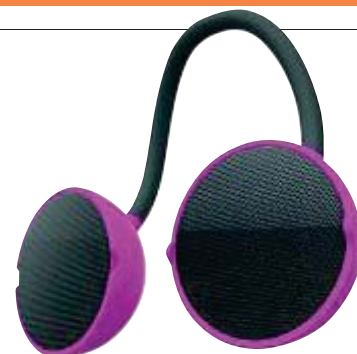
● Yamaha NX-P100. 199 €. www.yamaha.com.



Con la fiesta a cuestas

Grandes ruedas de selección táctiles personalizadas para *scratching*. El panel de control puede ser altavoz por Bluetooth.

● Philips M1X-DJ. 399 €. www.philips-tienda.es



Oídos orientados

Con diseño de inspiración budista, el altavoz Bluetooth Muktak es totalmente portátil, muy versátil y con un formato original e inteligente.

● Bluetooth Muktak. 99,90 €. www.curiosite.es

Nos vamos con la música a otra parte

Este verano, tú eliges playa y nosotros ponemos la música, con altavoces portátiles y cascos ultraligeros, inalámbricos y resistentes a sudor, polvo y salpicaduras. **Texto Ana de Santos**



Indiscretos

Auriculares de colores, con ricos tonos graves y nítidos agudos, para disfrutar de películas y música. ● Serie H2800 HP. 29,99 €. www.hp.es

Agua, sol, arena y tus canciones favoritas. ¿Te imaginas la escena? Pues es posible, sin cargar peso ni sufrir imprevistos, con cualquiera de los altavoces portátiles y auriculares que te proponemos. Además de reproducir audio inalámbrico desde multitud de fuentes, tienen muchos pluses: son resistentes a las salpicaduras, el polvo y el sudor. Si lo que te gusta es la aventura y el deporte, los SB30 de TDK se convertirán en tus fieles compañeros para vivir con la máxima intensidad un verano lleno de nuevas experiencias *outdoor*; son ergonómicos y llevan unos sostenedores flexibles para que nunca se salgan del oído por muchos saltos que des.

Si, en cambio, lo tuyo es montar fiestas y pinchar como un DJ, no pierdas de vista el M1X-DJ de Philips. Reproduce desde cualquier dispositivo y comparte tu sesión en las redes sociales. Crea mezclas increíbles que sorprenderán a tus amigos con *scratch* y transmite las canciones a través del conector Lightning o Bluetooth. Para escuchar música fuera de casa, escoge altavoces portátiles ligeros e inalámbricos. No ocupan espacio, ni pesan. Un dato importante a considerar es su autonomía. Los SP-ABT1 de JVC tienen 10 horas de música y un radiador pasivo que reproduce los sonidos graves. Además, su fino marco de 4 mm de aluminio elimina cualquier vibración innecesaria y aporta un sonido nítido. Del mismo modo, los DENON AH-W150 son resistentes al sudor y los YAMAHA NX-P100 a las salpicaduras de agua. Su diseño también es importante, así que déjate llevar y elige el tuyo.



Potente y dura toda la noche

Un extracompacto con 6W de salida y un altavoz pasivo, tiene una duración de 10 horas, tecnología Bluetooth y NFC. Con marco de aluminio. ● JVC SP-ABT1. 99 €. jsp.jvc-europe.com

Un compacto muy económico

Excepcional sonido, una función que evita cortes, Bluetooth y micrófono integrado para manos libres.

● Philips BT100. 29,99 €. www.fnac.es



Perfectos para deportistas

Calidad superior bajo las condiciones más exigentes. Con un diseño interno ligero y sujetadores de auricular flexibles. ● TKD LifeOnRecord. 16,95 €. tdkperformance.eu



Resistente al sudor

Aplicación DenonSport para *smartphone*. Diseño ergonómico y cojines de aire. Batería recargable (USB, 7 h). Funda de transporte de malla. ● DENON AH-W150 129 €. www.denon.es



En primer plano, Jorge Galindo, Kiko Llaneras, Jorge San Miguel, Pablo Simón, Octavio Medina y Roger Senserrich. JORGE PARÍS

Politikon

Los miembros de Politikon son un grupo de jóvenes investigadores decididos a modernizar España. Acaban de publicar *La urna rota* (Debate), un libro con recetas para reformar el sistema democrático. **Texto Nicolás M. Sarriés**

Jóvenes, sobradamente documentados y con la idea de lograr un debate político serio –y «basado en la evidencia»– entre ceja y ceja. Los seis miembros de Politikon (Jorge Galindo, Kiko Llaneras, Octavio Medina, Jorge San Miguel, Roger Senserrich y Pablo Simón) llevan ya cuatro años juntos en torno a su blog de política, economía y sociedad. Son politólogos, economistas... y acaban de publicar su primer libro conjunto (*La urna rota*, Debate), un elaborado análisis de los problemas institucionales que ocupan el debate en España, así como un completo abanico de propuestas.

Un contrato laboral único para eliminar la dualidad entre trabajadores sobreprotegidos

(*insiders*) y aquellos que no tienen prácticamente ningún derecho (*outsiders*); una reforma electoral que modernice la forma en la que los ciudadanos seleccionan a sus representantes; despolitizar la Administración... Alejados de presupuestos radicales o revolucionarios, los chicos de Politikon proponen un amplio abanico de ideas para ayudar a tener un país mejor. ¿Recetas de druida? No, si por algo se caracterizan es por basar sus ideas y sus conclusiones en investigaciones científicas.

Artículos en prensa, charlas abiertas en bares (las ya célebres *Cervezas y Politikon*), tertulias radiofónicas, colaboraciones con revistas y *think tanks*... Parte del creciente éxito

Nada impersonal

• **El libro.** «Surgió en un *brunch* en un bar irlandés de Girona un domingo por la mañana. El debate en España, tras el 15-M, estaba muy caliente, pero solo se hablaba de grandes fines, sin sus consecuencias. Vimos necesario aportar ideas en la medida de nuestras posibilidades», explica Jorge Galindo.

• **Por amor al arte.** Mantener una web (de la que se encarga Juan Font) y toda la organización alrededor de este grupo supone un coste que los miembros de Politikon realizan de su propio bolsillo y gracias a aportaciones de lectores. «Lo hacemos pro bono, porque como académicos, queremos participar en el debate público», indica Llaneras.

• **Un país normal.** «España no es un país tan anormal», dice Roger Senserrich, que actualmente vive en Estados Unidos. «Problemas similares se han resuelto ya en otros países, como los nórdicos en los noventa», asegura.

de Politikon se encuentra en el hecho de haber extendido su ámbito de influencia más allá de la web, y en haber introducido en España prácticas ya comunes en países con mayor experiencia democrática. «Las ciencias sociales ya tienen 60 años, hay un montón de evidencias sobre los distintos tipos de políticas», resalta Jorge Galindo, investigador en el Dpto. de Sociología de la U. de Ginebra.

«En España parece que ahora está todo mal, pero eso es muy *noventayochista* y no es cierto. Hay que dar un salto más allá. Es el momento de optar por un modelo democrático de más calidad o quedarnos en este equilibrio imperfecto actual». Lo dice Pablo Simón, politólogo de la Universidad Libre de Bruselas, que incide en que cualquier medida implica unos costes: «No creemos en las recetas mágicas». En opinión de este grupo de jóvenes, hay que entrar a fondo a debatir sobre asuntos tan diversos como el sistema de pensiones, el mercado laboral o el funcionamiento de la Administración. «Tenemos una política muy sesgada hacia el reglamentarismo, con mucho alto funcionario. Este es un *lobby* que está metido dentro del propio Gobierno, lo que ha evitado abordar ciertas reformas necesarias. Por eso es bueno politizar a la gente y que hagan grupos de presión para hacer valer sus intereses. Como se suele decir, si no te sientas a la mesa es que eres parte del menú», añade Jorge San Miguel, consultor político y director de comunicación del grupo.

Alejados de intereses partidistas, en sus escritos se pueden encontrar críticas (constructivas) tanto a unos como a otros gobiernos, lo que les ha valido a su vez críticas tanto de unos como de otros. «Politikon está fuera de los partidos, es incompatible. No es que estemos en el centro político, es que nuestras propuestas no son identificables con ningún partido concreto, por eso nos *alían con todos*», reconoce Jorge Galindo. Siguiendo esta idea, Kiko Llaneras, profesor de la Universidad de Girona, resalta que su interés pasa por «separar los fines de los medios», lo que además de no alinearlos con ninguna sigla, les permite «crear coaliciones más amplias y abrir el diálogo», concluye.

Hambre en el Reino Unido COMO EN ESPAÑA. 3.5 millones de jóvenes británicos viven en la pobreza en el Reino Unido, y se espera que esa cifra se eleve a 5 millones en 2020, según informa la agencia de ayuda internacional Oxfam. El informe revela que se repartieron 20 millones de comidas en los bancos de alimentos el año pasado. En reciente carta abierta al primer ministro, David Cameron,



En el Trussell Trust seleccionan provisiones para su banco de alimentos. ARCHIVO

un grupo de expertos denunciaba el aumento de la pobreza alimentaria en el país: «Las familias británicas no ganan suficiente dinero para satisfacer sus necesidades nutricionales básicas». En abril, la organización de caridad The Trussell Trust alertó de que el número de personas que usan suministros de emergencia de los bancos de alimentos en Gran Bretaña aumentó en un 163% en el último año.

Extinción de especies

A MIL POR AÑO. Según un estudio que publica la revista *Science*, las especies de plantas y animales están desapareciendo al menos 1.000 veces más rápido de lo que ocurrió antes de la aparición de los humanos. Por cada millón de especies desaparecen entre 100 y 1.000 al año, sobre todo debido a la actividad de los seres humanos y al cambio climático.



Los medios corporativos estadounidenses únicamente han presentado la versión oficial del 11-S, que gran parte de la población cuestiona.



Las pruebas con OL-1 se han realizado en ratones de laboratorio modificados. ARCHIVO

Guerra al alzhéimer VUELVE LA MEMORIA.

Científicos de la Universidad de San Luis (EE UU) han detenido el alzhéimer en ratones. Encabezados por la profesora de geriatría Susan Farr, han creado una molécula que restaura la memoria y la capacidad de aprendizaje de ratones con este mal. El compuesto de esta molécula, llamado oligonucleótido (OL-1), revierte los síntomas en modelos de ratón modificados genéticamente para padecer esta enfermedad. El OL-1 disminuye la proteína responsable de las placas que se forman en el cerebro de los enfermos de alzhéimer.

Los cuerdos son los críticos

Estudios psicológicos sobre las teorías de la conspiración del 11-S sugieren que los ‘conspiranoicos’ están menos alienados que los que aceptan las versiones oficiales

Contrariamente a los principales estereotipos sostenidos por los medios de comunicación, recientes estudios realizados por psicólogos y científicos sociales en Estados Unidos y el Reino Unido sugieren que las personas consideradas ‘teóricos de la conspiración’ parecen estar más cuerdas (menos alienadas) que los que aceptan las versiones oficiales de los eventos discutidos. El estudio más reciente se publicó el pasado mes de julio de 2013 por los psicólogos Michael J. Madera y Karen M. Douglas, de la Universidad de Kent (Reino Unido). Bajo el título *¿Qué pasa con el Edificio 7? Un estudio sociopsicológico de las discusiones en Internet sobre las teorías de la conspiración del 11 de septiembre*, el estudio compara comentarios ‘conspiracionistas’ (a favor de la teoría de la conspiración) y ‘convencionales’ (anticonspiración) aparecidos en diversas webs de noticias sobre el tema. Los autores se sorprendieron al descubrir que ahora es más normal dejar comentarios ‘conspiracionistas’ que ‘convencionales’: «De los 2.174 comentarios recogidos, 1.459 fueron codificados como ‘conspiracionistas’ y 715 como ‘convencionales’». O sea, que entre las personas que comentan artículos de prensa los que no creen la versión gubernamental sobre acontecimientos como el atentado a las Torres Gemelas o el asesinato de Kennedy superan, por más de dos a uno, a los creyentes. Esto significa que los comentaristas proconspiración están expresando lo que ahora es el conocimiento ‘convencional’ (el más extendido), mientras que los comentaristas anticonspiración se están convirtiendo en una minoría. Y posiblemente debido a que sus puntos de vista, supuestamente dominantes, ya no representan a la mayoría, los comentaristas anticonspiración a menudo muestran ira y hostilidad: «La investigación mostró que las personas que favorecían la versión oficial del 11-S fueron en general más hostiles cuando trataban de persuadir a sus rivales».

Propaganda

El término ‘teoría de la conspiración’ fue inventado y puesto en circulación por la CIA a mediados de los años 60 para desprestigiar y difamar a los que cuestionaban la versión oficial del asesinato de John F. Kennedy, según explica el analista político Lance DeHaven-Smith en su libro *Conspiracy Theory in America*, publicado en enero por la Universidad de Texas. «La campaña de la CIA para popularizar el término y hacer de la conspiración un objeto de burla y hostilidad –afirma el autor– es, por desgracia, una de las iniciativas propagandísticas más exitosas de todos los tiempos».

Protegiendo la fauna

SIN PERDÓN. Un juzgado de Valdepeñas (Ciudad Real) ha impuesto una fianza de 800.000 euros a un ganadero por el presunto envenenamiento de seis águilas imperiales ibéricas en una finca de Mudela. Esta fianza se une a los casi 34.000 euros de fianza impuesta por otro juzgado (en Jerez de la Frontera) al guarda de un coto de caza por la muerte, entre otras especies, de tres milanos reales, presuntamente envenenados en San José del Valle, Cádiz.

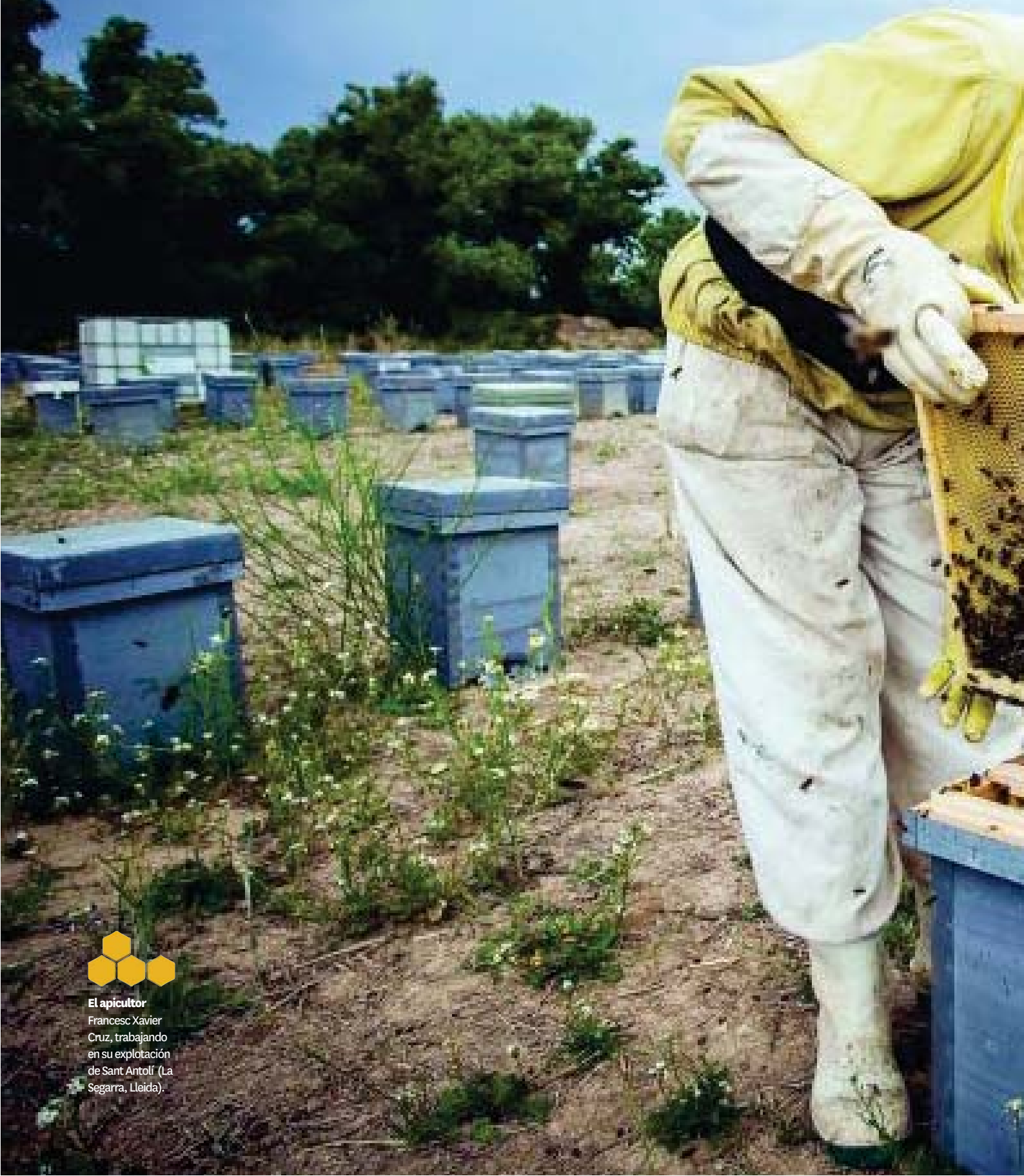
Red privada

91 GB. La NASA, agencia espacial de EE UU, parece estar utilizando una red de transmisión no pública, llamada ESnet (Energy Sciences Network), capaz de ofrecer velocidades de hasta 91 gigabits por segundo, la conexión más rápida jamás registrada. Dirigida por el Departamento de Energía, está a disposición de los investigadores que necesitan manejar grandes cantidades de datos, para proyectos como el Gran Colisionador de Hadrones o el Genoma Humano.

{ LOS SECRETOS DE } **LAS ABEJAS**

Peligro en la **colmena**

Un zumbido de alarma recorre el globo: cada año, más abejas desaparecen o mueren, y dependemos en gran parte de ellas. En su pulso siseante se refleja nuestra fragilidad. TEXTO **JAVIER RADA** FOTOGRAFÍAS **HUGO FERNÁNDEZ**



El apicultor

Francesc Xavier Cruz, trabajando en su explotación de Sant Antolí (La Segarra, Lleida).



