



**INMA CUESTA**  
**«LOS CAMBIOS  
DEBEN EMPEZAR  
POR UNO MISMO»**

Entrevista con la actriz valenciana que, con sus últimas interpretaciones, se ha revelado como una de las más reclamadas por los directores. Este mes se estrena su última película.

# Dos años de series, 4GB y este Samsung Galaxy Note Edge

Con la Tarifa Red L. Exclusivo en Vodafone.

Infórmate en el 1444

**Vodafone**  
Power to you



**Ahorro**  
**282€**  
En este Smartphone

Incluido





**Reportaje** 24

**Corre, corre, que te pillan**

En España, correr (o el running, si ustedes prefieren) ya es deporte de masas: más de 4.000 carreras al año y 300 millones de euros de beneficio, solo en material, certifican una tendencia imparable.



**Entrevista** 20

**«No tengo miedo escénico»**

Nuestra entrevista del mes proporciona las claves del pensamiento y la actuación de Inma Cuesta, 'la chica que doblaba pantalones y camisas' antes de ser actriz de éxito.



**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** Stein Yndestad  
**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  
ILUSTRACIÓN PORTADA: MAURICIO ANTÓN



**Reportaje** 14

**EL SAQUEO DE ÁFRICA**

Las élites extractivas occidentales, a través de sus todopoderosas empresas multinacionales, continúan ejerciendo el colonialismo en el rico continente africano que una vez se repartieron.

Los monográficos de *el mensual*

**VIDA SANA**

30 a 33



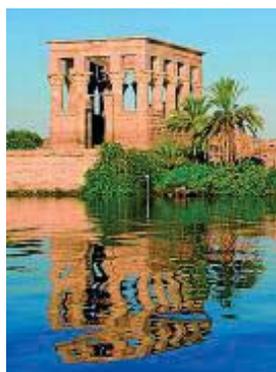
**Bailar para estar en forma**

**ES, SEGURAMENTE,** la disciplina más divertida que puedes practicar para ejercitar el cuerpo y oxigenar el espíritu. Te contamos qué música se puede bailar, qué beneficios aporta y qué dieta conviene seguir.

**Secciones**

6 > **CURIOSA HISTORIA** Unos días antes de comenzar los Juegos Olímpicos de México de 1968, su presidente dio órdenes de desencadenar la **masacre de Tlatelolco**, que acabó con la vida de cientos de jóvenes manifestantes.

8 > **EMERGENTES** Dos jóvenes creativos que se hacen llamar



**fluff** proponen juguetes que desarrollan la inteligencia emocional de los niños.

10 > **TECNOLOGÍA** Un ramillete de selectos productos que **regalar a los geeks**.

34 > **VIAJES** Si no lo ha pensado, le recomendamos que se plantee **un crucero por el Nilo**.

36 > **MODA Y BELLEZA** Un bazar con los diseños más recientes de la **joven 'marca España'**.

38 > **RELACIONES PERSONALES** ¿Se puede aprender a **vivir sin rencor?**

39 > **GASTRONOMÍA** Cuatro **noticias gastronómicas** que merece la pena recordar este mes.

40 > **DECORACIÓN** Ideas brillantes para los que se han quedado un poco



**rezagados** en sus regalos navideños.

41 > **AGENDA** Una breve selección de la mejor cultura de **enero 2015**.





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



### Todos somos (un poco) neandertales

Felicito a *20minutos* porque últimamente se están currando los artículos. Sin embargo, quiero corregir un punto: la extinción de los neandertales («rasgos arcaicos, cierta brutalidad enigmática») no fue total. Existen pequeñas poblaciones en los fondos de los estadios de fútbol. Los trabajos de Mauricio Antón son bastante interesantes e instructivos. Tiene ilustraciones y vídeos en YouTube muy didácticos. ENVIADO POR **ADDAR**

**IMPRESIONANTE** artículo. ENVIADO POR **JARLEM**

**EL SAPIENS INICIÓ** su emigración a Asia. Portaba veneno en sus puntas de flecha y disponían de toda la carne del mundo para tener tiempo en procrear. Los virus de los climas cálidos hacían estragos en la población recién nacida de los neandertales. ENVIADO POR **YESAPEL**

### Un IRPF al 94%... en EE UU

Ya me extraña que en EE UU, o en cualquier país, haya existido un tipo del 94% para rentas altas. Además, el problema de los impuestos no es el tipo nominal, sino la recaudación real. Habría

que ir hacia un sistema más simple, tanto ganas tanto pagas, sin trucos, y no harían falta tipos tan exagerados. ENVIADO POR **EL SERRANO**

**YO LO QUE** nunca entendí fue una cosa... Si cuando incrementas tus bienes y capital, has de pagar impuestos, ¿por qué no hay una devolución por parte del Estado cuando tus bienes y capital disminuyen? ¿Por qué a los bancos y empresas se les rescata con dinero de todos y a los ciudadanos se les acumulan las deudas sin que nadie haga nada? ENVIADO POR **POIMANDRES**

### Nacho Duato: «¡Digo lo que pienso! Y eso, en España, es hablar demasiado»

Ser español y triunfar pasa por irse al extranjero, definitivamente... triste. ENVIADO POR **ECOLOJETA**

**¡GRANDE NACHO!** Cómo mola tu sinceridad sin pelos en la lengua. Al fin y al cabo, piensas igual que el 80% de los españoles. ENVIADO POR **ANGELLUS**

**OTRO TALENTO ENTREGADO** a otros países porque aquí no hemos sabido cuidarlo. ENVIADO POR **LA FAMILIA**

**ESPERO QUE PODEMOS** pueda de verdad ganar y conseguir que vuelvan estos talentos, y si hay que 'exportar' a alguien, ya exportaremos a todos los imputados sinvergüenzas que ocupan poltronas políticas y reales. ¡Grande Nacho! ENVIADO POR **ANARKIST**

**EL MINISTERIO DE** Cultura es un negocio para repartir dinero público entre políticos del Gobierno, los productores y los editores. Si fuese gobernante, la primera medida que tomaría sería suprimir el Ministerio de Cultura (que no existe en muchísimos países de Occidente). ENVIADO POR **DIOSDINERO**

**ES QUE AQUÍ,** en este país, las verdades ofenden. Cuando tú dices una verdad, resulta que siempre alguien se siente ofendido, porque le das con la verdad en las putas narices y es cuando dicen lo de «a mí me respetas». ENVIADO POR **QUATTO**

### Sobre el señor Guinness

El señor Javier Rada tiene un talento natural para hilar respuestas y chistes políticos, pero el tema de la documentación es algo más delicado (...) Cuando escribe, en la página 42 del número 27 de vuestro mensual hablando sobre los récords Guinness, «el señor Guinness se rinde a sus pies. No confundir, por favor, con el borrachín de la cerveza negra», no podría estar más equivocado en su asunción. El señor Guinness de la cerveza oscura y el Guinness del Libro de los Récords están muy relacionados, precisamente. Fue un directivo de la Guinness Brewery el que decidió que sería buena idea publicar un libro de récords con el fin de poner fin a las típicas discusiones de bar (al calor de una pinta de cerveza) sobre quién había conseguido levantar qué cosas o qué animal era más tal que otro en un mundo donde no tenían el acceso a la sabiduría universal en el bolsillo. Dado que la publicación se realizó a cargo de la empresa, el famoso libro de récords lleva el nombre de ese «borrachín de la cerveza negra». Gracias por ofrecernos sus letras cada mes. ENVIADO POR **F. ANDRÉS DOMENE CÁLIZ**

*renfe*



## CONOCE EL AVE EN FAMILIA

Esta Navidad los niños viajan por sólo **5€**  
en los trenes AVE y Alvia



\*Del 20 de diciembre al 5 de enero por cada billete de adulto podrás comprar uno para niño-menor de 14 años, por sólo cinco euros.



Soldados vigilan a los estudiantes detenidos en el hall del edificio Chihuahua. Charcos de sangre cubren el suelo. Las detenciones continuaron toda la noche.

ARCHIVO

# Matanza a la mexicana

Hace 46 años, un grupo de paramilitares a las órdenes del ministro del Interior ejecutó fríamente a cientos de estudiantes que protestaban en la plaza de Tlatelolco. Nunca se supo a cuántos. **Texto A. P. Schroedel**

El 2 de octubre de 1968 alrededor de 10.000 estudiantes, universitarios y de Secundaria, se manifestaron en la plaza de las Tres Culturas –también llamada Tlatelolco–, en la Ciudad de México, para protestar contra las políticas del Gobierno. Las Olimpiadas comenzaban la semana siguiente, y prácticamente todos los equipos y directivos deportivos del mundo se alojaban en los hoteles de la ciudad. El Gobierno mexicano había invertido más de 150 millones de dólares (unos 4.000 millones de dólares de hoy) en la preparación de estos Juegos Olímpicos y no quería que nada los enturbiara.

Los estudiantes –y muchas otras personas, hombres, mujeres y niños– se congregaron en Tlatelolco, frente al edificio Chihuahua, un complejo de apartamentos de 13 pisos. «¡No queremos Olimpiadas, queremos revolución!», gritaban. A pesar de observarse un aumento de presencia militar –5.000 soldados, 200 tanquetas y varios camiones rodeaban la plaza–, los organizadores de la concentración (el Comité Nacional de Huelga, CNH) decidieron no suspenderla.

Dos helicópteros, uno de la Policía y otro del Ejército, sobrevolaban la plaza. Alrededor de las 18.00 h, dos bengalas rojas fueron encendidas cerca de la torre del Ministerio de Relaciones Exteriores, y 15 minutos después, un helicóptero lanzó otras dos (una verde y otra roja). Lo que sucedió después no se conoció con cierta precisión hasta 2005, cuando se abrieron los archivos oficiales estadounidenses y mexicanos.

**Tras las bengalas se escucharon los primeros disparos.** La multitud entró en pánico y corrió en todas direcciones. La plaza cayó en el caos. El



**LUIS ECHEVERRÍA (1922)**

**Frío ejecutor**  
Tras haber asumido la responsabilidad de la matanza en Tlatelolco, fue elegido presidente de México (1970-76). Su sexenio estuvo marcado por una alta y sangrienta represión estudiantil y por un altísimo endeudamiento. En los 80 se supo que había sido colaborador de la CIA.

Comenzaron a arrestar a los líderes de la CNH.

Los soldados empezaron a disparar, desde los edificios cercanos, a manifestantes, observadores

y transeúntes por igual. Estudiantes, mujeres y niños fueron alcanzados por las balas. La Batallón Olimpia, un grupo paramilitar secreto, formado para dar ‘seguridad’ a los Juegos Olímpicos y compuesto por soldados, policías y agentes federales, entró en la plaza. Uno de sus capitanes, Ernesto Morales, declaró: «La bengala era una señal; nuestra orden era sellar las dos entradas a la plaza y evitar que nadie entrara o saliera». Sus miembros llevaban guantes blancos o pañuelos atados a la mano izquierda para distinguirse de los civiles y que los soldados no les dispararan.

Estudiantes, mujeres y niños fueron alcanzados por las balas. La Batallón Olimpia, un grupo paramilitar secreto, formado para dar ‘seguridad’ a los Juegos Olímpicos y compuesto por soldados, policías y agentes federales, entró en la plaza. Uno de sus capitanes, Ernesto Morales, declaró: «La bengala era una señal; nuestra orden era sellar las dos entradas a la plaza y evitar que nadie entrara o saliera». Sus miembros llevaban guantes blancos o pañuelos atados a la mano izquierda para distinguirse de los civiles y que los soldados no les dispararan.

Al menos dos compañías de este batallón se habían escondido en los apartamentos que rodeaban la plaza. Una ametralladora se había apostado en el edificio Molino del Rey. Y en el techo de la iglesia de Santiago de Tlatelolco se colocaron francotiradores.

La matanza continuó toda la noche. Soldados y policías registraron, casa por casa, los edificios de apartamentos adyacentes. Testigos de la tragedia afirmaron que los primeros cadáveres fueron retirados en ambulancias. Funcionarios militares apilaban los cuerpos en camiones militares, sin saber si estaban vivos o muertos (como Fallaci). Algunos dicen que los cuerpos se echaban en camiones de basura y se enviaban a destinos desconocidos.

Nunca se conocerá realmente el número de asesinados por los soldados y paramilitares. Hoy se cree que podrían llegar a varios centenares. El corresponsal de la BBC en México Julian Petiffer, que presencié los hechos, estimó el número en, al menos, 200. El CNH habló de 325. Lo que sí se sabe hoy es que la orden partió del presidente, Gustavo Díaz Ordaz, y fue ferozmente aplicada por su ministro del Interior, Luis Echeverría.



# BUSCAMOS

## #EstudiantesConTalento

### TE OFRECEMOS

Prácticas en una de las empresas participantes  
Asistir a las Conferencias de Patrocinio infinitC.

### ¿CÓMO?

Participa en el concurso trabajando sobre un briefing real de una de estas marcas. Amplia información e insíbete en [estudiantescontalento.com](http://estudiantescontalento.com)

[infinitc.com](http://infinitc.com)

Participan



Organiza





Alberto Romero y Marta Rueda crean juguetes que les hubiese gustado tener de pequeños. ELENA BUENAVISTA

# Fluff

Pertencen a una nueva generación de jóvenes emprendedores y proponen juguetes que fomenten la educación emocional. Alberto Romero y Marta Rueda están detrás de la empresa juguetera Fluff. **Texto Alicia Ibarra**

En tiempos de crisis, crear una empresa desde cero y tener éxito puede parecer una utopía. Sin embargo, jóvenes profesionales como Marta Rueda (27) y Alberto Romero (28) lo están consiguiendo con Fluff, su propia compañía juguetera: fabrican peluches con fines pedagógicos, tarjetas de regalo e incluso videojuegos infantiles.

Lo que les diferencia del resto de empresas del sector forma parte de su éxito: la educación emocional. «No deberían existir unos juguetes para niños y otros para niñas, nuestros peluches rompen con estos estereotipos y apuestan por la igualdad», afirma Alberto. «Por ello, desde nuestros inicios hemos recibido multitud de reconoci-

mientos: Premio CIADE de la Universidad Autónoma de Madrid, Premio ICO Emprendedores, Premio Plan Emprendedores de Vodafone o Premio El Chupete a la mejor comunicación infantil», añade.

En el sector juguetero, el diseñador suele ser quien inventa el juguete y los psicólogos, si es que los hay, validan o certifican con los sellos de calidad. «Nosotros no funcionamos así: la psicología es de las cosas más importantes en el proceso creativo y por eso nuestros peluches Gamberro, Colchón, Culito Rana y Edredón tienen además una guía para entender y educar a los pequeños», indica Marta. Ella está especializada en psicología infantil, y Alberto Romero, en diseño de

## Nada impersonal

- **Música.** «Vetusta Morla es el grupo en el que coincidimos los dos. Son un ejemplo a seguir como emprendedores, luchan por su proyecto».
- **Referencias.** «Cartoon Network, Barrio Sésamo y, sobre todo, aquello que a nosotros nos hubiera gustado tener cuando éramos niños».
- **Proyectos.** «Nos hemos planteado hacer una película con nuestros peluches, al estilo de la app. De hecho, ya tenemos lo que se llama 'la Biblia', el primer documento para hacerla».
- **Cine y series.** «A Marta le encanta *Mary Poppins*. A mí, *Buscando a Nemo* o *Gran Torino*, aunque he de reconocer que soy más de series: *Juego de Tronos*, *Walking Dead*, sobre todo, *Breaking Bad*. Esta última es mi favorita, por cómo el protagonista sale adelante ante determinadas adversidades».

juguetes. Ambos explican algunos de los problemas que creen que existen actualmente en nuestro país, y a nivel global, entre padres e hijos: «La falta de comunicación, por motivos laborales o falta de tiempo, y las grandes dudas que tienen los padres primerizos son de los más importantes».

### Su proyecto surgió en torno a dos pilares

«fundamentales en cuanto a modelo de empresa: queríamos fabricar en España y que nuestro producto fuera ecológico», afirman. Entrar en el sector juguetero en plena crisis es algo complejo, pero mantenerse parece casi imposible: fabricar es caro y el entorno es muy familiar, localizado en su mayoría en la Comunidad Valenciana. La estrategia que ha mantenido Fluff para sobrevivir ha sido vender por Internet y en los pequeños comercios. «Hemos apostado por estar en tiendas que cuiden nuestros peluches y expliquen bien al cliente su carácter educativo, ecológico y emocional. ¿De qué nos serviría estar en las grandes superficies si nos colocan al lado de una Barbie?», explican los jóvenes.

Su aplicación infantil *Bye Bye Fears* ha sido elegida como una de las 10 mejores de 2014. «Al igual que con los muñecos, pensamos que teníamos que hacer una app que fuera de fácil difusión y económica», dice Marta. «Además, casi todos los niños tienen o manejan los móviles de sus padres con mucha naturalidad: hay que usar las nuevas tecnologías para enseñar a los más pequeños», añade Alberto. Apenas hay videojuegos en el mercado que estén pensados para niños de cortas edades y, si los hay, no cuidan la pedagogía y el aprendizaje. «Los expertos en psicología infantil afirman que muchos niños juegan con apps que les ofrecen estímulos continuos en forma de música o colores, pero que no son adecuadas», inciden.