Esta es la crónica de una matanza silenciosa. La muerte de miles de individuos caídos en las trincheras del polen; envenenados, hambrientos, desorientados, sin capacidad para regresar a casa. Anuncia el declive de una sociedad compleja, definida como autófila (que ama las flores). Consta el daño esencial para la colmena Tierra. Es por ello un referéndum biológico. La elección entre dos futuros distintos. Esta es la crónica de la muerte de las abejas.

Por un lado tiene el futuro con ellas y, por el otro, el mundo sin su protección. Dos postres elaborados por chefs de la Universidad de Barcelona. Un dulce apetitoso, de color miel. El otro, una masa gelatinosa, de colores blancuzcos y amarillos, extraída de aceite de maíz y azúcar, y servida en un cenicero. Uno ha sido creado gracias al efecto polinizador de los insectos. El otro, sin ellos. «¿Qué futuro esperas?», pregunta Zack Denfeld a los curiosos asistentes de esta *performance* organizada por el proyecto Abejas Urbanas, agrupados cual enjambre en el casco viejo de Barcelona. «Al paso que va todo, voy a elegir el cenicero», esgrime una mujer de mediana edad. Ha escogido 'muerte'.

La elección del cenicero no es casual: se cree que gran parte del declive de estos insectos se debe al uso de los pesticidas del género neonicotinoides, cuyo componente parte de la nicotina; la UE acaba de prohibir tres de ellos, aunque solo de un modo

Las abejas están siendo de las primeras en sufrir los efectos del cambio climático

25-30.000

especies de abejas diferentes existen en el mundo, de las cuales 2.500 se encuentran en Europa. No son las únicas polinizadoras, pero sí las más eficientes.

temporal y parcial. Los ecologistas denuncian que aún se utilizan 319 tóxicos con impunidad en los campos agrícolas.

La señora ha elegido un futuro sin manzanas, calabacines, sandías, miel, almendras... Un futuro con un tercio de la alimentación extirpada del mapa culinario. Sin muchas flores. Un lugar desnaturalizado. Un planeta medemiado. Un mundo sin insectos polinizadores. La gran crisis, la auténtica. «Pero tenemos que elegir el postre con las abejas, ¡cómo podría existir el mundo!», responde otra mujer antes de llevarse a la boca un dulce elaborado con miel y almendras. Vote polinizadores.

Las abejas llevan décadas cayendo como el escuadrón de defensa de la Tierra que es bombardeado por una armada invisible. Sobreviven desorientadas en este pozo químico de la producción agrícola industrial, y están siendo de las primeras en sentir ese galopar de Atila que en romano >>>

>>> Ilamaremos cambio climático. Son víctimas de la globalización, e indirectamente de nuestra codicia. A veces nacen deformes, otras caen al suelo con la lengua fuera o simplemente desaparecen escenificando una versión micro del Apocalipsis (etimológicamente, del griego, revelación). Libar y morir.

Mucho se ha especulado sobre este misterio, que puede considerarse una epidemia desde 2006 en algunos países, como en Estados Unidos. Demasiados sospechosos habituales que –ahora sabemos– actúan en cooperación necesaria, como un sindicato del crimen: pesticidas, monocultivos, cambio climático, parásitos, especies invasoras, deforestación, pérdida de sus hábitats, virus o hambrunas...

Algunos informes estiman que han disminuido su producción en un 50% en las últimas décadas. En Estados Unidos han llegado a perder hasta la mitad de su cabaña apícola, con unas tasas de mortalidad

En Estados Unidos han llegado a perder hasta la mitad de su cabaña apícola

altísimas. Un descenso de población que las azota en todo el globo, según el Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA). Su propio Chernóbil, especialmente en las zonas de cultivos frutales. Lo llaman el síndrome de despoblamiento de las colmenas. Hablan de efectos mortales, crónicos. Lo tildan de salvajada, matanza, incógnita, presagio... Apicultores y científicos están alarmados. Las administraciones públicas y parte de los agricultores dicen estar concienciados. Pero si siguen cayendo...

Querida obrera, ¿recuerda lo que decía el viejo proverbio chino sobre el aleteo de una mariposa que produce un huracán en el otro lado del globo? Si dejara de producirse ese aleteo sería infinitamente peor, tendríamos que remontarnos a los cataclismos prehistóricos para encontrar modelos de supervivencia... Y el coste económico, incalculable. «No quiero imaginarme el mundo sin ellas. Este es un planeta hermoso gracias a su biodiversidad... es muy difícil evaluar los daños, pero nos veríamos profundamente afectados, todo el engranaje depende de su servicio biológico», explica Luís Ferreirim, de Greenpeace.

Se calcula que existen entre 25.000 y 30.000 especies de abejas en el mundo. Muchas desaparecerán sin que las hayamos conocido. El problema no afecta solo a las melíferas –respaldadas en su supervivencia por la producción comercial de la miel–, sino especialmente a las silvestres, que mueren sin ayuda, como aborígenes improductivos olvidados en sus reservas.

La humanidad depende en gran parte de ellas y de otros polinizadores, como los abejorros o las mariposas. Según la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza, el 24% de los abejorros europeos (68 especies) se encuentran en extinción, y

Abejas en los tejados de las grandes ciudades

La apicultura urbana se está desarrollando en algunas de las capitales europeas y estadounidenses. En España, aunque todavía no es legal, ya hay instaladas algunas colmenas en Barcelona siguiendo la estela de París o Berlín. En la capital gala cuentan con trescientas aposentadas en el centro. Lugares como la Ópera Garnier o el Hotel París Rive Gauche disponen de sus propias colonias. Incluso el Crédit Municipal de París, que además de las finanzas vende su propia miel Ma Tante, y también las acogen los bancos británicos Lloyd's y el Bank of England. En Berlín están presentes en la catedral, del mismo modo que en la capital inglesa las albergan en St. Pauls y en el Museo de Londres. En Nueva York, el Hotel Waldorf Astoria sirve su propia miel a los clientes. «Se trata de un fenómeno mundial, como los huertos urbanos, hasta Louis Vuitton quiere asociar su marca a la apicultura», explica Masha, del colectivo Bee Barcelona (www.beebarcelona.org).

el 42%, tocado. Solo en Europa el 84% de 264 cultivos dependen de la polinización animal. Ayudan a la formación y engrandecimiento de nuestros frutos (se estima que aumentan su rendimiento en un 75%), a la polinización indispensable de árboles y plantas, a aumentar el número de las semillas que podrían salvarnos en caso de recesión biológica. Su desaparición implicaría un proceso de no retorno. Una muestra de ello es que, para recuperar el oso y el urogallo, se están empezando a utilizar unidades móviles de abeja melífera para que aumenten las poblaciones de arándanos y evitar así las hambrunas de estos amenazados animales en la Cordillera Cantábrica. Todo está interconectado.

Estimada reina, ¿ha probado alguna vez una fresa disforme? Piense en la última vez que vio un abejorro volar libre. ¿Quién polinizará los campos? ¿Quién hará el sexo de las flores? Qué futuro escogemos... «No se trata del declive de los polinizadores, se trata del declive de todos. El 70% de los cultivos españoles dependen en gran medida de su trabajo. El 90% de la flora silvestre subsiste por ellas, ¿vamos a polinizarlos manualmente?», se pregunta Ferreirim.

Sienta su zumbido, observe el vuelo de estos insectos magníficos, véalos caer... Si continúa la matanza, será un pésimo augurio que nos recordará que estamos perdiendo la guerra climática. Piense en sus hijos y en lo que comen. En el futuro de nuestra especie... de las especies. «Son el mejor amigo del hombre, nos dan mucho más que el perro», ironiza el biólogo Enrique Simó, de la Agrupación de Defensa Sanitaria Apícola, Apiads.

Pequeños seres de organización compleja, y que algunos teóricos comparan con la nuestra. Obreras gratuitas y gene- >>>



¿QUÉ PERDEMOS SIN ELLAS?

90%
de la flora salvaje se vería afectada por su pérdida

1/3
ALIMENTACIÓN MUNDIAL AFECTADA

2/3
partes de los cultivos dependen de la polinización animal

Solo en Europa,
4.000
variedades vegetales existen gracias a ellas

¿QUIÉNES Y QUÉ LAS ATACAN?

MORTANDAD
Padecen síndromes de despoblamiento de las colmenas, desnutrición, envenenamientos, escasez de hábitats sanos...

MORTALIDAD EN INVIERNO EN ESPAÑA

MEDIA NORMAL 5-15%
20-35%

Se estima que, en algunas zonas, ha disminuido su población un **50%** en dos décadas

En algunas regiones el valor de la polinización puede alcanzar **1.170** euros por hectárea

CONSUMO HUMANO
Su declive amenaza principalmente a cultivos de verduras, frutas y frutos secos

LAS PRINCIPALES COSECHAS PODRÍAN DISMINUIR SU PRODUCTIVIDAD EN UN 75%

Los cultivos de kiwi, cacao, sandía, melón, calabaza y calabacín se verán afectados en un **90%**

ENEMIGOS BIOLÓGICOS DE LAS ABEJAS

ÁCAROS Y PARÁSITOS
procedentes de Asia

AVISPA ASIÁTICA
Llegó a España en 2010 y se cree que terminará instalándose en toda la Península

ESPECIES VEGETALES INVASORAS

Se extienden por su hábitat y acaban con las especies autóctonas que son su alimento

SÍNDROME DE LA ABEJA NEGRA
Combinación de varios virus

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS ABEJAS?

PESTICIDAS EN EL MERCADO
Insecticidas, herbicidas y fungicidas utilizados en la agricultura industrial

2.387 productos
13% 319 peligrosos

CAMBIO CLIMÁTICO

Por esta causa, entre el **17 y el 50%** de los polinizadores sufrirán escasez de alimento

DESTRUCCIÓN DE HÁBITATS
El incremento de los monocultivos reduce su capacidad de alimento, al desaparecer las plantas silvestres

JARDINES TÓXICOS

Muchas de las plantas de nuestros jardines están tratadas químicamente y contribuyen a envenenarlas



>>> rosas, perseverantes trabajadoras (una abeja desarrolla multitud de tareas a lo largo de su corta vida). Son nuestras centinelas climáticas, siempre en guardia. «Yo no tengo ninguna duda de que todo se debe a los pesticidas, especialmente los neonicotinoides. Un estudio que realizamos en las zonas de cítricos de Valencia es concluyente al respecto», explica Simó. Describe el área como un «territorio comanche» donde las han visto caer de 500 en 500, alfombrillas de muerte. Los insecticidas ponen sus sistemas de defensa al límite y así se ven afectadas por el resto de factores, según este grupo de biólogos que ha investigado la epidemia. «Esto no es una cosa de unos tíos vestidos raro y que llevan fumarolas. Es la supervivencia común lo que está en juego, pero soy optimista, llevo diez años luchando, y empezamos al fin a concienciarnos», concluye Simó.

Empresas como Bayer o Syngenta, comercializadores de estos insecticidas, realizan informes por su cuenta, publican webs y presionan a las autoridades políticas alegando que el declive se debe a otros factores («No se ha demostrado en diez años que sean inseguros»). Aluden a amenazas como la radiación electromagnética o los parásitos, la desnutrición y el estrés, algo que para los ecologistas no resta veracidad a que uno de los principales culpables sigan siendo estos pesticidas.

Estimado zángano: si tiene ahora ganas de imaginar, recree un ejército de desarrapados realizando manualmente la polinización de los campos, en un planeta en el que han desaparecido tantos alimentos y en donde la producción se encuentra en manos de unos pocos privilegiados. Ya ocurre en China, en la región de Maoxian de Sichuan, por ejemplo, donde la contaminación ha diezmando a los insectos. Haga los cálculos: una colonia de abejas con 25.000 individuos (pueden llegar hasta los 80.000) es capaz de polinizar hasta 250 millones de flores al día. ¿Cuántos humanos con escaleras necesita?

En países como Estados Unidos, donde los monocultivos industriales tienen extensiones ciclópeas, es necesario el traslado de abejas provenientes de miles de kilómetros de distancia para polinizar. El alquiler de colmenas se ha convertido en un elemento crucial para la agricultura industrial. «Actualmente la supervivencia de las colonias de abejas es demasiado baja para garantizar la demanda de polinización», admite un informe del Departamento de Agricultura de EE UU. Los monocultivos tienden a



SIEMPRE ES MEJOR CON MIEL

En el Festival de la Ciencia de Barcelona, el colectivo Open Systems ofreció una cata de mieles de distintos países y la analizaron para observar con el microscopio el polen. También organizaron una performance con dos personas disfrazadas: cada una portaba distintos postres para elegir, unos con ingredientes que necesitan ser polinizados y otros sin ellos.



extinguir a los polinizadores autóctonos, al eliminar el resto de flora adventicia y espontánea –tan necesaria para su alimentación– y al estar bañados o inoculados (desde la misma semilla) con potentes pesticidas. Los transgénicos, que actúan como especie invasora, también las expulsan. El gigante comercial de los transgénicos Monsanto está planteando el uso de abejas robóticas para la polinización y en Harvard se están desarrollando los primeros prototipos.

En España, donde contamos con una de las principales cabañas apícolas de Europa y somos el segundo exportador de almendra, la mortalidad ha aumentado entre un 20 y un 40%. El mal crece en determinadas áreas y la transhumancia es una obligación por la escasez de alimentos naturales. Los apicultores van siguiendo las campañas de floración de los cultivos. «En Murcia hay familias de apicultores en la ruina, con pérdidas de hasta 900 colmenas. Estos últi-

El colectivo Open System, en su performance y cata. Debajo, nacimiento de una abeja (centro de la imagen, con cera blanca en la cabeza).



mos cuatro años están siendo horribles, se calcula que hemos perdido 4.000 abejas, sin contar las silvestres», explica Carlos Zafra, veterinario y apicultor. Hablan de masacres en la zona del noroeste. Afirman que las temperaturas son cada vez más extremas y que se usan pesticidas tóxicos, que son los más baratos. Los ecologistas añaden que parte del problema podría evitarse si se utilizaran los pesticidas menos nocivos del mercado y se iniciaran políticas para extender la agricultura ecológica en todo el país.

Las especies invasoras están conquistando a su vez los terrenos de este animal territorial, que no duda en dar su vida como sacrificio a la colmena. La *varroa destructor* es un acárido proveniente de Asia (una garrapata que se nutre de su hemolinfa). Llegó en 1984 y no ha podido ser erradicada. Se considera el sida de las abejas. Hay hongos parásitos, como la *nosema ceranae*. Y destaca la recién llegada, la avispa asiática: este enorme depredador sobrevuela las colmenas haciendo que las obreras no salgan y mueran de hambre o sed. «Es como si un francotirador las esperara en la puerta», explica Josep María Clarià, apicultor y portavoz del sindicato catalán Unió de Pagesos. La especie está instalada en Cataluña, una región en la que el 25% de sus cultivos dependen de las melíferas. Y los pronósticos de su extensión son exponenciales. «En Asia las abejas han desarrollado sistemas de defensa contra la avispa, pero aquí no tendrán tiempo para esta adaptación», añade Carlos Zafra.

«¿Qué más podemos hacer? Todo esto está suficientemente denunciado», asegura Clarià. Los apicultores como él están obligados a alimentarlas manualmente, cuando hace años solo se les proporcionaba este extra en momentos críticos. Visitamos su ca-

baña apícola, en Sant Antolí (La Segarra, Lleida). Hermosos campos de trigo segmentan las montañas recordando los perfectos hexágonos de los panales.

Las ciudades podrían ser un refugio para las abejas, al haber menos pesticidas

265.000

millones de euros anuales es el valor económico que podría suponer la labor de polinización de las abejas en todo el mundo.

Las abejas nos reciben con su animosa rutina: somos intrusos, elementos extraños en la cabaña. Y responden con constantes ataques cuando trasteamos sus nidos. El traje de protección cobra aquí la importancia de una escafandra de astronauta. Y así las observas: todas juntas, defendiéndose, traficando, alimentando a sus crías y a la reina... una vida basada en la colectividad, en la eficiencia, en la producción y el constante sacrificio, con sus sistemas antiincendios (mueven las alas al unísono e hidratan la colmena), sus hospitales, servicios de limpieza, sus ordenados atascos en la piquera (puerta de entrada), sus guarderías... Construyendo sus dispensarios, alimentándose al percibir el humo que les lanza el apicultor Francesc Xavier Cruz, pues creen que está cerca un incendio y se preparan para un eventual éxodo. Ondulan sobre el panal. Con la danza comunican tanto el peligro como las coordenadas exactas en las que se en-

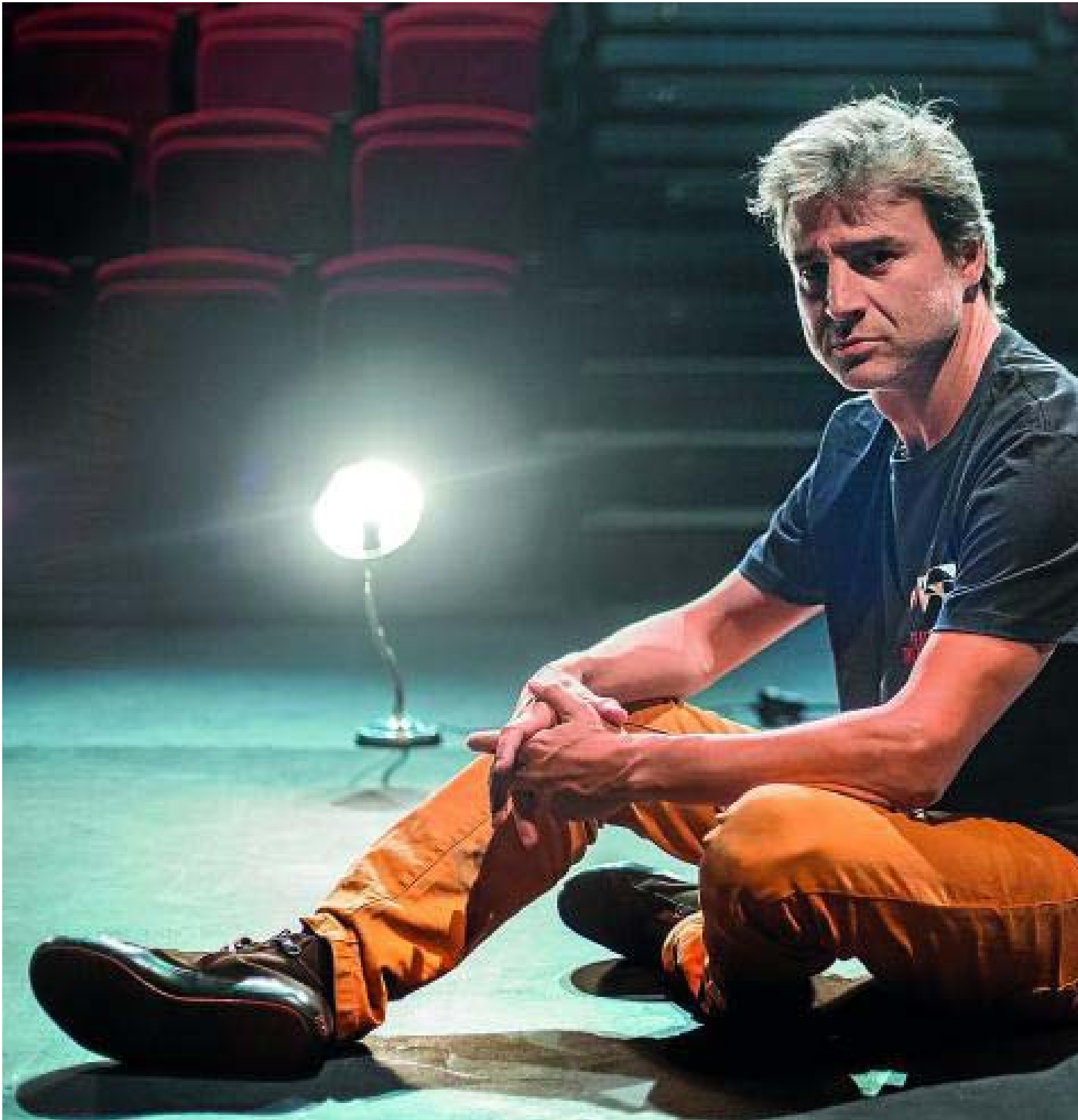
cuentra el agua o la comida. «Mientras puedan encontrar el alimento, siempre están haciendo miel», explica Francesc. Tan infatigables como necesarias. Es como si hicieran acopio de víveres para una cercana hecatombe en sus cerrados búnkeres, en los que mora una reina que, con sus feromonas, identifica a la excluyente familia. Si la reina no cumple (su misión es poner huevos), la matan. Sin embargo, el acopio de alimentos no parece que pueda servirles de mucho ante los ataques químicos.