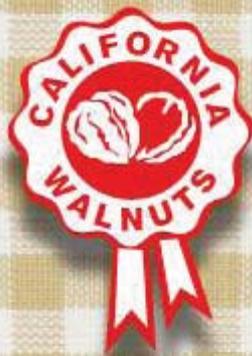
«El peluche no será sustituido por un videojuego», aseguran. Sin embargo, cada vez son menos los niños que salen a la calle a jugar y se relacionan más a través de las nuevas tecnologías. «Se trataría de bienes complementarios: les gusta jugar con el móvil con sus personajes favoritos, pero también les gusta tener luego su propio Gamberro de peluche», concluyen.



# HI!

**Añade Nueces de California a tus platos de pasta y verás qué diferencia**

**Descubre**



**la diferencia**



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



### Pantalla grande

Las imágenes 4K contienen unos 8 millones de píxeles. Con mayor calidad de imagen puedes sentarte más cerca y vivir una experiencia de película. ● Sony Bravia XG: 2.799 €. [www.sony.es](http://www.sony.es)



### Ábrete de orejas

Con control de respuesta de ritmo y refuerzo de graves, permite escuchar la música del *smartphone* o la tableta sin cables. ● Auriculares Bluetooth® Extra Bass XB950BT: 179 €. [www.sony.es](http://www.sony.es)



### 'Vintage' de hoy mismo

Calidad de réflex, objetivos intercambiables, Desde el *smartphone* activa zoom, apertura y velocidad de obturación. Pantalla LCD abatible y táctil. ● Olympus PEN E-PL7: 599 €. [shop.olympus.es](http://shop.olympus.es)

## La lista de los deseos tecnológicos

Buscar el regalo perfecto para un *geek* es tarea fácil con nuestra lista de los mejores productos tecnológicos del momento. Hay uno para cada miembro de la familia. Texto **Ana de Santos**

Hay que tener en cuenta tres premisas: que un *geek* siempre está conectado, que adora los *gadgets* que ahorran tiempo y aligeran el trabajo y que siente pasión por el diseño, desde relojes inteligentes, cámaras expertas en *selfies* o depiladoras de luz pulsada de uso doméstico, hasta televisiones con forma de cuña y 4k.

El regalo indiscutible de estas Navidades es el *smartwatch* o reloj inteligente. Hace cinco años fueron los *smartphones*; hace tres, las tabletas; y ahora lo que tiene que tener todo *geek* en el mundo es un *smartwatch*. La nueva generación de relojes inteligentes alertan de las llamadas o mensajes del móvil, permiten dictar sms, cuentan con GPS, acelerómetro, giroscopio, termómetro, altímetro, barómetro, brújula, altavoz, micrófono y *apps* específicas para poder hacer con ellos virguerías. Las pulseras de monitorización física también están viviendo su auge en estas fechas, siendo el *gadget* más popular de 2014. Incorporan planes de entrenamiento, se sumergen, muestran los beneficios que tienen las diferentes actividades físicas y hasta permiten crear grupos de amigos con los que compartir las metas diarias. Un buen regalo para ponerse en forma a cualquier edad y controlar las pulsaciones haciendo entrenamientos seguros. Las televisiones también cambian. Las grandes apuestas de los fabricantes son pantallas curvas o con cuña y resoluciones de 4K. ¿Recuerdas los televisores 3D? ¿La WebTV? Estos *gadgets* no han sido muy consumidos. La apuesta está en llevar emoción al dispositivo con resolución 4K, cuatro veces la resolución de los televisores HD actuales. Y pantallas envolventes, con curvatura, dobleces o cuñas, para una experiencia IMAX.



### Para condiciones extremas

Cámara de acción con pantalla chromaTM, wifi, GPS y múltiples sensores (altímetro barométrico, brújula, acelerómetro...) ● Garmin VIRB Elite HD ActionCamera: 349 €.

### Mejor visión

Primer *wearable* con pantalla OLED plástica circular de 1.3 pulgadas, cuerpo de acero inoxidable y monitor de frecuencia cardíaca. ● LG GWatchR: 279 €. [www.lg.com/es](http://www.lg.com/es)



### Inteligente interfaz

Procesador Octa-Core de 1.4 GHz, pantalla de 4,7" HD, funciona con Android KitKat 4.4. Imprime de forma remota o comparte con amigos. ● Wiko HighwaySigns: 199 €. [wikomobile.com](http://wikomobile.com)



### Ni un pelo de tonta

Sistema de eliminación de vello IPL (Intensed Pulsed Light) que tiene su origen en los salones de belleza, para eliminar el vello debilitando la raíz. ● Lumea Comfort SC1981: 199 €. [www.philips.es](http://www.philips.es)



### Pulsera 'fitness'

Monitoriza la actividad física: cuenta los pasos, las calorías quemadas y la distancia recorrida. Se obtienen datos en el móvil para controlar la evolución. ● SPC FitPro: 39,90 €. [spc-universe.com](http://spc-universe.com)

# FRAGA CELEBRA EN ABRIL EL DÍA DE LA FALDETA

# SIETE FALDAS, UNA CIUDAD Y UNA FIESTA

Una boda según los usos de la Fraga del siglo XIX y con más de 1.500 invitados vestidos con sus mejores galas que desfilan por calles llenas de historia. Es el Día de la Faldeta, la Fiesta de Interés Turístico de Aragón en la que cada primavera Fraga entera luce con orgullo el traje tradicional de la ciudad.

Un domingo de cada mes de abril, Fraga entera se convierte en teatro. Hombres, mujeres y niños representan juntos un espectáculo en el que hasta las calles del Casco Histórico tienen un papel. Novios e invitados salen de la parte nueva de la ciudad, después de una ceremonia en la que se viste a la pareja con las mejores galas. Tras el reparto de claveles, quien quiera y luzca lo que marcan los cánones puede desfilarse hasta la Iglesia con la comitiva nupcial. Hay normas: para ellas, orgullo y donaire para vestir las siete faldetas superpuestas de un traje que se completa con cor-

**ORGULLO Y  
DONAIRE PARA  
LUCIR LAS SIETE  
FALDETS  
SUPERPUSTAS**

sé, jubón, mantones que pasan de madres a hijas, y unos peinados –la rosca y el ‘picaport’–, que son seña de identidad en sí mismos. Para los hombres: prestancia con la que lucir chaleco, camisa, chaqueta, pañuelo en la cabeza pintado a mano y un particular calzón –‘valons’, se llama en fragatino, porque hasta manera de hablar propia tiene Fraga–, que completa un traje que cada vez luce más gente.

“Antes, el Día de la Faldeta coincidía con el 23 de Abril, Día de Aragón, pero decidimos cambiar. Hoy, se celebra el primer domingo más próximo a esa fecha. Al ser festivo, puede venir mucha más gente”, cuenta Pilar Martínez, concejala delegada de Fiestas del Ayuntamiento.



● **TRADICIÓN** Fragatinas ataviadas con la indumentaria tradicional.



● **LOS NOVIOS** A la salida del boda.



● **FRAGA** Capital del Bajo Cinca.

## LA FRAGATINA

La de Fraga es una sociedad matriarcal en la que, desde hace siglos, mujeres capaces administran la casa con mano sabia. Esa mujer imprescindible da vida a un arquetipo –La Dona de Faldetes– que hasta cuenta con escultura propia –La Fragatina– desde 1981 en la plaza de España. Fiesta y escultura son el homenaje que rinde Fraga a unas mujeres que construyeron la ciudad de hoy con su esfuerzo y el de



sus familias. Muchas de ellas lucían el traje tradicional de la ciudad a diario y, por eso, Fraga se viste con su recuerdo cada mes de abril.

La comitiva nupcial recorre la ciudad entera, desde la parte nueva hasta la Iglesia de San Pedro, en el Casco Histórico. Acompañan, porque Fraga es Aragón, tañedores y

cantadores de la Rondalla de la Peña Fragatina, con piezas compuestas para unos novios que cambian cada año: los encarnan los peñeros mayores de las Fiestas del Pilar, la fiesta

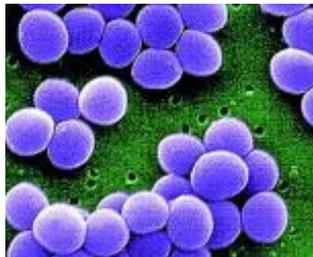
## BUENA MESA Y PATRIMONIO

Más allá del Día de la Faldeta, Fraga ofrece al visitante atractivos que bien justifican un viaje a esta ciudad de casi 15.000 habitantes, que exporta melocotones, paraguayos y nectarinas a media Europa. Una restauración potente y de nivel que cada año sorprende en febrero con una Semana Gastronómica, que cumplirá en 2015 cuatro ediciones, y un patrimonio histórico y natural en el que destacan las ruinas romanas de Villa Fortunatus, la Iglesia de San Pedro, el sabor medieval del Casco Histórico o el palacio Montcada.

mayor de Fraga. Por el camino, escenas habituales hasta hace no tanto: antiguas tabernas, mujeres –las ‘encaixonadores’– que preparan los higos secos, que hicieron famosa Fraga a principios del XX, confiteros que elaboran dulces como el ‘coc’ de Fraga o los ‘coquem-bous’, un antecedente local de la mona de Pascua, hechos con masa de pan y adornados con huevos duros. La fiesta sigue con una misa baturra en la Iglesia de San Pedro, que acaba con los novios saliendo del templo bajo una lluvia de peladillas. Después, novios, invitados, curiosos y visitantes tienen una cita en el Segofé, el paseo más importante de la Fraga antigua. Allí, se celebra un vermú musicado, también según los usos de una ciudad que recibirá al visitante con la mejor sonrisa y la hospitalidad de un comercio y una hostelería a la altura de una fiesta. El Día de la Faldeta, que es patrimonio de todos.

**Superbacterias**

**MEJOR PREVENIR.** Las bacterias mutantes resistentes a los antibióticos –llamadas superbacterias– podrían causar la muerte de 10 millones de personas anualmente para el 2050 si no se toman medidas preventivas, según una investigación de RAND Europa para la *Independent Review on Antimicrobial Resistance* publicada este mes. Las superbacterias son



**Estafilococo áureo**, con tinción de Gram, visto al microscopio.

ya responsables de unas 700.000 muertes anuales en todo el mundo. De los 10 millones de muertes estimados para 2050, dos millones se producirían en la India y uno en China; y África sufriría de lleno el impacto. El estudio se ha centrado en tres superbacterias: la *Klebsiella pneumoniae*, la *E. coli* y el estafilococo áureo, y supone que la producción económica global decrecería entre un 2 y un 3,5%.

**Medios violentos**

**POBRE BAMBI.** Una investigación publicada en el *British Medical Journal* revela que los dibujos animados para niños son a menudo más violentos que las películas para adultos, y sus protagonistas corren casi tres veces más riesgo de morir o ser asesinados. Películas como *Bambi*, *Pocahontas* o *La Sirenita* incluyen, por ejemplo, muertes por disparos o ataques de animales.

**TIERRA VIVA**

Noticias sobre clima, sostenibilidad y medio ambiente

**Un tigre viajero**

**BIENVENIDO AL HOGAR.** El tigre siberiano *Kuzya*, liberado por el presidente de Rusia, Vladímir Putin, hace seis meses, ha vuelto a Rusia, según acaba de informar la administración forestal china. *Kuzya* y otros cuatro cachorros de tigre siberiano fueron hallados hace dos años en territorio ruso. Preparados para la vida salvaje en un coto forestal, el pasado mayo Putin liberó tres de ellos (*Kuzya* incluido). En octubre pasado, *Kuzya* cruzó a China, y en noviembre, su hermano *Ustín* hizo lo mismo. Ahora han vuelto a casa.

**Peligro crítico de extinción**

**ESPAÑA.** En nuestro país hay 132 especies en peligro crítico de extinción según la International Union for the Conservation of Nature (IUCN). De estas, 72 son plantas y 57 animales. Los tres mamíferos afectados en esta categoría son el lince ibérico, la foca monje del Mediterráneo y el visón europeo. El porcentaje de las especies evaluadas en España que están en peligro crítico ha aumentado de 1,59% en 2004 al 3,26% en 2014.

**Antártida**

**REDUCCIÓN DE GLACIARES.**

Un análisis durante 21 años de la zona que se derrite más rápidamente en la Antártida ha señalado que la tasa de fusión de los glaciares se ha triplicado en la última década. El importe total medio de pérdida de hielo es de 83 gigatoneladas por año.

**Cambio climático**

**COMPROMISO.**

El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, a través de la Fundación Biodiversidad, ha invertido más de 2,5 millones de euros en proyectos contra el cambio climático. El 53% de la financiación pertenece al Programa Empleaverde, mientras que el resto forma parte de la convocatoria de ayudas o de proyectos propios.



**Vladímir Putin** (elegido Hombre del Año por France-Press) durante el discurso sobre el estado de la nación, el pasado 4 de diciembre.

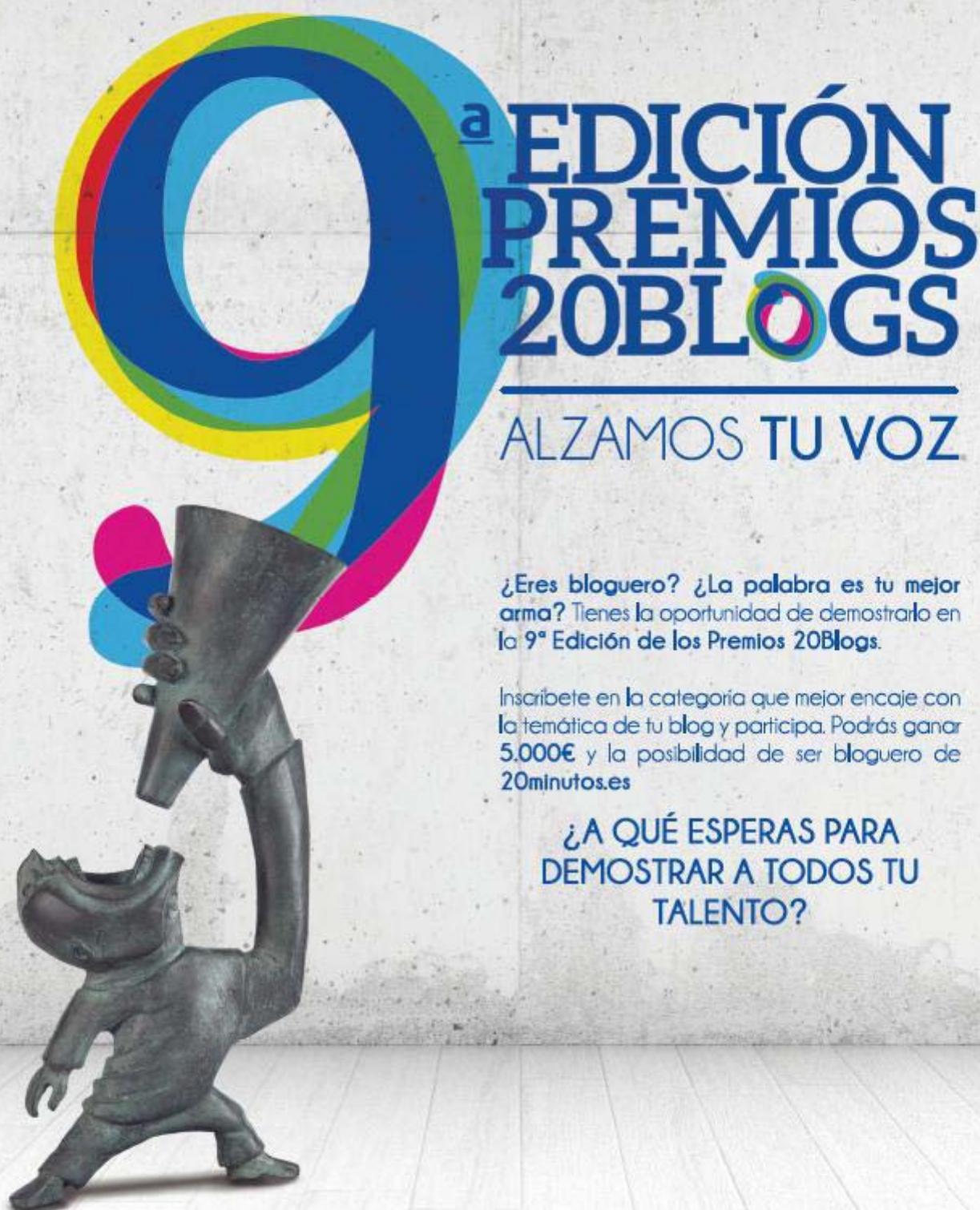
# Tambores de guerra mundial

La posibilidad de una gran conflagración no es tan remota como podemos pensar en Europa. La agresividad de EE UU contra Rusia alarma a los expertos