«No puedes vivir con miedo. No puedes pensar que las llevarás a un sitio y morirán envenenadas. Prefiero pensar que las llevaré a la montaña, que lloverá, que producirán mucha más miel, que estarán mejor», reconoce Clarià. Este apicultor utiliza un concepto eucarístico, casi hermoso: límite biológico. Antes, una abeja reina duraba de cuatro a cinco años (son la casta más longeva); ahora, entre uno y dos. Mientras que las obreras, extenuadas, desaparecen a centenares de kilómetros.

Al rescate de las abejas ha aparecido un inusitado escenario que es en parte fruto de la concienciación. Se trata de las ciudades, en donde las abejas empiezan a ser nuevos pobladores, como si buscaran refugio, del mismo modo que los humanos, en cada crisis agraria. La apicultura urbana es un fenómeno al alza y, por primera vez en España, se encuentra en fase de regularización. También la ciencia ha despertado su interés por estos fascinantes insectos. «Queremos monitorizar colmenas en las ciudades para utilizar a las abejas como biosensores. Investigaremos qué les ocurre y por qué están en declive, pero, a la vez, nos darán información acerca de si habitamos espacios con calidad de vida, ya que son animales muy sensibles a la contaminación», explica Josep Pelló, físico y uno de los padres del proyecto Abejas Urbanas.

El colectivo Open Systems une científicos, artistas y apicultores en una organización multidisciplinar inspirada en el buen hacer social de estos insectos. Han organizado la *performance* en la que Zack (del Centro para la Gastronomía Genómica) nos preguntaba sobre qué futuro esperábamos. Por su parte, colectivos como Bee Barcelona están impulsado este fenómeno de intentar recuperar espacios urbanos para las abejas. «Esto empezó como algo muy hippie y ahora está atrayendo a gran parte del sector científico e institucional. Es el mundo al revés, porque las abejas pueden encontrar refugio en las ciudades al estar menos amenazadas por los pesticidas –opina Masha Zrnčić-. No se trata de salvarlas en las ciudades: se trata de concienciar», concluye.

Querida obrera, zángano o reina... quizá a estas alturas de la crónica crea que la ciencia, los apicultores, artistas, cocineros, y organismos internacionales exageran. Diga que las abejas nos importan un pepino; hortaliza que desaparecería sin su cooperación. Alegue que hay que tener un par de nísperos para soltar estos vaticinios; no quedarían cítricos. Y ahora que está a punto de fumigar su plantita, piense en el aleteo de la mariposa y en el tormentón que puede estar generando. ■



ALBERTO SAN JUAN

ACTOR E IMPULSOR DEL TEATRO DEL BARRIO



«No concibo la lucha política sin cachondeo,
lo cual no le quita rigor ni profundidad»

TEXTO **DAVID ROJO** FOTOGRAFÍAS **ELENA BUENAVISTA**



El escenario es su segunda casa. En el Teatro del Barrio programa, dirige, escribe y, por supuesto, actúa.

Alberto San Juan (Madrid, 1968) afirma estar agotado, exhausto, roto. Su cuerpo parece darle la razón, arrojado sobre un sillón delante de la bandera republicana que luce una de las paredes del Teatro del Barrio, en el madrileño barrio de Lavapiés. Pero arranca a hablar de esta iniciativa política y teatral a la que está entregado y recobra las energías que un minuto antes nadie hubiese jurado que tenía.

Durante la entrevista, que se desarrolla en el interregno entre la abdicación de Juan Carlos I y la proclamación de Felipe

VI, San Juan no deja pasar ninguna oportunidad para hablar de este proyecto. Y aunque aclara que no es suyo –sino una cooperativa abierta a quien quiera hacerse socio y que es una asamblea la que toma las decisiones–, no hay margen de duda respecto a su absoluta implicación.

¿Está cansado?

Estoy destrozado totalmente, enfermo de cansancio. Es acumulación, estoy roto. La decisión de abrir esto fue en septiembre y, desde que inauguramos en diciembre, literalmente he librado tres días en Navidad y tres días en Semana Santa. Pero no solo con mi trabajo en la sala, sino con la obra

Autorretrato [de un joven capitalista español], con la que estoy de gira todos los fines de semana. Ahora mismo mi estado es de felicidad exhausta, pero con parar un rato se arregla.

El texto de *Autorretrato* va cambiando, ¿ya ha introducido la abdicación del rey?

Sí, antes había un momento que decía: «Cada vez son más las voces que le piden a Juan que se eche a un lado y deje paso a su chaval, a Felipe. Que digo yo que si hacemos algo o pasamos, como con el padre». Pues ha llegado ese momento y ahora las instituciones, en una demostración más de su carácter antidemocrático, roban a los ciudadanos la posibilidad de expresar su opinión. Nunca ha habido un referéndum sobre la forma de Estado que preferimos. En 1978 no se eligió al rey Juan Carlos democráticamente, se votó ‘sí’ a todo un paquete, a una Constitución que incluía muchas reformas que la gente ansiaba; y dentro de ese paquete estaba el rey, pero era o todo o nada. O lo tomas o lo dejas.

Estos días ha habido muchos mensajes para Felipe VI, ¿le gustaría dejar el suyo?

Yo le diría a Felipe que me gustaría salvarlo de las garras de un destino tan triste, pre-

«Me gustaría salvar a Felipe VI del destino de ser domesticado para algo que no ha elegido»

fabricado por otros; del destino de ser violentamente domesticado para algo que no ha elegido. Ayudarlo a emanciparse, a ser un hombre libre, un ciudadano más, orgulloso de serlo. Y con el sentido profundo de la dignidad que supone saberse ni más ni menos que nadie, con los mismos derechos y deberes.

Respecto al título de la obra, ¿se considera usted joven?

Esa es una pregunta que hago en escena. Creo que la cronología es una forma de medir la edad del ser humano, pero no la única. Hay cronologías maravillosas, gente que a los 90 años está en pleno vigor intelectual y buenas condiciones físicas; y otros que a los 50 la palman porque su cuerpo no da más de sí. Dentro de eso, por supuesto que soy joven, pero mucho menos que una persona de 20 años. Según las categorías establecidas estoy en la mediana edad. Lo que sí puedo decir es que estoy más feliz en estos *cuarentas* que en aquellos *veintes*.

¿Aunque aquellos ‘veintes’ le trajeran muchas buenas cosas?

En aquellos *veintes* era una persona desorientada y con dificultad para disfrutar de la vida. He vivido un proceso de revolución interna, de emancipación, de liberarme de muchas cadenas que me hacían sufrir. Por ejemplo, los mandatos sociales: tener que competir, que ganar, que ser un triunfador, tener pareja, tener >>>



Un verano de música y fiesta

En la calle Zurita 3 de Madrid, en el local que durante años ocupó la sala Triángulo, tiene ahora su sede el Teatro del Barrio. Abrió el pasado mes de diciembre, aunque la cooperativa que lo sustenta no obtuvo forma jurídica hasta primavera. Ahora, una aportación de 100 euros –reembolsables si se decide abandonar– permite a cualquiera convertirse en socio. Ya hay 150. Gracias a ellos se han producido tres obras que volverán a partir de septiembre (*Marca España*, *Autorretrato de un joven capitalista español* y *Ruz-Bárcenas*) y una programación que durante este verano adquiere un carácter más lúdico: mucha música (*swing*, baile con orquesta, flamenco...); las obras *En construcción* (julio) y *Tres en coma* (agosto) y las jornadas culturales de Senegal, entre otras actividades. www.teatrodobarrio.com

>>> casa, tener coche, ganar dinero, brillar... Esa cosa de que o eres un triunfador o eres un fracasado son mierdas que te hacen sufrir.

¿De eso va esta obra?

De ahí partió la cosa. Si estoy en contra del sistema actual por el cual nos organizamos, que es el capitalismo y causa un enorme grado de dolor, quiero saber qué hay de capitalista dentro de mí. Me he criado en esta sociedad y he asumido e interiorizado como propias muchas de sus características.

¿Se siente cómodo con esa desnudez emocional e ideológica que hace en esta obra?

Sí estoy cómodo, porque aunque es un *striptease* emocional no cuento nada concreto de mi vida. Hablo de sentimientos. Al principio lo iba a llamar *Breve retrato del capitalismo español*. Pero, ¿por qué no empezar por mí mismo? Y así se convirtió en *Autorretrato*. Tenía una utilidad y un sentido dentro del relato porque creo que, si un individuo puede cambiar, un colectivo también es capaz de hacerlo.

Supongo que, como proyecto político y cultural, el Teatro del Barrio tiene algún papel en esa transformación social. ¿En qué consiste?

La idea de la nueva economía social a la que se apunta este teatro –y que sigue la estela de SomEnergía para la electricidad, Fiare para la banca o Eticom para la telefonía– es un nuevo sentido de lo público en el cual los medios de producción no han de ser, por supuesto, de las grandes empresas, pero tampoco del Estado, cuando este es tan fácilmente secuestrable. Entonces los ciudadanos, directamente organizados en cooperativas interconectadas entre sí, pueden poseer y generar los medios de producción para abastecerse de lo que necesitan, incluyendo cultura.

Lorca decía: «Si tuviera hambre no pediría un pan. Pediría medio pan y un libro. Porque necesito comer, pero también necesito saber».

Entonces, ¿cómo funciona?

Aunque lleva seis meses funcionando, los trámites legales para dar de alta la cooperativa son muy lentos. Hemos venido haciendo asambleas informativas desde el primer momento, pero la cooperativa existe desde hace un mes, hasta ahora hemos funcionado como una sociedad limitada. Ahora se quitará esa sociedad y todo se pondrá a nombre de la cooperativa. To-

«Esa cosa de que o eres un triunfador o eres un fracasado son mierdas que te hacen sufrir»

dos los proveedores, los que se puede, son empresas éticas. La intención de este lugar es sumarse a las muy diversas y amplias luchas ciudadanas para construir otro modelo social. Es decir, para hacer política a través de la cultura y de la fiesta.

¿Y cuál es su cometido?

En este proyecto del Teatro del Barrio la cara más reconocible es la mía y a veces se tiende a identificar el proyecto conmigo. Y eso no es así, porque yo no soy el director. De hecho, no hay director: hay un reparto de tareas, hay un consejo rector y hay una asamblea que decide. Yo programo, sobre todo la parte teatral, pero lo hago junto a un equipo. La labor que hago aquí es actuar, dirigir y escribir. Mucha gente me

dice «tu teatro», y es una cosa que me ofende porque esto es el resultado del trabajo conjunto de mucha gente.

¿Qué puede aportar una sala teatral en el escenario político actual?

Nos movemos en el campo de las ideas y la información. En ese frente tan importante que es intentar atravesar el estado de alienación informativa y apatía política que sufrimos. El teatro que se produce aquí (*Autorretrato*, *Marca España*, *Ruz-Bárcenas*) pretende aportar información que sirva para tener una visión más clara de lo que pasa; o, al menos, que uno haga el esfuerzo de intentar obtener información y no contentarse con la que sirven los medios.

El Teatro del Barrio no se limita a hacer cultura o pedagogía política: acogió la presentación de Podemos, la gran sorpresa de las elecciones europeas.

Este no va a ser lugar para partidos políticos ni sindicatos. Es un espacio para movimientos sociales que buscan otra forma de convivir más justa y más humana. Pero entendimos que Podemos sí tenía cabida: primero porque era un acto de presentación y, segundo, porque era un fuerza política que surgía de la base, de la ciudadanía y de los movimientos sociales, dentro de una línea que es obligado explorar. Se trata de recuperar las instituciones no para crear una nueva élite, sino para cambiarlas. Es necesario rodear el Congreso, pero también entrar en el Congreso.

Parece convencido sobre Podemos.

Yo he votado a Podemos y es la opción electoral con la que ahora me identifico. Es un partido político porque la ley obliga a ello. Pero no es un partido político con una estructura jerárquica ni unas listas cerradas ni un dirigente que ordena cómo funcionan las cosas. Es un movimiento en el que solo hay base. Creo en eso.

Y desde sus simpatías personales, ¿cómo interpreta su éxito electoral?

El 25 de mayo quebró el bipartidismo. No ha caído, ahí está, pero quebró, y yo creo que no se va a recomponer. El 2 de junio quebró la monarquía. Va a ser proclamado el príncipe, pero no creo que dure mucho, porque es un reinado que ya empieza débil, para nuestra suerte.

Con esos objetivos políticos tan ambiciosos, ¿no teme la frustración?

El camino de transformación es absolutamente posible y está en nuestras manos, pero es largo. Y por el camino pasan muchas cosas, pero es necesario disfrutar. El aspecto lúdico y del placer es fundamental: por eso en el teatro organizamos baile con orquesta los viernes y apostamos por el bar como lugar de encuentro. La lucha política tiene que ser placentera. Aunque sea dura, te haga perder muchas tardes, te dé disgustos o puedas sufrir: hay gente que pierde la vida por la lucha política. Pero puede estar llena de alegría, de amor, de disfrute, de cachondeo. Yo no concibo la lucha política sin cachondeo, lo cual no le quita rigor ni profundidad.

¿Diría que existe un boom del teatro social o político?

Sí. Pero en todos los ámbitos sociales: en el teatro, en el periodismo, etc. Hay mucha



San Juan ha impulsado una cooperativa en forma de teatro «para hacer política a través de la cultura y de la fiesta».

gente que se va quedando fuera. Y además, vamos tomando conciencia de que hay una situación de abuso por parte del poder instituido hacia los demás que no se puede soportar. A partir de 2010 ha sido un *shock* tras otro y lleva un tiempo reaccionar.

¿Y cómo fue su descubrimiento de que quería hacer algo más?

Estaba trabajando con obras que llevaba toda la vida queriendo hacer, textos de Pinter, de Shakespeare... pero sentía la necesidad de hacer otra cosa, de hablar de lo que pasa, porque estoy en una situación que se podía definir casi como de guerra.

El cine no parece que siga ese mismo camino político.

El cine lo hará más tarde. En el documental se están haciendo cosas maravillosas. El cine de ficción tiene el problema de que necesita dinero y eso significa recurrir a un crédito de un banco privado, anulando gran parte de la libertad para hacer cosas en cine y en televisión. Afortunadamente las nuevas tecnologías permiten hacer películas más baratas, pero no distribuir las.

Ya que hablamos de dinero, ¿las deudas acabaron con Animalario?

Creamos una estructura demasiado grande sin tener pasta. Llegamos a tener a cuarenta personas trabajando a la vez: con dos obras en gira, una oficina abierta, un almacén... Y después de 15 años en que no paramos de trabajar, de hacer una obra cada año, de ganar un montón de premios y todo eso, el balance económico fue que los socios -Andrés [Lima], Willy [Toledo] y yo- debíamos 60.000 euros. No solo por eso nos hemos separado, sino también por la evolución natural de cada uno. Pero la presión de la deuda pesó mucho.

¿Le gustaría volver a trabajar con ellos?

Para mí Animalario es mi escuela de teatro y, en gran parte, mi escuela de vida. Y Andrés Lima y el resto de compañeros son mis maestros. Personas a las que amo y amaré siempre. Me gustaría y lo intentaré. No quiero perderme el placer de volver a trabajar juntos aunque sea ocasionalmente.

¿Tiene alguna película a la vista?

Las ovejas no pierden el tren, dirigida por Álvaro Fernández Armero. Yo soy uno de los protagonistas en una historia que tiene ocho o diez actores principales. Y también *La ignorancia de la sangre*, solo fueron dos días de trabajo pero muy bonitos, con Juan Diego Botto, que apenas habíamos coincidido y fue muy placentero, y con el director Manuel Gómez Pereira, que es un tipo maravilloso. Ese papel lo iba a hacer Hugo Silva, y para sustituirlo me tuve que teñir el pelo y poner una faja.

Eso significa que, tras unos años en el dique seco, le están saliendo más cosas en el cine.