**El último en denunciarlo** ha sido Noam Chomsky, el influyente lingüista profesor del Massachusetts Institute of Technology (MIT), pero no es el único. Durante las dos primeras semanas de diciembre han saltado múltiples voces de alerta denunciando la agresiva escalada de declaraciones y gestos de la OTAN y EE UU contra Rusia y su presidente, Vladímir Putin, con el conflicto de Ucrania como telón de fondo. Políticos estadounidenses progresistas, como el ex candidato a la Presidencia Ron Paul o el ex subsecretario de Estado de Reagan Paul Craig Roberts, están avisando de las fatales consecuencias de esos intentos de acorralar a Rusia. «La OTAN ha expandido sus fronteras para llegar hasta Rusia. Su misión ha cambiado mucho desde su fundación», asegura Chomsky. Ron Paul cree que la Resolución 758 recién aprobada por Congreso y Senado de EE UU –que condena la ‘agresión’ de Rusia en Ucrania– no es más que «16 páginas de propaganda de guerra. Nuestro Gobierno tiene que bajar el tono de la retórica. Es una resolución provocadora». En un artículo titulado *Al borde de la guerra y el colapso económico*, Craig Roberts opina que «los *neocóns* estadounidenses –un pequeño grupo de personas estrechamente aliadas con el complejo militar-industrial del país y con Israel– están convencidos de que EE UU es el país elegido para ejercer la hegemonía mundial y han sentado las bases de la Tercera Guerra Mundial. Para EE UU, Rusia y China solo son aceptables como estados vasallos». En Alemania, por su parte, unas 60 personalidades han firmado una declaración de intenciones. Desde el título, el ex canciller Gerhard Schroeder, el director de cine Wim Wenders, el ex viceministro de Defensa Walter Stutzle y el ex vicepresidente del Parlamento Federal Antje Vollmer, entre otros, quieren dejarlo claro: *¿Nueva Guerra en Europa? ¡No con nosotros!*

## Propaganda por información

**El australiano John Pilger, uno de los referentes mundiales del periodismo actual, denuncia –en su artículo del 5 de diciembre: *War by Media and the Triumph of Propaganda*– la deriva propagandística ferozmente antirrusa que desarrolla la prensa comercial occidental en estos momentos. Otros periodistas independientes (Thierry Meisan, Pepe Escobar, Robert Parry, etc.) acusan a esos medios de repetir, sin pruebas, las ideas básicas de esa propaganda: Putin es un dictador que amenaza invadir Europa como ha invadido Ucrania o se ha anexionado Crimea. ¿Quién no le haría la guerra?**



# 9<sup>a</sup> EDICIÓN PREMIOS 20BLOGS

ALZAMOS TU VOZ

¿Eres bloguero? ¿La palabra es tu mejor arma? Tienes la oportunidad de demostrarlo en la 9ª Edición de los Premios 20Blogs.

Inscríbete en la categoría que mejor encaje con la temática de tu blog y participa. Podrás ganar 5.000€ y la posibilidad de ser bloguero de 20minutos.es

¿A QUÉ ESPERAS PARA  
DEMOSTRAR A TODOS TU  
TALENTO?

Inscríbete hasta el 4 de febrero  
[20m.es/premios20blogs](http://20m.es/premios20blogs)



PREMIOS  
20BLOGS  
IX EDICIÓN





# África, el **expolio** de un continente

Es el continente más rico en materias primas, pero 38 de sus países se encuentran entre los 50 menos desarrollados del mundo. ¿Adónde van estas riquezas?

TEXTO FRANCISCO ROUCO FOTOS AP / GTRES



**A**frica es un continente rico, pero no lo son los africanos. Níger es un país rico en uranio, el combustible de las centrales nucleares; la República Democrática del Congo lo es en casiterita, de la que se extrae el estaño, y también en oro, cobre y diamantes, al igual que lo son la República Centroafricana y Chad y Sierra Leona. Estos países son ricos en recursos, pero, según el Índice de Desarrollo Humano, son los menos desarrollados del mundo, últimos cinco en un *ranking* de 187 estados. Y no son excepciones: África sitúa a 38 países entre los 50 menos desarrollados del globo. La mayoría son ricos, pero sus riquezas no mejoran la vida de sus ciudadanos, no llegan hasta ellos: se pierden entre los gobiernos africanos, las élites locales, los señores de la guerra y las multinacionales mineras.

Algunas ONG, políticos y diplomáticos resumen este expolio como la Maldición de los Recursos Naturales, una especie de mancha que afecta a los países que tienen los suelos más fértiles y los mares más ricos. Para Miguel Ángel Prieto Vaz, miembro de la ONG Justicia y Paz Barcelona, se trata de «una explicación simplista, casi mitológica. Para Noruega la maldición del petróleo no existe, pero sí para el Congo». El problema no tiene tanto que ver con las riquezas disponibles como con el modo de administrar dichas riquezas: «Las instituciones que gestionan lo público no están bien asentadas. En muchos países africanos encontramos que no hay una vinculación entre la población y la institución política, y esto favorece el expolio».

Para varios expertos, la falta de fuerza de las instituciones políticas africanas viene de lejos. En concreto, de finales del siglo XIX, cuando las potencias europeas se repartieron el continente en la Conferencia de Berlín, celebrada entre noviembre de 1884 y febrero de 1885. Francia y Gran Bretaña –además de Alemania, Bélgica, España, Italia y Portugal– dibujaron las fronteras de los países africanos a su antojo, con el objetivo de amasar para sus territorios el mayor número posible de bosques, ríos y yacimientos minerales.

Francia se quedó con la ‘frente’ de África, que incluye buena parte de su mitad norte (Níger, Mali, Mauritania, Senegal...) y los primeros países que baña el mediterráneo (Marruecos, Argelia...). Gran Bretaña desembarcó en Egipto y desde allí trazó una línea vertical hasta Sudáfrica. A un lado y a otro de esta línea, Alemania y Portugal establecieron

## Una realidad sin cifras

**Dos de cada diez niños subsaharianos de entre 5 y 17 años (59 millones) están trabajando. De ellos, 5 millones lo hacen en trabajos peligrosos, como las minas. Son los últimos datos de la Organización Mundial del Trabajo y, pese a todo, la cifra se ha rebajado en un tercio respecto al año 2000. No es posible saber cuántos niños están empleados en las minas subterráneas: se calcula que hay unos 6.000 en Zimbabue, alrededor de 1.200 en Sierra Leona... Los nuevos códigos mineros africanos prohíben el trabajo a los menores, pero los gobiernos no cuentan con los medios para vigilar el cumplimiento de la norma. Pero hay más peligros para los niños en África, como ser reclutados para la lucha armada. De hecho, han sido un pilar de los ejércitos rebeldes de muchos países. La ONU estima que más de 300.000 niños menores de 18 años están actualmente luchando en todo el mundo, sobre todo con grupos rebeldes.**

## Durante los años 80, casi toda África privatizó sus minas por orden del FMI y el BM

sus colonias: Camerún, Ruanda o Namibia –por entonces África Suroccidental– para los alemanes; Mozambique y Angola para los portugueses.

En medio de la ‘ele’ invertida franco-británica se erigió la finca particular de Leopoldo II de Bélgica, el Congo Belga, su único territorio en África pero, de lejos, el más recordado: entre 5 y 10 millones de personas murieron extrayendo caucho y minerales.

**Privatización de los recursos.** Este reparto del territorio se mantuvo, a grandes rasgos, hasta el final de la Segunda Guerra Mundial, momento en el que se inicia la independencia de las colonias. Este proceso finalizaría en los años 70, con 50 de los 54 países africanos actuales independizados, al menos sobre el papel, de sus metrópolis europeas.

A finales de los años 70, con el mundo occidental sumido todavía en las consecuencias de la crisis del petróleo de 1973, el precio

de los hidrocarburos y de las materias primas estaba por las nubes. Los países africanos, cuyos yacimientos de petróleo y carbón estaban nacionalizados, multiplicaron sus ingresos por exportaciones y se convirtieron en los proveedores del desarrollo mundial.

El flujo de dinero entrante propició que los países africanos entraran en una dinámica de gasto descontrolado y corrupción que aumentó las deudas nacionales de los países que más vendían. Esta fue la primera consecuencia. La segunda fue que el floreciente mercado de materias primas africano atrajo la atención de las potencias occidentales, que idearon un modo de llegar a esas materias primas sin tener que pasar por caja. El atajo se llamó Servicio de Ajuste Estructural, un invento del Fondo Monetario Internacional (FMI) y del Banco Mundial (BM) destinado a reducir la deuda de los PPME, Países Pobres Muy Endeudados.