Desde *La isla interior*, de Félix Sabroso y Dunia Ayaso, hace unos cinco años, el único papel gordo que he hecho en una película con una producción razonable y que sirva para vivir es esta de Fernández Armero. Ha sido una bendición del cielo, porque tenía unas deudas muy elevadas con amigos y he podido solucionarlas. Ahora solo tengo las de los bancos. Primero se paga a los amigos y, luego, a ver cómo nos libramos de los enemigos. ■

Libertad, igualdad y visibilidad

Más de un millón de personas se darán cita del 2 al 6 de julio en la Fiesta del Orgullo en Madrid. Este año denuncian que en más de 80 países se persigue a los homosexuales. **Texto E. Vasconcellos**

En 2007, el húngaro Zsolt Szigetváry ganó el segundo premio del prestigioso World Press Photo en la categoría de Asuntos Contemporáneos. La fotografía galardonada mostraba a una pareja de hombres durante la celebración del Orgullo Gay en Budapest. La atmósfera es gris y no hay ni plumas, ni bailes ni ambiente. Uno de ellos, derrotado sobre la acera, mira a cámara con una herida en la frente. Tiene la camisa manchada de sangre y la cara del niño que no entiende por qué acaba de recibir un bofetón. El pie de foto revela que alguien le ha lanzado una piedra o una botella. Amnistía Internacional denunció que cientos de personas habían «hostigado» a los 2.000 participantes del desfile sin que la Policía lo impidiese. La marcha finalizó con una fiesta en la sala Buddha Beach, donde se produjeron nuevas agresiones. Entre ellas, la que retrata la foto.

Es lo que hay detrás de las manifestaciones.

«El Parlamento aprobó ese año una ley para dar a las parejas del mismo sexo muchos de los derechos que tienen los matrimonios —explicaba el fotógrafo—. Pero después de décadas bajo el régimen comunista, en los que la homosexualidad en Europa del Este ha sido prohibida o ignorada, aún está menos aceptada que en la Europa Occidental». Otra de las fotografías premiadas en 2007, la mejor en la categoría de Retratos, mostraba a Vladimir Putin. La imagen, obra del británico Platon Antoniou, fue portada de la revista *Time*. En 2012, el Ayuntamiento de Moscú prohibió la celebración del Orgullo durante 100 años y, un año después, Rusia aprobó la Ley Contra la Propaganda Homosexual. La norma no condena expresamente las relaciones entre personas del mismo sexo, pero censura cualquier manifestación pública de las mismas: desde besarse en la calle hasta reclamar sus derechos en los medios de comunicación. ¿El objetivo? «Evitar que la juventud se corrompa».

En Madrid, el lema de la manifestación estatal del Orgullo 2014 es *Nos manifestamos por quienes no pueden*. La marcha, convocada por la Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales (FELGTB) y el Colectivo de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de Madrid (COGAM),



Celebración de la Gay Pride Parade en las calles de Londres (arriba). Una pareja recién casada festeja su unión en la Quinta Avenida de Nueva York, durante el desfile (izquierda). Asistentes a la celebración del Orgullo Gay en París (debajo). GTRES





tendrá lugar el próximo 5 de julio. Las organizaciones comenzarán el recorrido a las 18.00 horas en la Estación de Atocha. Tras ellas, una veintena de carrozas para todos los gustos. Los organizadores calculan que el desfile terminará siete horas más tarde en la Puerta de Alcalá. «Queremos denunciar la injusta situación en la que el colectivo LGTB se encuentra en demasiados lugares del mundo, en los que los Derechos Humanos para nosotros son puro papel mojado. En 76 países ser LGTB se condena con la cárcel y en 7, con la muerte», señala Boti G. Rodrigo, presidenta de FELGTB.

La consigna nos remite a Rusia, pero también a África (donde más de 30 estados contemplan desde castigos físicos hasta la pena capital) y Oriente Medio (en Irán, Arabia Saudí y Yemen las relaciones homosexuales se pagan con la vida). Los datos proceden del

Mapa de la persecución elaborado anualmente por ILGA (International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Intersex Association).

La situación en Europa es notablemente mejor, pero la igualdad sigue siendo un mito en muchas regiones. Sobre todo en la zona de influencia soviética. En una veintena de países (Polonia, Ucrania o Rumanía) ni siquiera existen las uniones civiles entre personas del mismo sexo. En Italia y Grecia, tampoco. «Estamos en una Europa donde hay un crecimiento de formaciones políticas de extrema derecha que hacen del odio a la diversidad su bandera», añade la presidenta. Respecto a España, la FELGTB publicó en 2013 un informe sobre las políticas sociales llevadas a cabo por el Partido Popular en sus dos años de Gobierno. El balance, negativo, destacaba algunos datos: la reducción del presupuesto destinado a combatir el VIH-

sida (un 76% menos entre 2011 y 2012), la discriminación en el acceso a la reproducción asistida en la Seguridad Social (reservada a parejas heterosexuales) y la ausencia de una respuesta oficial contra el acoso escolar por orientación sexual o identidad de género. «Por todo eso queremos mandar este mensaje reivindicativo, y también mostrar nuestra solidaridad y esperanza a todas esas personas que están siendo encarceladas y vejadas diciéndoles: 'Estamos aquí y os apoyamos'», resume Boti G. Rodrigo.

El Orgullo es reivindicación y también negocio. «Es la fiesta más grande de la ciudad, la que más visitantes atrae y más beneficios reporta a Madrid en muy pocos días», señala Juan Carlos Alonso, secretario general de la Asociación de Empresarios y Profesionales para Gays y Lesbianas (AEGAL). Sus miembros organizan la parte lúdica del evento (música, actuaciones y venta de bebidas), mientras que FELGTB y COGAM se encargan de la marcha y las carrozas. «El tráfico durante esos días supera el millón de personas. Más de 250.000 vienen del extranjero, y queda mucho dinero en la ciudad: en las agencias de viajes, comercios, restaurantes, hoteles y autobuses turísticos», continúa. Según AEGAL, la suma asciende a 100 millones de euros; según la Asociación de Vecinos de Chueca, basándose en un estudio realizado por el Ayuntamiento de Madrid y BBVA en 2012, el impacto económico sería de 24 millones de euros.

La situación en Europa es mejor, pero la igualdad es un mito en muchas regiones

Los organizadores defienden que la fiesta no está reñida con el activismo, pero no todo el mundo está de acuerdo. Mili Hernández, precursora del Orgullo y propietaria de Berkana (primera librería gay de España), escribía hace tres años: «[Al principio] apenas podíamos montar un escenario para leer el pregón, los militantes salíamos con un cubo a pegar carteles, cosíamos las banderas y hacíamos nuestras pancartas. Ahora, en cambio, la lucha es por plagar Chueca de barras. Reivindicación es bailar en camiones. Al Orgullo lo ha estropeado el dinero». Paco Ramírez, presidente de la Confederación Española LGBT COLEGAS, reconoce que la celebración «beneficia económicamente a la ciudad», pero denuncia varios aspectos: «Se ha potenciado la fiesta por encima de la defensa de los derechos, unas pocas organizaciones han hecho negocios muy lucrativos y se ha privatizado el centro de Madrid a coste cero». Reclama «una gestión más transparente», que se abra la participación a otros colectivos y la fiesta se traslade a otras zonas: «Los vecinos soportan unos niveles de ruido muy altos y Chueca es un barrio diminuto para concentrar a tanta gente».

«Los empresarios de la noche se sirven de dos colectivos y una causa para hacer negocio», denuncia el portavoz de AVChueca. «El consumo de alcohol en la vía pública se produce con un absoluto descontrol del >>>

El reconocimiento del 'tercer sexo'

Ni hombre ni mujer. El Tribunal Supremo de la India reconoció en abril la existencia de un 'tercer sexo', abriendo así una puerta a la igualdad de derechos de las personas transexuales del país. Los jueces también instaban al Gobierno a mejorar su situación social y económica (reservando plazas en centros educativos, por ejemplo). Unos meses antes entró en vigor en Alemania una ley que protegía a los recién nacidos intersexuales: los padres no estarán obligados a inscribirlos como varón o mujer si sus genitales no están definidos. Lo habitual es que los médicos establezcan el sexo del bebé, sometiéndolo en algunos casos a intervenciones quirúrgicas o tratamientos hormonales. Al mismo tiempo estarían asignando al recién nacido un género (masculino o femenino) con el que quizá no se identifique en el futuro. La teoría *queer* defiende que tanto los géneros como la identidad y la orientación sexual son mera construcción social.

>>> Ayuntamiento, porque quien controla el negocio es afín al PP», sostiene. «Estamos a favor de una reivindicación con un formato festivo y que se genere negocio, pero no perjudicando a terceros. Creemos que Chueca no es el espacio adecuado: es un barrio histórico, las calles son pequeñas... No es apropiado por cuestiones de seguridad, limpieza, ruido y porque no favorece a muchos negocios y a los residentes del barrio».

«A nivel económico, COGAM y FELGTB no solo no nos lucrarnos de ello, sino que el año pasado tuvimos pérdidas. A cambio, tenemos el beneficio de la visibilidad», señala Santiago Rivero, portavoz de COGAM. «¿Es verdad que hay empresas de por medio? Sí, pero lo que se paga por las carrozas sirve para financiar el escenario de fin de manifestación, para que haya una fiesta en la calle y la gente no tenga que pagar para entrar a una privada en un local», explica. La pelota vuelve al tejado de los empresarios. «Se nos acusa de forrarnos con el dinero gay y nunca se dice nada de todos los comercios que se benefician y que nunca han aportado un céntimo al Orgullo», responde Juan Carlos Alonso. «Ofrecemos actuaciones gratuitas para toda la ciudadanía y, para dar servicio a esos escenarios, se colocan las barras». Los locales pagan por ocuparlas, compran el alcohol por lotes a las marcas patrocinadoras y pactan los precios de las bebidas. «Es un negocio muy oscuro», insisten desde COLEGAS.

El ruido y los botellones son dos de los caballos de batalla de los vecinos críticos. En 2012, el Consistorio estuvo a punto de elevar el Orgullo a la categoría de Festejo Popular; de haberlo hecho, habría tenido la misma protección que otras fiestas patronales, el consumo de alcohol en la calle sería legal y los conciertos podrían superar el índice de decibelios permitido. En los últimos cuatro años, el Ayuntamiento ha impuesto al Orgullo varias sanciones por este motivo: la última, de 160.000 euros –aún en trámite–. No obstante, el mayor cambio es que la organización del evento saldría a concurso público. COLEGAS está a favor: «Así dejarían de controlarlo los de siempre». Los actuales promotores se posicionan en contra: «Hace falta un marco normativo específico para dar seguridad jurídica a la organización. Y si sale a concurso, no entenderíamos que no lo organizaran los colectivos LGTB», argumentan desde AEGAL.

Respecto al papel del Ayuntamiento, las opiniones están divididas. «No sabemos lo

que quiere», dice Santiago Rivero, refiriéndose a la alcaldesa Ana Botella y a las multas por ruido. «Por una parte no deja de poner trabas y, por otra, se le llena la boca con el Orgullo cuando sale fuera de España». Juan Carlos Alonso habla en positivo: «Somos críticos con algunos aspectos, pero hay que reconocer que se encargan de la seguridad, la movilidad, la limpieza y las emergencias, como en todos los grandes eventos. También a nivel de promoción, desde el área de Turismo hay una apuesta clara por el Orgullo». En 2013, el Consistorio les concedió una ayuda directa de 30.000 euros. Según AEGAL, no pudieron cobrarla porque tenían multas pendientes.

Stonewall Inn fue el origen de las marchas.

Si dejamos de echar cuentas recordaremos que los derechos no se conquistan con calculadoras. Las marchas del Orgullo nacieron hace 45 años en Nueva York. La madrugada del 28 de junio de 1969, los clientes del Stonewall Inn, un pub frecuentado por homosexuales, transexuales y *drag queens*, se enfrentaron a su enésima redada policial. Pero aquella noche la multitud se rebeló y se produjeron choques violentos. Al día siguiente, el barrio salió a la calle. Las primeras *pride parades* tuvieron lugar en Nueva York y Los Ángeles en el primer aniversario de los disturbios. La lucha por los derechos civiles y las manifestaciones contra la guerra de Vietnam habían abonado el terreno del activismo. En Madrid, la primera marcha se celebró en 1978, pero hasta los años noventa las miradas reprobatorias superaban en número a los asistentes. Después vendrían las carrozas, la entrada de los empresarios y el estruendo definitivo gracias a la aprobación del matrimonio homosexual en 2005 y el éxito del EuroPride 2007. Como colofón, la capital albergará en 2017 el World Pride, el mayor evento LGTB del mundo.

81

países persiguen y condenan al colectivo LGTB.

En siete de ellos, hasta con la muerte: Arabia Saudí, Yemen, Somalia, Nigeria, Irán, Mauritania y Sudán

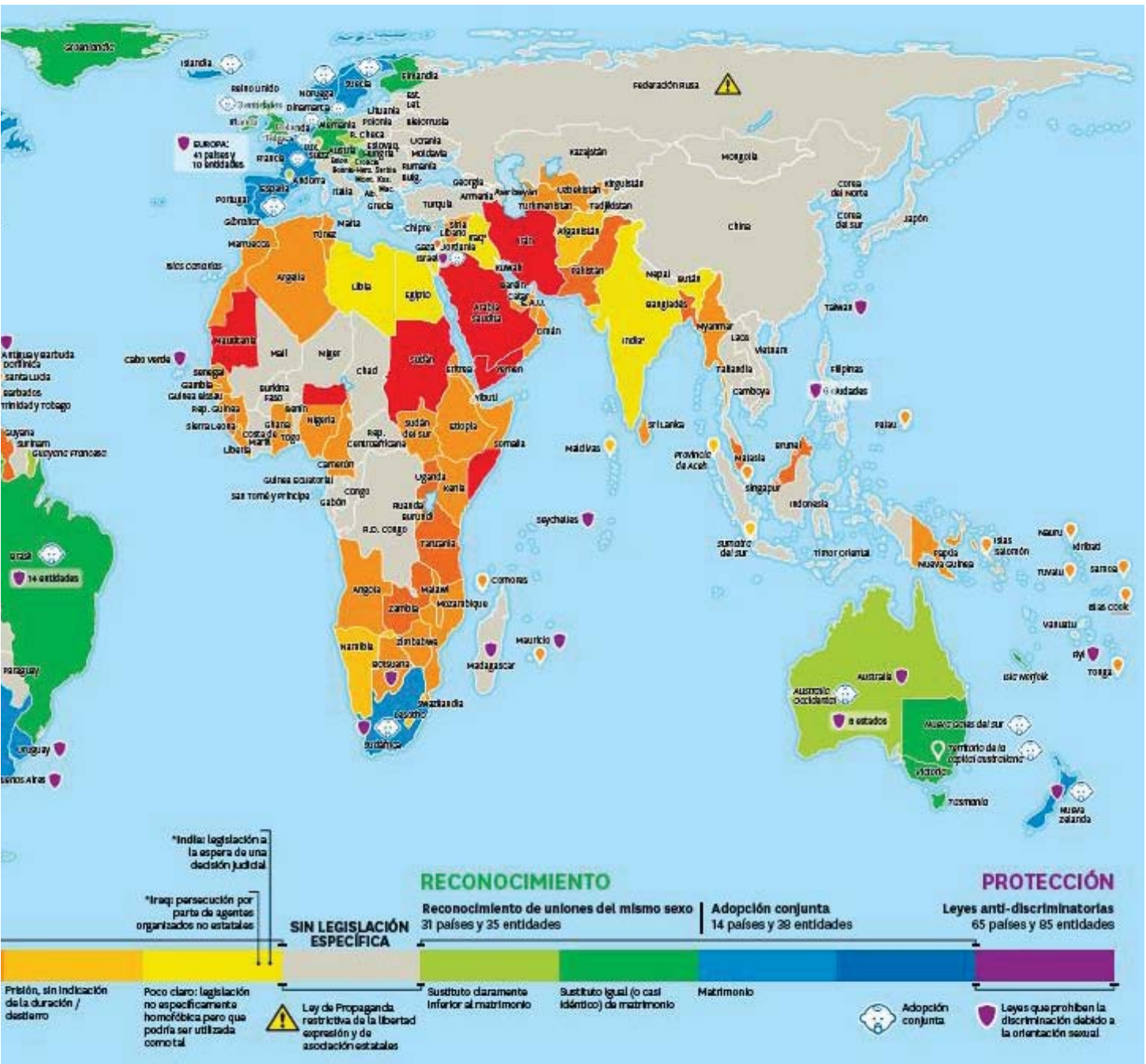
ron choques violentos. Al día siguiente, el barrio salió a la calle. Las primeras *pride parades* tuvieron lugar en Nueva York y Los Ángeles en el primer aniversario de los disturbios. La lucha por los derechos civiles y las manifestaciones contra la guerra de Vietnam habían abonado el terreno del activismo. En Madrid, la primera marcha se celebró en 1978, pero hasta los años noventa las miradas reprobatorias superaban en número a los asistentes. Después vendrían las carrozas, la entrada de los empresarios y el estruendo definitivo gracias a la aprobación del matrimonio homosexual en 2005 y el éxito del EuroPride 2007. Como colofón, la capital albergará en 2017 el World Pride, el mayor evento LGTB del mundo.

COLEGAS critica que la celebración madrileña transmita «una imagen muy este-reotipada» del movimiento. «Hace daño al trabajo normalizador que se hace durante



todo el año. Una parte de la población se queda con esa imagen, cuando mucha gente no se siente representada por ella», señala Paco Ramírez. «Además, estamos en contra de los gays que se disfrazan y son irrespetuosos con la Iglesia y otras instituciones y después exigen que se les respete».

La presidenta de FELGTB discrepa: «El Orgullo no es exhibicionismo, sino un ejercicio de libertad, de diversidad y de visibilización de nuestra realidad. Cada uno se visibiliza como le da la gana. ¡Hay tantísimos hombres, mujeres o transexuales que vienen a Madrid y por una vez en la vida son felices! Mucha gente vive 364 días al año bajo tierra y ese día salen de sus armarios y, en compañía de sus iguales, proclaman: 'Yo soy así y a quién le importa'. El Orgullo es el chute de autoestima que necesitamos para seguir caminando con la frente alta en tantas ocasiones de discriminación».



RODRIGO PASCUAL

Ciudades orgullosas

JUNIO

14-29 ▶ **Dublin Pride (Irlanda).**

www.dublinpride.ie

19-29 ▶ **Pride Barcelona (España).**

Desfile: sábado 28, 18.00 h. Recorrido: Parc de les Tres Xemeneies-Paral·lel-Plaza Espanya-Avda. Reina María Cristina. www.pridebarcelona.org

20-29 ▶ **EuroPride Oslo (Noruega).**

www.europride2014.com

20-29 ▶ **World Pride Toronto (Canadá).**

www.worldpridetoronto.com

21-29 ▶ **Pride in London (Reino Unido).**

Desfile: 28 de junio. www.prideinlondon.org

23-29 ▶ **Helsinki Pride (Finlandia).**

www.heseta.fi

24-29 ▶ **New York Pride (Estados Unidos).**

www.nycpride.org



28 ▶ **Marche des fiertés LGBT Paris (Francia).**

www.marche.inter-lgbt.org

JULIO-AGOSTO

2-6JL ▶ **Orgullo Gay Madrid (España).**

sábado 5, 18.00 h.