Los servicios de ajuste estructural ofrecían –y ofrecen: los últimos casos son Grecia y Portugal– una rebaja de la deuda del país a cambio de aceptar una serie de condiciones que normalmente pasan por la pérdida de decisión en lo económico y por la privatización de recursos o de servicios públicos.

A partir de los años 80 da comienzo el proceso privatizador, un expolio que se basaría en dos principios: 1) los países africanos no saben gestionar sus minerales, y prueba de ello es, esgrimían las potencias occidentales, que estos recursos no servían para reducir la deuda nacional; y 2) como no saben, tienen que dejar la explotación de sus recursos a los expertos: las grandes multinacionales mineras.

**Estados dentro de los estados.** De esta forma, países como Zambia, Costa de Marfil, Ghana o República Democrática del Congo, aunque fueron muchísimos más, facilitaron la entrada de los inversores extranjeros, y mientras con una mano señalaban en el mapa dónde se encontraban sus recursos, con la otra recogían lo que las empresas europeas y estadounidenses decían que valían esos terrenos.

No tenían margen de maniobra para negociar: los precios de las materias primas ya no estaban tan altos como en la década pasada y, además, el FMI presionaba a estos países recordándoles que la privatización de sus recursos era parte del juego para reducir sus deudas nacionales.



### 19 PAÍSES AFRICANOS

● **PIB:** Producto Interior Bruto (en millones de dólares). Lo que producen los ciudadanos de un país dentro y fuera de él.  
 ● **INB:** Índice Nacional Bruto (en millones de dólares). Solo incluye lo que se produce dentro del país.  
 ● **POBLACIÓN** en millones de habitantes.  
 ● **IDH:** Índice de Desarrollo Humano (posición).

#### 1 ANGOLA

● 144.212 ● 107.477  
 ● 24 ● 149

El **petróleo** (que supone el 96% de sus ingresos y 50% de PIB), los **diamantes** y el **hierro** son sus principales minerales. Los compran China, Estados Unidos y la India. España duplicó su demanda de petróleo angoleño en 2013.

#### 2 BOTSUANA

● 35.122 ● 15.619  
 ● 2,1 ● 109

Produce **diamantes** y **carbón** (este, 50% propiedad pública y 50% de la minera De Beers). Desarrollo humano y económico por encima de países del entorno. Los bosquimanos denuncian usurpación de sus tierras.

#### 3 COSTA DE MARFIL

● 46.785 ● 27.968  
 ● 22,8 ● 171

El **petróleo** es su principal fuente de ingresos, siempre gestionado por compañías extranjeras (Rusia, EE UU y Francia). Aunque también extrae de su subsuelo **oro**, **diamantes**, **níquel** y **manganeso**.



Mineros de la mina de platino Lonmin, en Rustenburg, Sudáfrica, intentan detener las operaciones en septiembre de 2012. AP

«Muchas veces, la obtención de recursos en estos países pasa por una connivencia entre las autoridades y las empresas que reciben permiso para explotar los recursos –explica Gerardo Ríos, coordinador del equipo de empresas de Amnistía Internacional España–. Esta convivencia entre empresas y Estado hace que, cuando hay problemas, las autoridades tiendan a no evaluarlos ni atenderlos».

La República Democrática del Congo (RDC) es un caso característico de colaboración entre Estado y empresas. Hasta su nacionalización en 1966, toda la minería congoleña estaba dirigida por la Unión Minera del Alto Katanga, un consorcio británico-belga que tenía su origen en la compañía fundada por el insigne Leopoldo II de Bélgica. En 1966 las minas de la RDC pasaron a gestión pública, bajo un conglomerado empresarial denominado Gecamines. A mediados de los 80, en pleno proceso privatizador de los recursos africanos, Gecamines se divide y vende sus concesiones a las grandes mineras mundiales estadounidenses, europeas y, ya en los años 2000, chinas. Las minas siguen siendo propiedad de la RDC, pero las explotan multinacionales en régimen de concesión. «Gecamines no audita la actividad de las empresas explotadoras, no vigila siquiera el cumplimiento de la normativa minera y, desde luego, no hace cumplir los derechos humanos que el propio Estado ha suscrito en los acuerdos internacionales», explica Gerardo Ríos.

En un reciente informe, la ONG denunciaba las condiciones de trabajo de los mineros de la región de Katanga, al suroeste de la RDC: galerías de más de 100 metros de profundidad –prohibidas por el código minero congoleño–, sistemas de ventilación inexistentes o basados en bombas manuales de refresco del aire y falta de equipamiento adecuado; la roca se pica con martillo y cincel, con las manos desnudas, y se respira el polvo en suspensión de las galerías. Los mejor pertrechados tienen casco y linterna. Sin embargo, la mayoría de los accidentes no se producen por fallos humanos, sino por desprendimientos de tierra y roca durante la estación de las lluvias, que golpean y sepultan a los mineros, y que, según denuncia la ONG, rara vez se cuentan en los periódicos. >>>

**4 GABÓN**

- 28.746 ● 17.807
- 1,7 ● 112

La extracción de **petróleo** (60% de sus ingresos) está menguando. Es el primer productor de **manganeso** del mundo y tiene también yacimientos de **oro**. China acaba de instalar la primera mina de **hierro**.

**5 GHANA**

- 99.696 ● 45.605
- 26 ● 138

Es el segundo exportador de **oro** del continente. Además, tiene **diamantes, bauxita, manganeso y petróleo**. China es el primer país inversor, la India, el segundo, y también tienen intereses Holanda y EE UU.

**6 GUINEA ECUATORIAL**

- 31.010 ● 10.840
- 1,8 ● 144

Su economía depende casi totalmente del **petróleo** (100% de sus exportaciones y 80% del PIB). Mantiene una buena relación comercial y política con España (allí se habla español), uno de sus principales clientes.

**7 MOZAMBIQUE**

- 31.484 ● 15.190
- 21,3 ● 178

Está llamado a ser uno de los más importantes productores de **carbón y gas natural** del mundo. Sudáfrica, Brasil y el Reino Unido (a través de la minera Río Tinto) buscan su carbón con inversiones.

**8 NAMIBIA**

- 18.774 ● 13.452
- 2 ● 127

El 50% de sus exportaciones se centran en los **diamantes y el uranio**. En los próximos años se prevé que permitirá la entrada de empresas y capital europeo, con acuerdos preferenciales.

**9 NÍGER**

- 15.906 ● 7.292
- 17,5 ● 187

El **uranio** supone el 30% de sus exportaciones. También explota minas de **carbón, hierro, fosfatos y oro**, además de algunos pozos de **petróleo**, en manos de China. Francia y EE UU son sus principales compradores.

>>> Hoy en día, el principal conflicto africano relacionado con los minerales se vive en la RDC. Las dos provincias más al este, Kivu Norte y Kivu Sur, además del norte de Katanga, son zonas ricas en casiterita (de la que se extrae el estaño), coltán (abreviación de columbita-tantalita, mineral del que se extrae el tantalio), oro y cobre, materias primas muy presentes en aparatos electrónicos y muy demandadas. La zona coincide además con las fronteras de Ruanda, Burundi y Tanzania, separada de la RDC por el lago Tanganica, el lago de agua dulce más largo del mundo.

**Fuente de conflictos.** «Es el conflicto más importante, por el nivel de violencia, por la financiación de los diversos actores armados a partir de la explotación de los minerales y porque es el caso más innovador de actuación de la ONU», explica la periodista experta en conflictos armados Mabel González Bueno. «La MONUSCO, Misión de Estabilización de las Naciones Unidas en la RDC, es la primera misión desde 2008 que tiene como componente atajar el uso de esos recursos como financiación», añade.

El conflicto presenta varios contendientes en torno a las minas: 1) los señores de la guerra, que hacen negocio extorsionando a los mineros y vendiendo las materias primas a los países vecinos; 2) los militares congoleños, que tratan de evitar que las minas caigan en manos de señores de la guerra o rebeldes extranjeros (aunque están documentados varios casos de soldados de RDC que actúan como señores de la guerra); 3) rebeldes pagados con dinero ruandés, que buscan, en último término, la anexión de la zona a Ruanda, además de conseguir minerales para su envío a las fábricas ruandesas –Ruanda y Uganda son exportadores principales de coltán o casiterita, de los que apenas tienen reservas–; y 4) la MONUSCO, que intenta acabar con la ocupación paramilitar de la zona. Este conflicto, que lleva activo desde los años 60, ha causado hasta la fecha más de seis millones de muertos.