Recorrido: Paseo Infanta Isabel-Atocha-Neptuno - Cibeles-Puerta de Alcalá. www.orgullogaymadrid.com

18JL a 3AG ▶ **Brighton Pride (Reino Unido).**

Desfile: 2 de agosto. www.brighton-pride.org

26JL a 3AG ▶ **Amsterdam Gay Pride (Holanda).**

www.amsterdamgaypride.nl

SEPTIEMBRE

8-14 ▶ **Benidorm Pride (España).**

www.benidormpride.com

EN BUSCA DEL SER INTERIOR

Las disciplinas orientales nos enseñan a mejorar nuestra vida, a encontrar el equilibrio entre el mundo externo e interno, a poner el cuerpo a punto, a serenar la mente.

TEXTO **ÁNGELES BEJERANO** FOTOS **GTRES**





La medicina tradicional China sostiene que todo desorden físico implica un desorden o falta de equilibrio en la circulación de la energía vital. El estrés, por ejemplo, produce bloqueos energéticos que repercuten a nivel físico en alguna dolencia específica. La medicina china ofrece diferentes caminos para mejorar la calidad de vida y recobrar y preservar la salud, trabajando el equilibrio y la armonía. Acupuntura, digitopuntura, fitoterapia, e incluso el chi kung y el tai chi, son herramientas terapéuticas depuradas por expertos durante miles de años de estudio, investigación y experimentación. Estas terapias ayudan a recuperar el equilibrio interno.

El individuo cuerpo-mente, un todo, es una constante en las disciplinas orientales. Se busca el movimiento y manejo de la energía para mejorar su canalización, a través de los meridianos del cuerpo, hacia los centros energéticos, los chacras, y conseguir flexibilidad, resistencia y un relajado estado de ánimo.

LA RESPIRACIÓN. En todas las disciplinas orientales –meditación, relajación, control mental, etc.– el arte de saber respirar es básico. Usamos solo un tercio de nuestra capacidad respiratoria. Los pulmones tienen tres lóbulos y la mayoría de las personas respiran solo por uno, el lóbulo medio.

En una respiración superficial y no profunda se inhala 1/2 litro de aire; en los pulmones llenos caben hasta 3,5 litros. Con la respiración completa conseguimos llevar más oxígeno al cuerpo y, por tanto, más energía a sus órganos. Si nos centramos en el cerebro, este aporte extra de oxígeno hace que las neuronas maximicen su función, agudizando la inteligencia y los sentidos y fortaleciendo todo el sistema nervioso en general.

Los actores conocen la importancia que tiene la respiración para entrar en diferentes estados emocionales. Respirar de una forma serena y profunda nos lleva a aquietar el espíritu y tonificar y relajar el cuerpo. La respiración agitada y tensa es síntoma de un estado de ánimo crispado. Si conseguimos controlar conscientemente la respiración será más fácil controlar nuestro estado emocional.

La respiración completa ventila el aparato respiratorio, lo purifica de residuos y aumenta la capacidad pulmonar, regula el ritmo cardíaco y mejora el sistema circulatorio, serena la mente y las emociones, aumenta la energía de los centros nerviosos, favorece el desarrollo de la conciencia y aumenta la resistencia a las fatigas física, mental y emocional.

LA ALIMENTACIÓN. Para lograr una vida saludable, a la práctica de cualquiera de estas disciplinas deberíamos añadir una buena dieta alimenticia. Una dieta equilibrada basada en la variedad de los alimentos debe integrar hidratos de carbono (pan y pasta, patatas, arroz, cereales, etc.), frutas y verduras (unas cinco piezas diarias), legumbres, pescado, frutos secos, productos frescos bajos en grasa y aceite de oliva en lugar de mantequi-

La meditación: una forma de ver lo que es real

Es un conjunto de diversas prácticas de recogimiento interior o contemplación, propias del hinduismo, el budismo y otras religiones orientales. Es una herramienta para entrar en nuestro interior y escudriñar nuestras deficiencias psicológicas, emocionales y físicas. Se trata de detener nuestros obsesivos diálogos internos. Normalmente vivimos en un estado de tensión y nervios en el que los problemas más profundos quedan enmascarados por el quehacer rutinario. La meditación nos permite ver más claramente lo que es real, experimentarlo más directamente. Estudios científicos han demostrado que algunas técnicas de meditación pueden ayudar a mejorar la concentración, la memoria, el sistema inmunitario y la salud en general. Meditar es experimentar el silencio y la paz interior.

Si controlamos mentalmente la respiración será más fácil controlar las emociones

lla. Reducir carnes rojas, dulces y patatas fritas. Respecto a los líquidos, el mejor para la rehidratación es agua. Sería el complemento ideal, junto al ejercicio físico, para la conservación o recuperación de una salud integral.

DISCIPLINAS QUE SANAN. Las prácticas de las disciplinas orientales para poner en forma nuestro cuerpo se diferencian de las occidentales en que trabajan el cuerpo y el espíritu como una unidad. Una investigación del Instituto Benson-Henry del Hospital General de Massachusetts asegura que las llamadas técnicas cuerpo-mente pueden activar los genes vinculados con el sistema inmune.

El fitness, aeróbic, spinning... que practicamos en los gimnasios occidentales suelen tener movimientos rápidos y trepidantes que endurecen y contraen el cuerpo, normalmente al ritmo de músicas estridentes. Las disciplinas orientales prefieren el silencio, la introspección y la concentración. El resultado es una mejora física que repercute innegablemente en el estado psíquico del individuo.

► **YOGA.** Esta milenaria práctica se originó en la India. Es una disciplina física y mental que combina ejercicio, respiración y relajación. Produce un efecto físico y mental que estimula el organismo desde dentro y genera energía. Los ejercicios, o asanas, son posturas que hay que mantener combinadas con respiraciones profundas y completas. Cada asana va dirigida a estimular un órgano y el conjunto actúa sobre la totalidad de los sistemas del cuerpo. La clase suele durar hora y media y a cada asana corresponde un momento de relajación, así como al final de la sesión, lo que resulta muy placentero. >>>

Beneficios de la práctica del YOGA

ANA BADINO Y SONIA ESCUDERO Asociación Alaya Yoga y Salud Integral

FÍSICOS

● Mejora los niveles de energía y vitalidad.

Las prácticas yóguicas aumentan el flujo de *prana*, o energía vital. El cuerpo se fortalece ante enfermedades y agresiones externas y recupera su capacidad de sanar naturalmente.

● Mejora la flexibilidad, la vitalidad y la agilidad.

Eleva el tono muscular y reduce el desperdicio de energía en tensiones innecesarias.

● Ayuda a disminuir el dolor de ciertas enfermedades

a través de la producción de endorfinas, la relajación y la disminución de la inflamación.

● Nos devuelve la capacidad de respirar correctamente,

lo que mejora la salud en nuestros órganos, nuestro nivel de energía y aporta calma interior.

● Mantiene la columna vertebral sana.

Corrige los hábitos posturales nocivos, y evita el deterioro de los discos, a través del desarrollo de la musculatura profunda del núcleo del cuerpo.

● Ayuda a prevenir los síntomas del envejecimiento.

● Estimula los órganos internos mediante ejercicios específicos.

Los efectos se extienden a los sistemas endocrino, nervioso, inmunológico, digestivo y respiratorio.

● Puede disminuir los factores de riesgo

cardiovasculares, como la hipertensión sanguínea y los niveles de azúcar y colesterol en la sangre. Asimismo, puede elevar la producción de antioxidantes.



MENTALES

● La práctica de yoga consciente calma la mente y la vuelve más lúcida,

haciendo que estemos emocionalmente y mentalmente más estables y fuertes. Se recomienda que el yoga físico sea complementado con una práctica regular de meditación.

● Facilita la concentración, el estado de alerta y el enfoque de la atención.

Mejora nuestra respuesta frente al estrés y el manejo de la ansiedad, ya que, al traer la atención al momento presente, nos aporta una visión más clara de los acontecimientos, lo que resulta favorable ante la toma de decisiones.

● Favorece la autoescucha corporal,

ayudando a encontrar las causas de los desequilibrios, sobretodo energéticos, esclareciendo cuáles son aquellos hábitos que nos están perjudicando.

● Ayuda a descansar y dormir mejor.

Al relajar la mente y fatigar positivamente el cuerpo, se consigue conciliar mejor el sueño.

● Contribuye a un pensamiento positivo.

A la relación armoniosa con el entorno y al entusiasmo por la vida.

● Ayuda a aumentar la autoestima

y la capacidad de creer en nosotros mismos. Eleva las capacidades intelectuales.

>>> **TAI CHI.** Nació en China hace miles de años y está considerado un arte marcial. Es una práctica físico-espiritual muy provechosa para la salud que se define como técnica de meditación en movimiento. Consiste en movimientos muy lentos que, en ocasiones, representan la lucha contra un adversario imaginario. Se realizan en secuencias. Se suele hacer de forma grupal y sincronizada.

CHI QUNG. Es un conjunto de técnicas relacionadas con la medicina china tradicional, con el objetivo de canalizar adecuadamente la energía vital (Qi) a través de los meridianos que recorren el cuerpo. Puede ser estático o en movimiento. En los dos casos, es importante que el cuerpo esté en una posición equilibrada y en contacto firme con el suelo.

AIKIDO. Arte marcial moderno procedente de Japón. Sus diferentes técnicas tienen como objetivo neutralizar al adversario sin causarle daño. Busca la perfección física y mental del ser humano y su filosofía es el pacifismo. La naturaleza de los movimientos favorece la flexibilidad de las articulaciones y tonifica los músculos, en constante tensión.

JUDO. También japonés, el judo es uno de los cuatro estilos principales de lucha deportiva más practicados hoy en día en todo el mundo. La Unesco declaró el judo como el mejor deporte inicial formativo para niños y jóvenes de 4 a 21 años, ya que permite una educación física integral, potenciando, por medio del conocimiento de este deporte, todas sus posibilidades psicomotrices.

CAPOEIRA. La capoeira es una mezcla brasileña de arte marcial y danza popular. Fue creada por esclavos africanos, con influencias indígenas, durante la época de la colonia portuguesa. Puede ser vista como una técnica de defensa personal, pero también es danza, lucha, juego, teatro y música. Sus rápidos y explosivos movimientos utilizan los brazos y las piernas para ejecutar maniobras de gran agilidad, en forma de patadas, giros y derribos. Ayuda a crear resistencia física, agilidad mental y concentración, en un ambiente de diversión, música y alegría. Está clasificada dentro de las disciplinas cardiovasculares, porque mejora la circulación y capacidad pulmonar, además de facilitar la canalización del estrés y la ansiedad. ■



Yogur para niños

Elaborado con leche de vaca recién ordeñada y frutas ecológicas ¡nada más! Venta en tiendas ecológicas, El Corte Inglés, Alcampo o Carrefour. ● Consultar precio. www.casagrandexanceda.com



Flor de sal del Cabo de Gata

Posee nutrientes que no se hallan en otros tipos de sal. Alto contenido en magnesio que potencia el sabor. Procesos manuales de elaboración.

● Parque Natural. 6 €. www.soloraf.es

Bazar

La salud entra por la boca

Hemos hecho una selección de productos nutritivos y ecológicos, porque lo sano no está reñido con lo sabroso. Texto **A. B.**



Pan de espelta

Cereal con ácidos grasos Omega 3 y minerales. Muy apreciado entre alérgicos. Menos calorías que el trigo. ● La Magdalena de Proust (Regueiros, 8. Madrid). 3,10 €. lamagdalenedeproust.com



Sin carne

Ingredientes procedentes de la agricultura ecológica: arroz integral, harina de trigo, cebolla, tofu, soja, zanahoria, seitán, gluten, algas kombu, jengibre...

● Biográ. 2,95 €. planetavegano.com



El vino natural de Sota Els Angeles

Nueva bodega del Ampurdán basada en los principios de la agricultura ecológica. Vendimia manual. ● Flow. 9,99 €. www.sotaelsangels.com



Miel de azahar

Elaborada por las abejas a partir del néctar de la flor del naranjo. Efectos calmantes en general, relajante, indicada contra el insomnio. ● La Melera. 4,21 €. www.mumumio.com



Aceite de krill

Muchos nutrientes (ácidos grasos esenciales Omega 3, fosfolípidos, antioxidantes, vitaminas, flavonoides) y notables propiedades terapéuticas.

● MegaRed. 22,50 €. farmaciainmarket.es



Huerta ecológica

Cajas mixtas de frutas y verduras ecológicas. Las llevan a domicilio. El 80% del personal está en situación de exclusión.

● Caja mixta 5 kg: 15,63 €. 8 kg: 25,21 €. [milhistorias.es](http://www.milhistorias.es)



Zumos naturales y 'smoothies'

Sin añadidos artificiales. Fruta y nada más. Se comercializan en bares, restaurantes, supermercados y grandes superficies

● Romantics. 2,50 €. www.romantics.es



Aceite de oliva ecológico

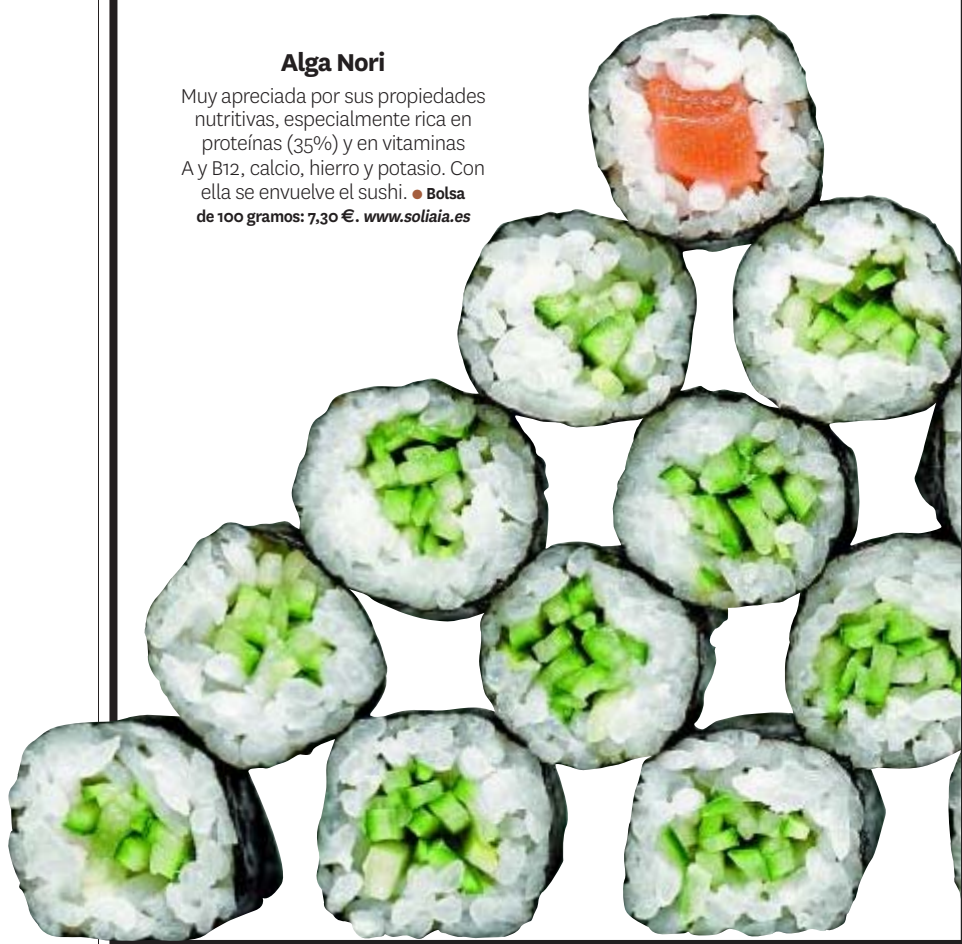
Picual virgen extra. Con vitamina E y antioxidantes. Tiene numerosos efectos positivos para la salud.

● Oro del Desierto. 6 botellas de 500 ml: 49 €. www.esencia-deolivo.es

Beneficios nutricionales

Legumbre depurativa, de bajo aporte en grasa y alto en proteína. Producto certificado de alimentación ecológica.

● Azukis Biocop. 1/2 kg: 2,5 €. www.planetahuerto.es



Alga Nori

Muy apreciada por sus propiedades nutritivas, especialmente rica en proteínas (35%) y en vitaminas A y B12, calcio, hierro y potasio. Con ella se envuelve el sushi.

● Bolsa de 100 gramos: 7,30 €. www.soliaia.es



Kéfir nutritivo

El kéfir es una especie de yogur, en este caso búlgaro, hecho con leche ecológica de bajo contenido en lactosa.

● Loureiro Kéfir. 6 unidades: 12,24 €. www.ecoloxico.com



Manzana roja ecológica

Antienvejecimiento de la piel y anticolesterol. Beneficiosa contra la diabetes. Vitaminas A, C y E, fibra, calcio, hierro, magnesio, nitrógeno, fósforo y potasio.

● www.ibereco.com



Ibón de Bernatuara. Este ibón circular está a 2.335 metros de altura, al norte de Bujaruelo, lindando con Francia.

NACHO SC

Pirineo, también en verano

Los picos pirenaicos ofrecen mucho más que nieve y esquí. Ahora puedes bañarte en ibones o visitar pueblos perdidos entre montañas, además de hacer 'rafting' o barrancos. **Texto Ana Cruzat**

eres de los que piensan que al Pirineo solo se va a esquiar? Si nunca has estado allí en verano prepárate para descubrir verdes paisajes y tupidos bosques, espectaculares rutas para hacer a pie, a caballo o en bicicleta de montaña. Puedes recorrer parte del Camino de Santiago, serpentear junto a las paredes verticales que bordean un estrecho cañón o descubrir escondidas y encantadoras aldeas donde el reloj parece haberse detenido. Y si lo tuyo son los deportes de riesgo, puedes descargar adrenalina haciendo *rafting* o descenso de barrancos en ríos bravos en los alrededores de Riglos. Sea cual sea tu opción, en el Pirineo puedes disfrutar de un verano en plena naturaleza y, además, a una temperatura envidiable.