El papel que Ruanda y Uganda juegan en el conflicto no es secundario. Ambos países, naciones títere de Estados Unidos y del Reino Unido desde su independencia, codician las zonas ricas en minerales de la RDC y son continuas las invasiones encu-

biertas. Estos ataques no tienen respuesta de la comunidad internacional más allá de meras advertencias: la influencia de anglosajones y estadounidenses se percibe en este dejar hacer. A cambio, Uganda y Ruanda realizan para sus protectores una doble labor de contención. Por un lado, atacan a las milicias islamistas del cercano Cuerno de África; y, por otro, desestabilizan la zona y evitan que China siga amasando los recursos minerales que también pretende Estados Unidos.

Según González Bueno, el conflicto armado que sacude la zona este de la RDC ejemplifica cómo se puede financiar una guerra de forma local, de abajo arriba, sin que sea necesaria, o no tan evidente, la intervención de apoyos exteriores: «En África, el elemento que financia los conflictos son los minerales, del mismo modo que en Afganistán es el opio, y en Colombia, la coca».

Sudán del Sur, el país más joven del mundo tras independizarse de Sudán en 2011, es el último ejemplo de hasta qué punto la tenencia de los yacimientos minerales puede agravar la violencia. ONG

### «En África, los minerales son los que financia los conflictos», dice Mabel González Bueno

y expertos explican el conflicto como una lucha entre etnias, pero recuerdan que los enfrentamientos se circunscriben a las zonas donde se encuentran los pozos petrolíferos, cuya explotación supone el 96% de las exportaciones de Sudán del Sur.

Otra zona en conflicto relacionada con los hidrocarburos es el Delta del Níger, en el Golfo de Guinea, donde Nigeria da salida a los 2,5 millones de barriles de petróleo que produce al día. Esta zona es particularmente conocida por los vertidos descontrolados de petróleo, de los que no existe cifra oficial porque Gobierno y multinacionales mantienen un riguroso secreto –Amnistía Internacional cifró los vertidos de 2009 en más de nueve millones de barriles– y porque la zona está totalmente militarizada: señores de la guerra recorren el territorio mientras roban barriles de crudo y secuestran a empleados de las plantas. Se estima que los señores de la guerra roban unos 200.000 barriles diarios que

luego distribuyen a refinerías lejanas (en Sierra Leona, especialmente) para su venta final a Occidente.

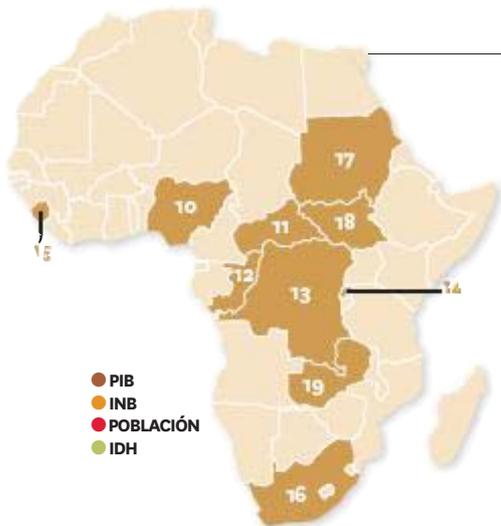
**EE UU actúa y la Unión Europea espera.** Los diamantes de sangre, cuyo contrabando financió las guerras civiles de Angola, Sierra Leona y Liberia entre los 90 y los primeros 2000, inspiraron el Proceso de Kimberley. Este acuerdo, firmado por más de 60 países, vigila desde entonces el origen de los diamantes en venta y certifica si su extracción está libre de conflicto.

Con el mismo objetivo, pero ahora en torno a los minerales, Estados Unidos incluyó algunas normas al respecto en su Ley de Reforma Financiera de 2010, también llamada Ley Dodd-Frank por sus ideólogos. La principal de esta normas obliga a las empresas cotizantes que trabajen con oro o con cualquiera de las 3 T (tungsteno, tantalio o estaño –tín, en inglés–) a revelar el origen de los minerales, y si estos vinieran de RDC o de sus países fronterizos, a acreditar que están libres de conflicto.

Todavía es pronto para conocer las consecuencias globales de la ley, pero lo que sí ha cambiado ya es la actitud de la industria. Algunas multinacionales tecnológicas publican desde 2012 sus esfuerzos para reducir los minerales en conflicto de sus cadenas de producción. Apple, Intel, HP, Microsoft o Acer son algunas de estas compañías.

Para Miguel Ángel Prieto Vaz, de Justicia y Paz Barcelona, la clave de la medida ha sido (además de su obligatoriedad) que las empresas que no informan pasan a una lista negra que las marca como sospechosas. «Las compañías tienen miedo de que si aparecen en esas listas los consumidores lo tengan en cuenta a la hora de comprar. Los criterios éticos importan cada vez más».

La Unión Europea está estudiando hacer algo parecido a la Dodd-Frank en su Directiva sobre Transparencia y Rendición de Cuentas, pero para Jesús García-Luengos, investigador del Centro de Estudios Africanos de la Autónoma de Madrid, se trata de una medida de menor calado. «Tendría carácter voluntario y solo afectaría a un número muy reducido de empresas, las que están sobre el terreno». La ONG Global Witness relaciona la actitud contemplativa de la UE con su dependencia en materia de minerales (solo produce el 3% mundial) y de hidrocarburos (importa el 50% del petróleo que



#### 10 NIGERIA

● 526.977 ● 469.730

● 165,8 ● 152

Es el mayor productor subsahariano de **petróleo** (95% de sus ingresos) y de **gas natural** (quinta mayor reserva del mundo). La Nigerian National Petroleum Corporation, que gestiona todo, podría ser privatizada próximamente.

#### 11 REP. CENTROAFRICANA

● 4.363 ● 1.475

● 5,2 ● 185

Su economía se centra en los **diamantes** (40% de sus exportaciones), numerosas reservas de **oro** y **uranio** y algo de **petróleo**, sin explotar. Poca inversión foránea por no poder demostrar que sus diamantes no son 'de sangre'.

#### 12 REPÚBLICA DEL CONGO

● 21.972 ● 11.833

● 4,4 ● 140

El **petróleo** supone, una vez más, el 95% de los ingresos por exportaciones, siempre explotado por empresas extranjeras. El Congo también es rico en **diamantes**, **potasio**, **plomo**, **zinc** y **cobre**.

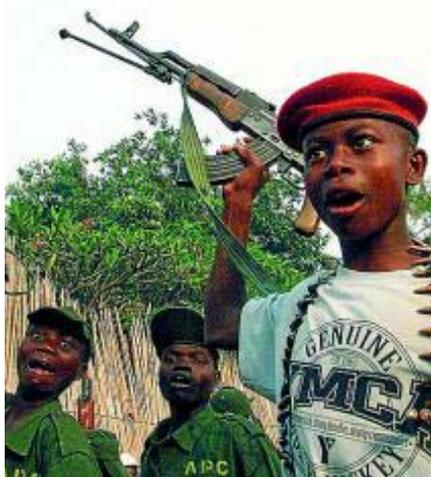
#### 13 REP. DEMOC. DEL CONGO

● 32.585 ● 26.919

● 74,6 ● 186

Exporta **petróleo**, **oro**, **estaño**, **cobre**, **cobalto**, **coltán** y **diamantes**. Soldados, políticos, guerrilleros y rebeldes guerrean continuamente por el control de las minas, extorsionando a las poblaciones locales.

● PIB  
● INB  
● POBLACIÓN  
● IDH



Rebeldes zaireños (arriba) se dirigen al frente. Buscadores de diamantes de Sierra Leona (centro). Niños soldado de Uganda (izda.) apoyan a rebeldes congoleños. Policias disparan contra huelguistas en la mina de platino de Rustenburg, Sudáfrica (2012). GTRIS



consume). «Gracias a estas iniciativas hay mucha más transparencia, pero hay un reto enorme en cómo aplicar esos ingresos que se declaran que se perciben y en cómo dirigirlos hacia la mejora de vida de las poblaciones», explica García-Luengos, miembro del Centro de Investigación sobre Seguridad y Gobernanza Transnacional (ReSeT).

**La educación como solución.** La minería artesanal puede ser, para los habitantes de las zonas rurales de la RDC, Tanzania o Mozambique, una opción más provechosa que trabajar en la agricultura o en la ciudad. La extracción no requiere conocimientos técnicos, más allá de identificar los minerales por su textura y color, y para trabajar el mineral de forma rudimentaria bastan un pico y un martillo. «En las minas artesanales, son las personas las que empiezan a cavar la tierra, en la mayoría de los casos sin estar legalizado el terreno para explorar y vender. Esto crea un sistema ilegal que lleva a la inseguridad y los conflictos», explica Virginia Alfaro, activista en Mozambique de Misioneros Laicos Vicencianos (MISEVI).