¿Te gustaría darte un baño en un lago de alta montaña, a más de 1.600 metros de altura? En el Pirineo aragonés puedes hacerlo, hay más de 200 ibones –así se llaman estos lagos de origen glaciar–. Eso sí, aunque el día esté soleado y haga calor, recuerda que las cristalinas aguas del ibón estarán muy frías. Uno de los ibones de más fácil acceso es el de Piedrafita, al que se llega



FOTO: MARTA MARCO

Festival Pirineos Sur, música sobre un escenario flotante

Hace ya 22 años que nació Pirineos Sur, cuyo escenario flota sobre el pantano de Lanuza. El pueblo resurge cada mes de julio y este año lo hace con voz de mujer. Del 11 al 27 de julio, se escucharán las de Carmen París e Imelda May (día 11), Suzanne Vega (12), Buika (18), Soleá Morente con Los Evangelistas (19) o Amaral (24). El festival incluye una noche de música africana (día 15), además de circo, títeres, danza, pasacalles y un mercado del mundo. Pasen y vean. www.pirineos-sur.es

desde Piedrafita de Jaca (valle de Tena). Es una ruta fácil, perfectamente señalizada y apta para ir con niños. Hay que caminar durante una hora y salvar un desnivel de apenas 260 metros. Las vistas desde la orilla (a 1.620 m), a los pies de Peña Tendeñera, no te dejarán indiferente.

Un ibón con leyenda. Tal vez el ibón más espectacular sea el de Basa de la Mora, en Plan –el pueblo que organizó una caravana de mujeres en los ochenta para que los solteros encontraran esposa–. La superficie del ibón refleja como un espejo las altas cumbres y el bosque de pino negro que bordean el agua. Se llega hasta allí a través de una pista forestal de 12 kilómetros, que va de Saravillo al refugio de Lavasar. Desde allí hay que seguir a pie, en llano, durante diez minutos, hasta alcanzar la orilla del ibón (a 1.923 m).

El nombre Basa de la Mora o Ibón de la Mora tiene su origen en una leyenda que asegura que allí permanece el espíritu de una joven musulmana que se perdió en estas cumbres mientras huía de las luchas entre moros y cristianos. Dicen los viejos del >>>



>>> lugar que solamente las personas «puras de alma» pueden ver a la joven mora surgir del agua interpretando una sensual danza, mientras luce el primer rayo de sol tras la noche de San Juan. Los habitantes de la zona acuden al Ibón de la Mora cada año por esta fecha, con la esperanza de verla.

De Canfranc a Lanuza. Si quieres ver lo esencial del Pirineo aragonés en pocos días, una buena idea es alojarte en Jaca, donde hay una amplia oferta de hoteles y casas rurales. Desde allí puedes hacer una ruta circular que comienza en la antigua estación internacional de Canfranc (a 25 kilómetros al norte de Jaca, en dirección a Francia). Se trata de un espectacular edificio, no solo por su impresionante fachada sino por su decadente interior –visitable ahora tras años de abandono– y los viejos trenes de madera que aún sobreviven en las vías traseras.

La ruta continúa hacia el norte, atraviesa las estaciones de esquí de Candanchú y Astún –donde, en verano, funciona un telesilla que permite hacer senderismo por las cumbres sin cansarte subiendo–. A tan solo un kilómetro de allí está el puerto de Somport, el paso fronterizo a Francia, así que puedes ver el otro lado del Pirineo, conocer pueblos como Cette-Eygun o Gabás (donde hacen un exquisito queso) y volver a España por el puerto de Portalet para recorrer el valle de Tena y, desde allí, regresar a Jaca.

El valle de Tena merece al menos un día de excursión, para visitar pueblos como Sallent de Gállego o Lanuza. Los habitantes de Lanuza fueron obligados a marcharse en 1978 porque las aguas del pantano iban a anegar sus casas. El pueblo, que finalmente solo quedó parcialmente cubierto por el embalse,



Panorámicas del Aneto y el valle de Benasque desde Cerler (FOTO SUPERIOR: ARAMÓN). Con niños, puedes subir al ibón de Piedrafitia (FOTO CENTRAL: NURIA R.) y visitar al oseznó de Lacuniacha (FOTO: LACUNIACHA).



ha sido recuperado por los vecinos. Y allí se celebra cada año, en julio, el Festival Pirineos Sur. Para ir al valle de Tena, debes salir de Jaca por la A-23 y, en Sabiñánigo, tomar la N-260a en dirección a Francia para, una vez pasado Biescas, seguir por la A-136.

A la altura del pantano de Búbal puedes tomar el desvío a Hoz de Jaca, un pequeño pueblo ubicado en lo alto del monte, al que se llega por una estrecha y sinuosa carretera que desemboca en un lugar que te dejará sin habla: un mirador literalmente colgado sobre el pantano, cuyas aguas podrás ver a través del suelo enrejillado que pisas. ¡No te asomes si tienes vértigo!

Sarríos, buitres, lince y osos. El Pirineo es un gran paraíso natural. Tanto si subes a altas cumbres como si paseas por sombríos valles, podrás ver ciervos, sarríos, corzos, buitres... y hasta un oseznó nacido en cautividad (en el parque de Lacuniacha, donde también hay lince, renos y lobos, entre otros animales). El oseznó pasó sus tres primeros meses de vida en la osera, junto a su madre, y ahora es cuando, por fin, se está dejando ver en

En el Pirineo aragonés puedes bañarte en más de 200 lagos glaciares

público. Lacuniacha es un lugar ideal para visitar con niños, pero debes ir preparado para caminar por terreno pedregoso: está en pleno monte, a más de 1.400 metros y, en algunas zonas, llega a los 1.600.

Si quieres pasear por un precioso pueblo medieval, de calles empedradas y plaza porticada, no olvides

hacer una parada en Aínsa. Su casco fue declarado Conjunto Histórico-Artístico y es una de las visitas imprescindibles del Pirineo aragonés. También es un buen lugar para alojarte si vas a moverte por el Parque Nacional de Ordesa y sus alrededores. Una buena opción para ver Ordesa en verano es atravesar en coche el cañón de Añisclo. Es un lugar mágico, donde a veces no se llega a ver el río, solo se escucha cómo fluye el agua a los pies de las impresionantes paredes verticales que el propio cauce y la erosión han creado.

Desde Aínsa debes ir en dirección norte por la A-138 hasta Escalona, donde verás un desvío a la izquierda hacia el cañón de Añisclo. Antes de adentrarte en la zona más estrecha y sombría del cañón, puedes disfrutar de un refrescante baño en las pozas de Puyarruego. La estrecha carretera que bordea el cañón del río Bellós –literalmente encajonado en el angosto valle– es de sentido único en julio y agosto, lo que permite parar, disfrutar del paisaje y hacer fotos.

Las mejores vistas. El Aneto, con sus 3.404 m, es el pico más alto del Pirineo. Llegar a su cima está reservado a montañeros expertos, pero si quieres disfrutar de una buena panorámica de la cumbre puedes subir al telesilla que la estación de Cerler abre en julio y agosto. Estarás frente a él a 2.320 m, y desde allí podrás asomarte a distintos miradores para contemplar otros tres mil metros del Pirineo, como Posets y Perdiguero, y todo el valle de Benasque. Disfruta de las vistas. ■

Datos prácticos



CÓMO LLEGAR Desde Madrid (450 km): A2 hasta Zaragoza, A-23 hasta Huesca y N-330 hasta Jaca. Desde Barcelona (340 km): A2 hasta Lleida, A-22 hasta Huesca y N-330 hasta Jaca. De Jaca a Aínsa (70 km), la N-260 en Sabiñánigo. **ALOJAMIENTO** Desde 40 €/noche (13 €/noche si vas en grupo) en el Albergue Jaca: www.alberguejaca.es. Más comodidades: Hotel Santa Cristina, en Canfranc; o El Privilegio, en Tramacastilla de Tena. **MÁS INFORMACIÓN:** www.viajealpirineo.com.



El desierto marroquí está aún por ser descubierto por los viajeros españoles.

ARCHIVO

Dejar las propias huellas en el desierto

Ya no hace falta tener un 4x4 salvaje para recorrer las pistas del desierto. Ahora puede descubrir al volante de su coche, y con total seguridad, el Marruecos más profundo y sus inmensas playas. **Texto PND**

Todos hemos soñado alguna vez con ver un atardecer entre infinitas dunas y pasar la noche en medio del desierto bajo las estrellas. Hasta hace poco este placer solo era posible si se poseía un 4x4 costosamente preparado o ibas de pasajero en un viaje local organizado de aventura.

Ahora eso ha cambiado. Si eres uno de los miles de propietarios de un SUV o todocamino (4x4 o 4x2) ya es posible acceder al Marruecos más profundo y al desierto infinito que lo separa de Argelia con tu vehículo, recorriendo sus pistas al dictado de la brújula del GPS.

Existe un Marruecos por descubrir para la mayoría de la gente: el desierto. Para conocerlo en serio, pondremos rumbo sur hasta la misma frontera con Argelia. Y eso es posible hacerlo con el propio coche –y con total seguridad– desde la llegada del primer organizador de viajes al desierto de Marruecos especialmente pensados para coches tipo SUV o todocamino: Suv Tours Aventura.

Fundada por viajeros que llevaban más

de 15 años dando saltos por todo el Sáhara en sus 4x4, la iniciativa nace desde el deseo de dar acceso a esos maravillosos lugares a quien antes ni se planteaba visitarlos en su coche. Santiago Aguinaga, director de Suv Tours Aventura, explica la filosofía de esta nueva fórmula: «Siempre he disfrutado mucho llevando al desierto en mi coche a amigos que jamás habían estado allí. Ver sus caras y cómo disfrutaban me empujó a idear una manera de que ellos pudieran recorrerlo en su propio coche. Busqué las pistas adecuadas, los mejores hoteles y etapas racionales y así monté estos viajes. Aventura con seguridad y comodidad».

Las propuestas duran 11 días y suponen un completo recorrido por todo el sur del país. Partiendo de Tarifa se visitan Meknes, Erg Chebbi, Zagora, Mahmid, Ouarzazate, Marrakech, Essaouira y Al Jadida. En verano (julio, agosto y septiembre) se ha combinado la visita al desierto con un final de tres días en las inmensas playas del Atlántico marroquí.

La organización facilita todo lo necesario para 'pistear' con garantías: GPS *offroad*, emisora de radio, mapas, teléfono satélite... y acompaña en todo momento a los participantes en su 4x4 completamente equipado.

Se hacen etapas cortas y se pernocta en hoteles de cinco estrellas con piscina

«No somos un rally, no hay prisa. Nuestro objetivo es conocer el país y sus costumbres y disfrutar del desierto y de nuestro coche», señala Aguinaga.

A efectos de comodidad, se hacen etapas cortas, con paradas constantes y noche en hoteles de cuatro y cinco estrellas con piscina y spa.

Alberto, que llevó su Suzuki

S-Cross al viaje de Suv Tours Aventura de Semana Santa, comenta: «Cada etapa es diferente y se logra desconectar. Te pasas el día viendo paisajes maravillosos, pendiente del rumbo y de la pista, y sin darte cuenta ya estás en la piscina del hotel esperando la cena».

El precio de los viajes de verano es de 965 euros por persona y 235 euros por coche (aunque hay descuentos por apuntarse con más de un mes de antelación). Incluye *ferry* de ida y vuelta, hoteles con desayuno y cena, seguro de viaje y asistencia de la organización. Toda la información sobre estos viajes está disponible en www.suvtoursaventura.com.

Noticias

Pinceladas turísticas

Vacaciones domésticas

TENDENCIA EUROPEA. El 89% de los españoles planean pasar sus vacaciones en un destino nacional, según un estudio europeo de MasterCard y Euromonitor International, con 2,2 millones de encuestados. Los datos globales muestran una amplia tendencia por el turismo nacional en toda Europa. De hecho, se espera que este año la mayoría de los europeos pasen las vacaciones en su propio país, lo que supone un incremento del 114% respecto a 2013. Francia lidera la lista de países con mayores previsiones de turismo doméstico. La siguen España, Alemania y el Reino Unido.

Turismo rural

SUMA FRANCIA. La página web *EscapadaRural.com*, que abarca el 80% de los alojamientos rurales españoles, acaba de entrar en el mercado francés bajo la marca Rurality, con la que opera a nivel internacional. La empresa también está presente en Italia, Portugal y Alemania, y con este nuevo paso en su plan de expansión amplia su alcance a nivel europeo. Comenzará con 1.781 casas rurales francesas que, añadidas a las que la empresa ya tiene registradas en España (12.540), en Italia (11.300), en Portugal (1.300) y en Alemania (528), ascienden a más de 25.600 propuestas para practicar turismo rural en todo el continente.

Las 7 Maravillas de España

POR VEZ PRIMERA. Una votación popular para elegir las 7 Maravillas Naturales de España, organizada por la aseguradora Allianz Global Assistance, ha dado como resultado la siguiente selección: Gatzelugatxe (Vizcaya), Parque Natural de Somiedo (Asturias), Parque Natural de Cabo de Gata (Almería), Las Médulas (León), Parque Natural de las Lagunas de Ruidera (Ciudad Real), Fuente Dé y la Playa de las Catedrales (Lugo). Es la primera vez que se eligen los siete paraísos naturales más representativos de España.

Otoño en la Gran Manzana

LA FAMILIA ES LA FAMILIA. Para los que estén pensando pasar unos días este otoño en Nueva York, www.lacasademisprimos.com ofrece la posibilidad de alquilar alguno de sus 35 apartamentos, todos bien ubicados, confortables y con estilo. Te recogen en el aeropuerto, te enseñan el lugar, organizan cenas y visitas, sacan entradas, en fin, como si realmente fueras de la familia. Una experiencia algo diferente al hotel.



SENDAVIVA

Diversión asegurada

Más de 30 atracciones, 800 animales de 200 especies e increíbles espectáculos, el parque navarro se convierte en un destino perfecto para las familias.

Sendaviva, el parque navarro de aventura y diversión, ofrece, de la mano de Viajes El Corte Inglés, mucho entretenimiento, naturaleza y emoción en un entorno natural único e inigualable.

Sendaviva, con sus 120 hectáreas de extensión, es el mayor parque de aventura de España y se localiza en la ribera de la Comunidad Foral de Navarra, en la localidad de Arguedas, a 15 kilómetros de Tudela. Todo ello en un entorno único y especial, lindante con las Bárdenas Reales de Navarra, un enclave natural

de gran belleza, declaradas Reserva Mundial de la Biosfera por la UNESCO. El parque posee desde el año 2011 la certificación "Biosphere Park", concedida por el Instituto de Turismo Sostenible (ITR), que reconoce a Sendaviva como un parque que lidera en la Península y, en este sector, la sostenibilidad y responsabilidad de su gestión. Cuenta con una treintena de atracciones, más de 800 animales de 200 especies e increíbles y variados espectáculos, lo que le convierte en un destino perfecto para que pequeños y mayores lo pasen en grande.

■ ATRACCIONES PARA TODOS LOS GUSTOS

Los visitantes más atrevidos encontrarán en Sendaviva atracciones sorprendentes y emocionantes como los dos tubings, uno con imprevisibles curvas y, el otro, el mayor de Europa en línea recta, con 300 metros de distancia y 60 metros de desnivel. También podrán lanzarse por La Gran Tiroliña, con 650 metros, en la que se podrán vivir descensos que alcancen los 70 km/h; recorrer ladera abajo a lo largo de casi un kilómetro de rales con vertiginosas curvas y emocionantes pendientes en el Bobsleigh, o dejarse caer en la Caída Libre. Durante el verano, el agua toma el testigo y se convierte en la gran protagonista gracias a las atracciones acuáticas. Los más pequeños se lo pasarán en grande en el mayor Laberinto del Agua de Europa, con 800 chorros de agua que se elevan por encima de las cabezas formando distintos recorridos, poniendo a prueba la orientación del visitante y tratando de llegar al final de este juego sin que le toque una sola gota de agua.

Además, también se podrán refrescar en las bumpers, en la batalla acuática o remando en las barcas del lago relajándose y disfrutando con unas vistas enviables.

Los más pequeños de la casa continuarán con la diversión en atracciones pensadas para ellos como son Los potrillos, las Silas Voladoras, Los Reros, la Bicinoria, La Betica o la tiroliña del Lago, entre otras.



De igual modo, los niños también aprenderán divirtiéndose en atracciones divulgativas como son el Ciclo del Huevo, en donde observarán el nacimiento de un pollito; La vaca y el granjero, descubriendo cómo se ordeñan las vacas a mano, o el Juego del reciclaje, en el que, por medio de una entretenida competición, aprenderán a reciclar y a respetar el medio ambiente.

Como novedad este año, el parque estrena una huerta tradicional en la que se plantarán distintos alimentos para que los niños, de una manera muy visual, puedan aprender y conocer de dónde vienen dichos productos, el modo de plantación, de recogida, etc.

EL ESPECTÁCULO NOCTURNO

Durante el verano, el parque aumenta su oferta y añade el espectáculo nocturno, en el que el visitante se traslada a un mundo mágico.

Los visitantes seguirán disfrutando con los increíbles y sorprendentes ejercicios de equilibrio y malabares de los acróbatas en el Circo donde, además, los chistes y situaciones cómicas de los payasos se multiplican.

El entretenimiento no cesa gracias a la Exhibición de Vuelo de Rapaces, que se ha consolidado como una de las mejores de toda Europa por la espectacularidad de los vuelos de más de 40 especies. Y este año se ha completado con un águila imperial (*Aquila Helíaca*), llamada Crimea, que surca los cielos del parque con una pose majestuosa. El

visitante podrá observar la tremenda envergadura del cóndor andino y el pigargo de Steller, la velocidad de los cernicalos, la pose imperial del águila real, el poderío de los ratoneros de Harris o los simpáticos alimoche y búho de Verreaux.

NUEVA PAREJA DE JAGUARES

Año tras año, la gran familia animal de Sendaviva sigue creciendo y este año se han incorporado una pareja de jaguares, Onco y Linda.

El parque, desde esta temporada, cuenta también con una nueva instalación de visones europeos (*Mustela Lutreola*), enmarcada dentro de un proyecto europeo de conservación de la especie, Sendaviva pretende sensibilizar al público con el desarrollo de distintas actividades educativas que permitan dar a conocer la alarmante situación de los visones europeos.

Los visitantes pueden observar tigres (uno blanco y otro dorado), osos pardos, lobos, cebras, nutrias, lince boreales, suricatas, canguros wallaby, avestruces... o pasear por un impresionante aviario de más de 1.100 m² observando el vuelo de cientos de aves.

Además, Sendaviva continúa su participación en programas de conservación de las especies autóctonas, en colaboración con asociaciones que velan por el mantenimiento de razas navarras en peligro de

extinción como el caballo de burguete, vacas betizus (las últimas salvajes del pirineo) o la jaca navarra.

Sin duda, una oferta completa que convierte a Sendaviva en un destino perfecto para disfrutar en familia y que le ha alzado como primer lugar turístico de Navarra. Déjese sorprender y venga a conocerlo con Viajes El Corte Inglés. ¡Empieza la aventura!

SENDAVIVA ARGUEDAS (NAVARRA)

HOTEL 2* + ENTRADA A SENDAVIVA:

Adulto desde 50€

1 Niño Gratis

Precio por persona y noche en habitación triple ocupada por 2 adultos y 1 niño hasta 11 años en régimen de alojamiento y desayuno, válido para determinadas fechas hasta el 3 de noviembre. Consulte condiciones.

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Viajes El Corte Inglés

Tel. 902 400 454

www.viajeselcorteingles.es

La fiebre tropical se contagia a la ropa

Exotismo vegetal, color a raudales y mucho descaro son las tres señas de identidad de los motivos que esta temporada colonizan cualquier prenda o accesorio imaginable: el estampado tropical. **Texto Agustín Velasco**

En plena fiebre del Mundial de Brasil, la moda se mimetiza con la afición deportiva y se deja arrastrar por la pasión de los aires tropicales. Esta temporada los estampados de inspiración selvática se imponen y firmas como Etro, Tommy Hilfiger o Marc Jacobs protagonizan un viaje alrededor del Trópico. Proponen los motivos gráficos más conocidos del folclore de países como Bali o los tejidos de los pareos tahitianos que Gauguin dejó magistralmente registrados en su obra (presentes, por ejemplo, en la confección de la colección masculina de Miucca Prada). Pero también el Caribe es fuente de ideas para los diseñadores; los pájaros exóticos, los parajes amazónicos y las frutas tropicales –con especial protagonismo de la piña– se mezclan en intrincados dibujos.

¡Aloha, verano! En el hombre, la camisa hawaiana se convierte en el *must* por excelencia, desprendiéndose de las

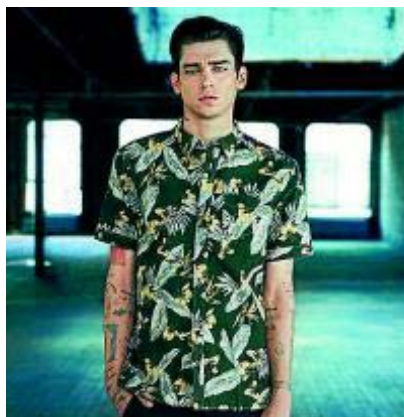
La moda pretende devolverle a la camisa hawaiana su estatus como icono de estilo

connotaciones negativas que la han asociado con el estereotipo de viajero hortera o amante del kitsch. Hubo un tiempo en que esos valores no estaban asociados a la camisa hawaiana, y eso es precisamente lo que pretende la moda en estos momentos, volverla a convertir en un

elemento de estilo que incluso pueda ser llevada con traje en contextos informales.

Recordemos que esta prenda surgió en el archipiélago del Pacífico y fue la principal exportación de sus fábricas textiles, popularizada por el comerciante Ellery Chun en los años treinta. Después de la Segunda Guerra Mundial pasó de ser el recuerdo perfecto para los turistas que visitaban Hawái a convertirse en una pieza de moda. Alfred Shaheen consiguió vincularla a las grandes estrellas del momento como Elvis Presley, que lucía una camisa roja diseñada por él en la portada de la banda sonora de la película *Blue Hawai* (1961); o en el vestuario de los protagonistas de *De aquí a la eternidad*, Montgomery Clift, Burt Lancaster y Frank Sinatra. Incluso el presidente estadounidense Harry Truman la transformó en su sello de identidad, como demuestra que la llevara en una portada de la revista *Time*, en diciembre de 1951.

El hogar tampoco es ajeno a esta tendencia y el textil de aires tropicales se alía con mil y un accesorios a tono, como lámparas con forma de piña o el uso del esparto para esteras y muebles.



Camisa hawaiana de AllSaints (arriba), vestido palabra de honor de Moisés Nieto y, debajo, otro vestido tropical de la firma francesa Hermès.



Negocios floridos

Hacer negocios no está reñido con ir a la moda. Portafolio de viaje de piel Saffiano estampada y acabados de acero pulido.

● Consultar precio. www.prada.com



Las ideas, a la sombra

Ningún complemento es más propio de los trópicos que un buen sombrero para protegerse del sol, como este Fedora de rafia.

● 34,95 €. www.volcom.es



Edición especial

Alexandre Mattiussi presenta Ami & Robinson Les Bains, una colaboración con la prestigiosa firma de baño francesa.

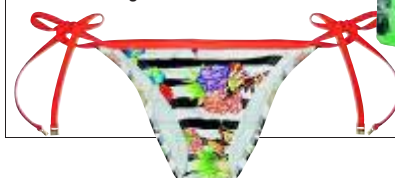
● 155 €. www.amiparis.fr



Mínima expresión

Los bikinis se reducen al mínimo, como en las playas de Río de Janeiro, y se llenan de flores.

● 58 €. www.lenita.es



Libertad de movimientos

Vestidos sueltos y con movimiento, esa es la clave para sobrevivir a un verano de altas temperaturas tropicales. ● 25,99 €. www.pullandbear.com



Creando ambiente

Poner un punto de color en el hogar es muy sencillo, basta con introducir pequeños detalles como un cojín con estampado de frutas. ● 23,98 €. www.zarahome.com

Tropicalia

Armarios repletos de flores y frutas

Los colores y estampados del Trópico son la esencia de este verano, incluso en decoración para la casa. Texto **A. V.**



La hora de la jungla

Ni siquiera los relojes se escapan al contagio de esta colorida tendencia y las esferas se colman de refrescante vegetación. ● 30,90 €. www.asos.com



Revisión de clásicos

El verano está a tus pies, textualmente. Las clásicas zapatillas Victoria se actualizan en este modelo con plataforma y estampado hawaiano. ● 39,90 €. www.calzadosvictoria.com



Paraíso a la vista

Si no quieres perder de vista el paraíso, qué mejor que llevarlo impreso en las patillas de tus gafas de sol. De la colección de Max&Co. ● 125 €. www.safilo.com



En el ojo del huracán

La camisa hawaiana es de donde emana toda esta tendencia. Ahora se reinventa y vuelve a cobrar protagonismo como elemento de estilo. ● 135 €. www.sando-paris.com

Gazpachos que sorprenden

La receta andaluza es la reina del verano. Pero no te acomodes con lo clásico y prueba a darle una vuelta. Eso sí, se sirve siempre muy frío. Texto **Mara Martos** Fotos **GTRES**



De cerezas

INGREDIENTES: 1 kg de tomates ● 500 g de cerezas ● un diente de ajo ● 1/2 cebolla ● 200 ml de agua ● sal ● 1 cucharada de vinagre de Jerez ● 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN. Lava las cerezas y retírales el hueso. Ponlas en la batidora junto con los tomates (mejor maduros), la cebolla y el ajo. Tritúralo todo junto, agrega el aceite y sal al gusto, y agua si deseas una consistencia más ligera. Si prefieres un sabor más fuerte, puedes añadir también medio pepino y medio pimiento rojo, pero mermará el sabor de la cereza. Cuéllalo y sírvelo muy frío, acompañado de pan duro y queso curado en taquitos.



De naranja y zanahoria

INGREDIENTES: 8 naranjas ● 1/2 kg de zanahoria ● 500 ml de agua ● 1 diente de ajo ● 3 cucharadas de aceite oliva virgen ● sal.

ELABORACIÓN. Pela las zanahorias y cuécelas. Cuando estén tiernas, escúrrelas y ponlas en un recipiente con hielo. Reserva el agua de cocción. Exprime el zumo de naranjas y cuéllalo para quitarle la pulpa; añádele las zanahorias, el ajo y el aceite, y bate. Incorpora poco a poco el agua ya enfriada hasta que tome la textura deseada, y corrige con sal. Admite variaciones con jengibre fresco rallado, con pan desmigado y empapado, o incluso un toque de yogur griego.



De sandía

INGREDIENTES: 500 g de sandía ● 1 tercio de cebolla ● 3 tomates ● 1/2 pimiento ● 1/2 pepino ● 100 ml de agua ● 1 cucharada de vinagre de Jerez ● sal ● 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN. Parte la sandía en trocitos y elimina las pepitas y la piel. Ponla en la batidora junto con el resto de verduras, y bátelo. A continuación, agrega el aceite, el vinagre, la sal y un poco de agua, aunque la sandía soltará mucha y quizás no sea necesaria. Puedes añadir pan empapado y un toque de albahaca. Cuéllalo y sírvelo frío, acompañado, por ejemplo, de virutas de jamón. También puedes cambiar el tomate por fresas.



De almendras

INGREDIENTES: 100 g de almendras crudas sin piel ● 150 g de miga de pan dura ● 1 diente de ajo ● 1 cucharada de vinagre de jerez ● 200 ml de agua ● sal ● 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN. Coloca las almendras y el ajo en un mortero y machácalos (puedes hacerlo en una batidora). Empapa la miga de pan con agua y, a continuación, incorpórala a las almendras y bátelo todo junto. Agrega poco a poco el aceite hasta obtener una mezcla similar a la mayonesa; cuando esté ligado, incorpora el vinagre y el agua hasta que tenga la textura deseada. Añade sal al gusto y sírvelo frío. También puedes mojar la miga en leche.

SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

El verano como motor del cambio



Ahora, de cara al verano, solemos tener la oportunidad de incluir en nuestra alimentación cotidiana más elementos que aportan a nuestra dieta una mayor excelencia, al menos en lo que se refiere al tan ansiado equilibrio. Me refiero a esas frutas, verduras, hortalizas de temporada que, presentadas de infinidad de maneras (sopas frías, ensaladas de mil tipos, menestras, escalibadas...), nos ayudan a mejorar nuestro perfil dietético, por lo general. Aunque también hay que añadir que el verano suele estar caracterizado por la excesiva presencia de alimentos demasiado procesados, de origen animal, con las denominadas calorías vacías, etc.

Con las buenas posibilidades que la estacionalidad nos ofrece, entra dentro de lo probable que planifiquemos comidas equilibradas, desayunos completos y cenas saludables.

Conceptos que suenan muy requetebién en nuestros oídos cuando son pronunciados, pero que, al mismo tiempo, tienen un escaso valor cuando su presencia en nuestra vida es más anecdótica que permanente.

Me refiero a que el nivel de salud no depende demasiado de que puntualmente se sigan este tipo de menús saludables. Los beneficios, siempre a medio o largo plazo, parten de una más o menos constante virtud dietética. El decir, por ejemplo, «hoy voy a hacer un desayuno saludable o una cena equilibrada» (la clave está en el «hoy») no sirve más que para, de vez en cuando, acallar nuestra dolorida conciencia.

Como decía al empezar, hay momentos a lo largo del año en los que las circunstancias, si las queremos aprovechar, son más propicias. Y ahora, en verano, me parece que se da uno de los mejores escenarios. Así pues, revisa la línea que sueles llevar en cuestiones de alimentación, señala en rojo los elementos mejorables e implementa actitudes que te lleven a la adquisición de mejores hábitos, más allá de hacer, de forma puntual, comidas equilibradas. En general, los mejores cambios suelen incluir:

► **Incorpora cinco raciones** al día entre frutas (de postre, almuerzos y meriendas) y hortalizas (de primero, como guarnición de los segundos, como ingrediente importante en las recetas, etcétera) a tu dieta, en el momento que sea.

► **El agua** debería ser la principal fuente de hidratación, dejando refrescos y bebidas alcohólicas para ocasiones puntuales

► **Reduce la presencia** de aquellos alimentos más procesados y procura circunscribir el estilo de tu compra a aquello que se adquiere en los típicos mercados. Ya sabes, productos locales y de temporada.

► **Muévete más.** Bien en tu desempeño diario, bien planificando en tu tiempo libre actividades deportivas que te resulten agradables.

► **Comparte tus buenos hábitos.** Involucra a los demás, contálgalos y sé el motor que propicie cambios saludables en tu entorno. Ellos se beneficiarán y te acompañarán en ese proceso de mejora.

20m.es/nutricion

SIGUE EL BLOG DE **JUAN REVENGA** EN NUESTRA WEB

Es un mal hábito que no tiene género ni edad, ni clase social ni nivel cultural. Cualquiera –niño, niña, adolescente, joven, hombre o mujer– puede caer en la mala costumbre de morderse las uñas. Para combatirlo y superarlo, les ofrecemos aquí algunos consejos. Por **María Jesús Álava**, psicóloga



Un hábito delator: mordernos las uñas

Algunos hábitos nerviosos, como morderse compulsivamente las uñas –onicofagia–, pueden constituir un grave problema. De hecho, muchas personas se sienten literalmente acomplejadas y procuran esconder sus manos. La incidencia en la población es altísima. Los diferentes estudios nos demuestran que se muerden las uñas compulsivamente el 45% de los niños durante la pubertad, alrededor del 25% de los jóvenes y aproximadamente el 10% de los adultos mayores de 35 años.

El número de hombres y mujeres que lo padecen es similar, aunque las mujeres se preocupan más por este tema; entre otras razones, por la implicación que tiene en su aspecto general. La sociedad aún establece diferencias en sus valoraciones. No parece que encaje la imagen de una 'ejecutiva brillante' con unas manos que terminan en 'muñones'; por el contrario, el mismo aspecto en el hombre se valora de forma diferente.

¿Cómo se inicia este hábito?

Desde bebés, todos los niños succionan un biberón o el pecho materno; la mayoría usa chupete en los primeros años de su vida, y de ahí a chuparse el pulgar hay solo un paso. Morderse las uñas suele empezar por alguna irregularidad de la uña o el típico padastro (en la cutícula).

¿Por qué se mantiene este hábito?

En gran medida, por la poca conciencia del mismo y porque la persona se siente 'bien' cuando lo hace. A pesar de que los demás lo noten tanto, quien se muerde las uñas no suele darse cuenta cuando lo realiza.

¿Se debe a una predisposición o se trata de un hábito adquirido y copiado?

Es un hábito que se aprende básicamente por imitación. Los niños copian la conducta que ven en sus padres o hermanos.

¿Qué lo hace tan resistente?

Las secuencias que van unidas al hábito; es decir, los rituales. El cerebro tiene grabadas secuencias que tienden a repetirse ante los mismos acontecimientos. En algunas personas se da cuando ven la tele, están pensativas o se aburren. Otras, por el contrario, se muerden las



Brigitte Bardot, en un fotograma de *¿Quiere usted bailar conmigo?*, película dirigida por Michel Boisrond en 1959. ARCHIVO

El caso de Paloma

Paloma es una mujer joven, con mucho empuje, pero estaba muy fastidiada porque se mordía las uñas. No entendía cómo no era capaz de controlar ese hábito que tanta inquietud le producía. Al trabajar con ella, le costó mucho ser consciente de cada vez que se mordía las uñas; ahí sus amigos y su pareja jugaron un gran papel, al avisarla siempre que lo hacía en su presencia. Ideamos acciones que resultaban incompatibles con morderse las uñas, como sostener siempre algo en sus manos (y apretarlo fuertemente), colocar sus manos debajo de sus piernas cuando no tenía ningún objeto cercano, o levantarse e ir al servicio y mojarse las manos y la cara. Cada vez que lo hacía, ella misma se felicitaba por haberlo hecho, sonreía, imaginaba sus manos perfectas, con las uñas largas y pintadas y cómo la miraban con entusiasmo. En dos meses, Paloma consiguió controlar este pequeño 'defecto', que tanto la acomplejaba.

uñas cuando se encuentran especialmente inquietas o intranquilas por algo.

¿Las personas que se muerden las uñas son tímidas, inseguras, nerviosas...?

No necesariamente. Lo que ocurre es que este hábito muchas veces va unido a momentos de intranquilidad, nerviosismo...

Morderse las uñas, ¿reduce la ansiedad?

Si la persona que lo hace lo ha asociado a momentos de intranquilidad o tensión, sí. La explicación es sencilla: cuando estamos preocupados aparecen una serie de síntomas fisiológicos, como la sequedad de la boca. Cuando nos mordemos las uñas automáticamente

salivamos, y eso hace que disminuya la ansiedad. ¿Nos hemos fijado cómo los estudiantes mordisquean y chupan el bolígrafo cuando se encuentran inquietos? ¿O cómo hay personas que se ponen a comer en cuanto se sienten tensos? La razón es la misma, porque cuando lo hacen disminuye su tensión y se sienten mejor.

¿Es difícil superarlo?

No es difícil, si se sigue el procedimiento adecuado. La dificultad estará determinada por factores como el tiempo de permanencia del hábito, las situaciones a las que va asociado, las características de la persona que lo padece...

Consejos útiles

Lo primero será motivarnos. Pensaremos en las ventajas que tendremos al superar este hábito: cosas nuevas que podremos hacer, mejora de la estética... Posteriormente, conviene identificar todas las situaciones en que suele darse; nos será muy útil anotarlas diariamente y prestaremos atención a cada movimiento que tengamos asociado con ello y a cada acción que intente ocultarlo (por ejemplo, esconder las manos).

A continuación, aprenderemos acciones que sean incompatibles con esos movimientos. Las realizaremos cuando ocurra el hábito o se presente la tentación. Por ejemplo: ejercicios de relajación, pequeños trucos para tener las manos siempre ocupadas con algo, apretar cualquier objeto, cerrar fuertemente el puño...

Podemos practicar al principio en casa, mientras nos imaginamos situaciones en las que habitualmente nos mordemos las uñas. Podrán ayudarnos los amigos, familiares o personas cercanas. Su misión será avisarnos cada vez que observen movimientos hacia la cara, y nos felicitarán por nuestros progresos. Al final, enseñaremos abiertamente las manos.



PORCELANA MEDITERRÁNEA

Sobre la mesa, cuencos, boles y piezas de vajilla azul son el complemento perfecto para renovar nuestras comidas y relajar la vista. ● **Cuenco Cracket by Table**, 7,95 €. www.elcorteingles.es

TERAPIA DE COLORES

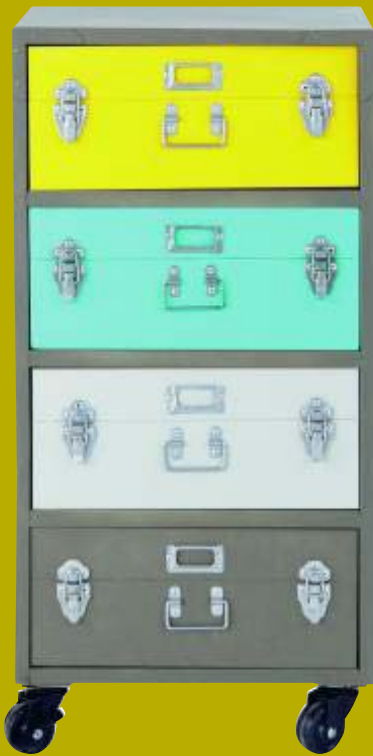
La cromaterapia dice que el color del cristal varía las propiedades del agua. Contra el estrés, los azules son tus aliados.

● 4,99 € (botella) y 1,55 € (vaso). www.ikea.es



ORIGINAL ALMACENAJE

Atrévete a pintar los cajones de una antigua cajonera o una mesilla de noche. Si no, siempre puedes comprarla hecha. ● **Cajonera Espace**, 198 €. www.maisonsdumonde.com



DISEÑO FRESCO

Pequeños detalles como esta lámpara convierten una estancia en el entorno deseado. Apta para colocar en cocinas, recibidores e incluso cuartos de baño. ● 55 €. www.westwing.es



VITALIDAD PARA TUS PAREDES

Papel pintado de tejido no tejido, lavable y fácil de arrancar. Su estampado árabe aportará vitalidad al rincón que empapeles. ● **Arabesque amarillo canario** nº 5, 20,95 € el rollo de 5,33 m². www.leroymerlin.es

El verano se tiñe de amarillo y azul

Cristal, madera, metal, porcelana... Nada escapa a la luz de los colores del verano, que llenan la casa de vitalidad en accesorios o muebles auxiliares, modernos y funcionales. Texto **Ana de Santos**

Con las vacaciones cada vez más cerca, emergen los colores tropicales y mediterráneos, que nos cargan de vitaminas y relax. El azul recrea espacios en calma como el cielo y el mar, con sus gamas infinitas. Al mezclarse con el amarillo, se convierte en el turquesa de las playas paradisíacas. Y las propiedades del amarillo son revitalizantes, iluminadoras y dinámicas, para crear atmósferas con un plus de energía. Dicho esto, ya solo tenemos que incorporar estos tonos de forma coherente en nuestro hogar.

Nada de muebles grandiosos, porque en mucha cantidad pueden saturar, y prohibido mezclar con morado, rojo, negro y rosa. Lo ideal es que el mobiliario pesado y las paredes sean neutros para poder hacer variaciones con estos accesorios. Una lámpara de fantasía siempre es bienvenida para renovar una casa. Puedes colocarla en el recibidor, en la cocina o encima de la mesa

de comedor. La vajilla es el elemento que más se repone -quien no haya roto un plato, que levante la mano- y, gracias a eso, podemos renovarla y apuntarnos a la tendencia que más nos guste. Esta temporada, se lleva la porcelana esmaltada y con dibujo *vintage*. Otra clave: olvídate del plato hondo; los decoradores apuestan por los cuencos para sopas, gazpachos y cremas.

Cómodas, cajoneras y alacenas son fundamentales en todo hogar y son estos muebles con los que puedes dar tu toque personal, porque sus posibilidades son infinitas. Restaurar la de la abuela o la encontrada en un mercadillo es el último *must*. Y las marcas recrean esta estética restaurada *do it yourself* para los que no son tan mañosos. Si tienes todas las habitaciones ya decoradas y solo quieres incorporar una pequeña novedad, no lo dudes: en ninguna casa con estilo puede faltar una mesita supletoria de cerámica.



ALACENA 'VINTAGE'

Esta preciosa alacena da serenidad. Se puede incluir incluso con un diseño *high tech* para romper y crear un ambiente ecléctico. ● 558 €. www.westwing.es

CERÁMICA AUXILIAR MULTIFUNCIÓN

Lo último en decoración: se colocan en el salón como mesita supletoria o asiento, en el cuarto de baño e incluso en el dormitorio como mesillas. No pesan, están huecos. ● 90 €. www.elcorteingles.es



julio 2014

Exposiciones

'INÉDITOS 2014'. Es un programa de la Fundación Caja Madrid que lleva 13 años apoyando a comisarios jóvenes con la publicación y difusión de sus trabajos artísticos. Los ganadores exponen en La Casa Encendida. Este año son Ángel Calvo Ulloa con su trabajo *Aprender a caer*, el Colectivo Catenaria con *Be Virus, my friend*, y Carolina Bustamante Gutiérrez y Francisco Godoy Veg con *Crítica de la razón migrante*. Hasta el 7 de septiembre, en Madrid (La Casa Encendida). Entrada gratuita.

RICHARD HAMILTON. Gran muestra dedicada a uno de los pioneros del Pop Art, que reúne más de 250 obras (pinturas, fotografías, dibujos y grabados). Todas ellas fueron creadas entre 1949 y 2010 por el artista londinense, que se nutrió de la cultura de masas y los iconos populares. Hasta el 13 de octubre, en Madrid (Museo Reina Sofía). Entrada: 4 euros.

KERRY JAMES MARSHALL. Una colección de pinturas del artista estadounidense, que se centra en la población afroamericana y en su situación sociopolítica. También hay recortes de imágenes, reunidas por el propio autor. La exposición se celebra a la vez en el Palacio de Velázquez de Madrid. Hasta el 26 de octubre, en Barcelona (Fundació Antoni Tàpies). Entrada: 7 euros.

Música

BILBAO BBK LIVE. Desde su primera edición hace ya ocho años, este festival ha sido una referencia para amantes de la música *indie* a nivel internacional. Algunos de los artistas confirmados para este año son: Jack Johnson, Franz Ferdinand, The Black Keys, The Prodigy, MGMT, Phoenix, Band of Horses, White Lies, Crystal Fighters o Bastille. Del 10 al 12 de julio, en Bilbao (Recinto ferial Kobetamendi). Entrada de día: 52 euros (abonos agotados).

FIB. Su primera edición fue en 1995 y desde entonces el festival ha crecido y evolucionado, pero lo único que no ha cambiado es su apuesta por la música alternativa y anglosajona. Actúan, entre otros: Kasabian, Paolo Nutini, M.I.A., Alesso, Travis, Courteeners, Sub Focus, Kodaline, The Charlatans, Hozier, Chloe Howl, Drenge, Nina Nesbitt, La Femme, Slow Magic o The Academic. Del 17 al 20 de julio, en

El zoom



Posmodernismo en blanco y negro

'Vanessa Winship'. La Fundación Mapfre propone un recorrido por la obra de esta fotógrafa, desde sus inicios en los Balcanes hasta su reciente trabajo en Almería. Arte posmodernista en blanco y negro, relacionado con la identidad, la vulnerabilidad y el cuerpo. Ha obtenido galardones como el Descubrimientos de PhotoEspaña (2010) o el Premio Henri Cartier-Bresson (2011), convirtiéndose así en la primera mujer en conseguirlo. Hasta el 31 de agosto, en Madrid (Bárbara de Braganza, 13). Entrada gratuita.

Castellón (Benicàssim). Entrada de día: 59 euros. Abono: 159 euros (con acampada).

LOW FESTIVAL. Conciertos a pie de playa, para disfrutar de la música rodeados de césped donde bailar y descansar. Entre las más de 80 bandas confirmadas están: Massive Attack, Kaiser Chiefs, Editors, Holy Ghost!, The Horrors, The Hives, Vetusta Morla o Izal. Es una de las citas claves del verano, que reúne a público nacional e internacional cada año. Del 25 al 27 de julio, en Benidorm (Ciudad Deportiva Guillermo Amor). Entrada de día: 35 euros. Abono: 64 euros.

STARLITE FESTIVAL. Celebra la tercera edición con una programación diaria que abarca todo tipo de eventos: moda, arte, gastronomía, cine y, por supuesto, música. Han confirmado a voces latinas y nacionales como Ricky Martin, Alejandro Sanz, Sergio Dalma, Rosario, Dani Martín o Julio Iglesias. También habrá conciertos de bandas internacionales de la talla de The Beach Boys y Pet Shop Boys, a los que se suman solistas como Albert Hammond o Tom Jones. Del 23 de julio al 23 de agosto, en Marbella (Auditorio). Entrada: precio según concierto. Consultar www.starlitefestival.com.

Cine

'OPEN WINDOWS'. Vigalondo regresa con otra inquietante película cuya temática se sitúa entre el terror y la fascinación por las nuevas tecnologías e Internet. El cine también tiene un papel importante, pues la protagonista es una actriz famosa que sufre en primera persona un plan maléfico. Estreno previsto: 4 de julio. Dir.: Nacho Vigalondo. Int.: Elijah Wood, Sasha Grey, Neil Maskell e Iván González.

'EL AMANECER DEL PLANETA DE LOS SIMIOS'. La secuela de *El origen del Planeta de los Simios* (2011) vuelve a contar con Andy Serkis interpretando al simio César. Una historia de ciencia ficción que enfrenta de nuevo a los humanos con la especie animal. Estreno previsto: 18 de julio. Dir.: Matt Reeves. Int.: Gary Oldman, Kerri Russell, Judy Greer y Angela Kerecz.

'AVIONES: EQUIPO DE RESCATE'. El mundo de la película *Cars* se expande de nuevo hacia el cielo este verano en la segunda parte de esta cinta de animación de Disney. El argumento está lleno de aventuras, rescates y misiones peligrosas, en alas de aviones fumigadores y de competición. Estreno previsto: 18 de julio. Dir.: Bobs Gannaway. Animación.

Teatro

'CARMEN'. Versión del clásico de Bizet dirigida por Luciano Ruiz, con una coreografía firmada por Sara Lezana para la Compañía Ballet Flamenco de Madrid. Una obra en la que el amor y el desamor, la pasión y la muerte tienen un papel fundamental. Hasta el 31 de agosto, en Madrid (Teatro Fígaro Adolfo Marsillach). Entradas: a partir de 20 euros.

'PORGY AND BESS'. Esta ópera jazz nos sitúa en los barrios marginales de Charlestown, en Carolina del Sur, donde las notas de *blues* y *gospel* ponen voz a las almas de los protagonistas. George Gershwin, autor también de *Rhapsody in blue* y *Un americano en París*, retrata la otra realidad de la sociedad estadounidense, donde la pobreza y la falta de escrúpulos reinan en las calles. Del 11 al 19 de julio, en Barcelona (Gran Teatro del Liceu). Entradas: desde 9 hasta 139 euros.

RESPUESTAS DE LOS LECTORES A...

23 ¿Qué epitafio escribirías en tu tumba?

Frases extrañas, salidas de tono, jugadas gramaticales en el cementerio. Irónicos, sagaces, intrigantes... nuestros lectores quieren dejar huella incluso en la tumba. Por sus lápidas los conoceréis.

Texto **Javier Rada** Ilustración **Carlos Pan**

Recién difunto. ¿No tiene quién le escriba? ¿Teme que en su tumba acabe por leerse esto: *Aquí yace José Luis, buen padre y felicísimo esposo?* Error. Menudo epitafio. Acaba de recibir dos mil *No me gusta* con la rabia del grafiti. Su tumba no la visitará ni el sepulturero. Los gusanos la esquivarán. El cementerio es como una red social, calladita, pero afilada. Tiene un público fiel. Y debe llevarse bien con el enterrador, es el tipo que controla.

Un epitafio no tiene por qué ser aburrido, ni tampoco debe nombrar al cura (que, por cierto, cobra) o a los cielos eternos. Parezca simpático, está difunto. ¿Qué puede perder? En la muerte existe el *marketing* (pregúntele a los de la funeraria). Aproveche el tirón de su lápida nueva. Alegre al enterrador. Honre al gusano. No estamos hablando de cinco minutos de gloria, sino de la eternidad completa.

HUMOR, ANTE TODO

Practique el arte de escribir los mejores epitafios. Permanezca en sus retinas tan molesto como un escupitajo. Sabe perfectamente que el vivo no está en el chollo. Si sigue estos consejos puede acabar convertido en una estrella del cementerio.

Lo primero que debe hacer es saber mantener el humor aun estando muerto. Y soltar: «Hasta el infinito y más allá», que es la frase que le gustaría poner a **Isabel** para sorprender a sus visitantes. Debe cogerlos por sorpresa con su última concurrencia. Robarles la sonrisa o dejarlos con la intriga. «Te veo pronto», dejaría escrito **Penélope Álvarez**. Muy efectivo. Mal rollito. Haga como Groucho Marx y su «Perdonen que no me levante». Y añada, como **Martín Mújica**, «Estoy descansando». Puede subir el tono, si lo desea, y ser algo más irónico: «Perdonen que les haya hecho venir hasta aquí, pero en el último momento decidí incinerarme», como haría **Edgardo Galetti**.

Siga siendo un misántropo si quiere. «RIP. Cuantas menos visitas, menos molestias», asegura que pondría **Mongos**. O puede recurrir al refranero popular, que siempre es un acierto. «Aquí yaces y yaces bien, tú descansas y nosotros también», como **Silvestre Talone**. O incluso ponerse de lo más optimista: «Yo vi la décima y a Pablo Iglesias de presidente», dice **Antiguo Usuario**. O si lo prefiere, puede ponerse tan serio como un viejo romano, que siempre luce, incluso en los nichos con flores de plástico: «*Feci quod potui. Faciant meliora potentes* (Hice lo que pude, que lo haga mejor quien pueda)», nos recuerda **Xan de Cova**, para acto seguido



Y la pregunta del mes que viene... 24 ¿Qué mandarías al espacio exterior en representación de la humanidad?



El rapero EL LANGUI piensa que la humanidad está corrompida y que los niños serían los mejores representantes de la humanidad. Por eso llevaría «a un crío, con toda su inocencia, y cuanto más inocente, mejor, para que empezara de cero». **RAQUEL SÁNCHEZ SILVA** defiende su elección como práctica y poco romántica. La presentadora de televisión mandaría «cualquier tipo dispositivo de almacenamiento masivo con informes, secuencias genéticas... que formen una pequeña enciclopedia de nuestro mundo». **PABLO IGLESIAS**, de Podemos, elegiría algo que tuviera relación directa con él y sus ideas: «Mandaría un *pendrive* con los programas de la primera temporada de *La Tuerka*».

Y tú, ¿qué opinas?

¿Qué enviarías al espacio exterior para representar a la humanidad? Haznos llegar tus ideas (con tu nombre y edad). Podrás leerlo en la siguiente entrega. Escríbenos a...
Twitter: **#preguntamillon20m**
e-mail: **preguntadelmillon@20minutos.es**

romper toda la solemnidad del Senado, a lo bruto, cuchillo en mano: «Aquí yace un recortado de la Seguridad Social, de la funesta era *pepera*, víctima de su cirugía *low cost*».

Como ve, hay tanto estilos como gustos moribundos, pero tampoco es para ponerse tan trascendentales por algo tan nimio como la muerte, que no deja ser un trámite más rápido e indoloro que darse de alta de la cuota de autónomos. Así que mejor escribir con estilo: «Me tomo la última y me voy», dice **Trasto77**. O un «el cuerpo me pedía tierra», que firma **Piraña**. Y si quiere apostar por lo espiritual siempre puede añadir lo que escribiría **Bentham**: «Si veo a Dios os aviso por WhatsApp».

En ocasiones es mejor asustar al personal, que nunca se sabe con qué intenciones viene; hay mucho tío raro por los cementerios. «Aquí yace la maldición de Tutankamón, no os metáis conmigo, malditos bastardos», amenaza **Cavanillo Rampante**. Mejor: «No me toquéis los ovarios, que los tengo hechos polvo», dice **Cleopatra VII**. O un perfecto «Estoy aquí en contra de mi voluntad», le gustaría rubricar a **Isabelium**. «Soy zombi. Corre, carne fresca», avisa **Román**.

Como puede observar, si su epitafio aburre es porque a usted le da gana. Tal vez sea lo mejor, no fuera que se le llene de visitas el campo santo, acabe su tumba llena de colillas y los desaprensivos le roben las flores para regalárselas a sus conquistas. Mejor una declaración de principios, un grito de la ultratumba, un mensaje claro y diáfano. «¡Sacadme de aquí!», gritaría **Gengibrito**. O «No os libraréis de mí tan fácilmente», como amenaza **María José Sánchez**. Y si nada de esto le convence, siempre tiene el muy efectivo epitafio de **Alicia Vázquez**: «No me pongáis flores, plantadme zanahorias por si me da el hambre». Ante todo, hay que ser pragmático. Feliz eternidad. No se levanten.

GRAN NOVEDAD 2014

ÄŃĶÖŔ

AVENTURA EN EL REINO PERDIDO



European Destination Resort

ENTRADAS + HOTEL
HASTA **-50%**
D.T.O.

NIÑOS -50% ADICIONAL

HOTEL CHOLLO
+ ENTRADAS
desde **57€**
alojamiento y desayuno

HOTEL + ENTRADAS

PortAventura Hotel Caribe **** Alojamiento y desayuno	58€
PortAventura Hotel PortAventura **** Alojamiento y desayuno	61€
PortAventura Hotel Gold River **** Media pensión	84€
PortAventura Hotel El Paso **** Todo incluido	100€



LOGITRAVEL.com

TE ESTAMOS ESPERANDO. TÚ DECIDES CUÁNDO.

► Hazte cliente y disfruta de **6 meses sin comisiones** de mantenimiento y administración, y transferencias nacionales y 1ª tarjeta, **GRATIS***.



Bankia

bankia.es

*Promoción válida para personas físicas que sean clientes nuevos, abran una cuenta corriente, contraten una tarjeta de débito básica y el servicio multicanal, consistente en la exención de las comisiones de mantenimiento y administración de la nueva cuenta a la vista, transferencias nacionales y UE emitidas en euros hasta 3.000€ por canales, y cuota de alta en la primera tarjeta de débito básica gratis. T.A.E. de la cuenta 0% para aquellos clientes que, transcurridos los seis primeros meses, tengan un saldo medio mensual superior a 2.000 euros. Consulte todas las condiciones y requisitos de las promociones en las bases depositadas ante notario, disponibles en oficinas de Bankia y en bankia.es