Para el experto en conflictos armados africanos Jacques Nzumbu Mwanga, la mejora de las condiciones de los mineros pasa por la educación, por crear una red de escuelas mineras que forme a los artesanos para que puedan trabajar en las minas industriales. Las ventajas de contar con una población especializada en minería podrían ser fundamentales: oportunidades de trabajo para la población local, un entorno de extracción más seguro y con mejor equipamiento –no siempre se cumple, pero es el objetivo–, un mayor control de los recursos que se extraen y la fiscalización de la actividad minera por los propios trabajadores. Además, explica Nzumbu Mwanga, las plantas mineras industriales tienen una ventaja más sobre las artesanales: «Como son conocidas, no suelen colaborar con los grupos armados, porque se arriesgan a que la relación se haga pública y su imagen se vea afectada».

«Tenemos que ser realistas –cuenta Virginia Alfaro, misionera de MISEVI, desde Mozambique– y asumir que hay determinadas situaciones que no pueden abolirse, como la explotación de los recursos mineros. Pero lo que sí podemos hacer es reducir el impacto negativo que tendrá, y para ello las personas tienen que tomar conciencia de sus derechos y de la importancia de unirse para defenderlos». ■

#### 14 RUANDA

● 17.658 ● 7.329  
● 12,1 ● 151

El **café** y el **té**, junto a los apreciados minerales **casiterita** y **coltán**, son los productos estrella de Ruanda. Se sospecha que vende al exterior grandes cantidades de otros minerales que sus guerrilleros roban a la vecina RDC.

#### 15 SIERRA LEONA

● 10.467 ● 4.123  
● 6,3 ● 183

El **café**, el **oro**, los **diamantes** y el **petróleo** son sus productos estrella. Se cree que un alto porcentaje de sus diamantes son todavía ilegales ('de sangre'). Un consorcio internacional busca petróleo en sus costas.

#### 16 SUDÁFRICA

● 636.413 ● 380.700  
● 59,9 ● 118

Produce el 75% del **platino** mundial, el 40% del **cromo** y más del 15% del **oro** y el **manganeso**. Atesora el 65% de las reservas de oro y el 28% de las de **diamantes**. Y quedan por clasificar las minas de **uranio**, **carbón** y **hierro**.

#### 17 SUDÁN

● 85.038 ● 43.079  
● 34,2 ● 166

El **petróleo** es su primer producto de exportación (el 60%), seguido del **oro** (el 25%). China, Arabia Saudí y Japón son sus compradores habituales. Hay reservas sin explotar de **cobre** y **hierro**.

#### 18 SUDÁN DEL SUR

● 17.403 ● 12.674  
● 10,4 ● Sin datos

Tras su independencia de Sudán, en 2011, ambos países se repartieron los ingresos de la exportación del **petróleo**. Para Sudán del Sur, el petróleo supone hasta el 96% de sus exportaciones.

#### 19 ZAMBIA

● 28.378 ● 21.544  
● 14,6 ● 141

Mantiene la quinta mayor reserva de **cobre** del mundo y la sexta de **cobalto**. Sus gobiernos legislan activamente en materia de seguridad y DD HH en las minas, y ha aumentado recientemente los impuestos a las compañías extractoras.

# INMA CUESTA



«Nunca tengo la sensación  
de haber llegado a ningún sitio»

TEXTO ALBERTO ÚBEDA-PORTUGUÉS FOTOGRAFÍAS ELENA BUENAVISTA



**E**sta actriz, nacida hace 34 años en Valencia y criada en Arquillos (Jaén), ha protagonizado una de esas hermosas historias que de vez en cuando suceden en el mundo del espectáculo. Hace diez años nadie la conocía, hasta que Nacho Cano la eligió entre cientos de aspirantes para ser la coestrella del musical *Hoy no me puedo levantar*, basado en las canciones de Mecano, el mítico grupo de los ochenta. Hoy, a Inma Cuesta se la disputan los grandes nombres de nuestra cinematografía, desde Alberto Rodríguez (*Grupo 7*) hasta Pablo Berger (*Blancanieves*), pasando por Daniel Sánchez Arévalo (*Primos*) o Álvaro Fernández Armero, con el que ha trabajado en *Las ovejas no pierden el tren* (estreno 30 de enero).

Bendecida por una belleza deslumbrante a lo Julio Romero de Torres y con una mirada intensa y pasional, va puliendo, a base de esfuerzo, un talento innato del que solo puede esperarse lo mejor. Hay pocas actrices en España que atesoren tantos registros distintos, que se desenvuelvan a la perfección en el teatro (aún reciente su éxito con *¡Ay, Carmela!*, al lado de Javier Gutiérrez y bajo la dirección de Andrés Lima), que dominen de esa forma la gran pantalla en cualquier género (incluso en películas de acción como *Invasor*, de Daniel Calparsoro) y que cada semana nos tengan literalmente pegados al televisor con un nuevo episodio y una nueva ración de esa fuente de dolor y atracción que es su rol de Margarita en la serie *Águila Roja*.

**Con *Las ovejas no pierden el tren* vuelves a probar suerte en la comedia, después de *3 bodas de más*. ¿Qué te sedujo del papel que interpretas en esta nueva película de Álvaro Fernández Armero?**

Sigo el trabajo de Álvaro desde *Todo es mentira*, y después con *Nada en la nevera*, *El juego de la verdad* o *Salir pitando*, entre otras. Me gusta el tipo de comedia que hace. Del guión que escribió, me atrajo lo que contaba sobre tratar de encontrarse a uno mismo o, al menos, no engañarse con cosas para las que no estás hecho aunque te obsesiones con ellas. Me encantó cómo reflejaba eso y también las conclusiones a las que llegaba.

**El reparto del filme es importante.**

Impresionante, de lujo. Raúl Arévalo, Candela Peña, Kiti Mánver, Alberto San Juan, Jorge Bosch, Irene Escolar, Miguel Rellán, Petra Martínez... Habría sido imperdonable no estar en esta película. Nos hemos divertido mucho rodando. Y con Candela Peña ha sido un flechazo que creo que durará siempre.

**Te has convertido en muy poco tiempo en una actriz muy cotizada, que casi garantiza el éxito de la producción en la que intervengas. ¿Te da vértigo?**

Mi carrera se ha ido haciendo paso a paso, sin prisa pero sin pausa, tentando el terreno que piso. Dentro de mis posibilidades, he intentado elegir bien mis trabajos, asimilando todo lo que ha ido ocurriendo muy poco a poco. Mi sensación es más bien de respeto y cautela. Con cada traba-

## El éxito de la comedia en tiempos de crisis

**El inmenso éxito de *Ocho apellidos vascos* ha reavivado el interés por la comedia española. En 2014 se estrenaron títulos tan populares como *La vida inesperada*, con Javier Cámara y Raúl Arévalo; *Pancho, el perro millonario*, de Tom Fernández; la última entrega de *Torrente* o el nuevo y espléndido acercamiento al género de Paco León con *Carmina y amén*. Quizá por esta efervescencia se ha repescado a un gran especialista, Álvaro Fernández Armero, que con *Las ovejas no pierden el tren* pretende dar la campanada en la taquilla. Lo que también intentará Borja Cobeaga con *Negociador* (estreno en marzo), sin olvidar que ya está en marcha la preproducción de la segunda parte de *Ocho apellidos...*, imborrable página de oro de nuestro cine.**

## «Mi profesión es una carrera de fondo y no de quien llegue antes a la meta»

jo, procuro sentirme satisfecha y encaro el siguiente con el mismo empeño. Esta es un carrera de fondo, no de quien llegue antes a la meta... y yo nunca tengo la sensación de haber llegado a ningún sitio.

**De la mano de Daniel Sánchez Arévalo has protagonizado, junto a Hugo Silva, una nueva experiencia escénica como es el microteatro de *Hanky Panky*.**

Ha sido muy gratificante. Lo hemos hecho durante tres fines de semana en Madrid, entre noviembre y diciembre. Me gusta enfrentarme a nuevos retos, conocer mis límites, o intuirlos, investigar caminos por los que nunca antes había transitado como actriz o incluso como persona. Me imponía mucho interpretar una pieza de teatro que dura entre 15 y 20 minutos teniendo al público tan cerca de mí. Pero Daniel es estupendo escribiendo y dirigiendo, y la colaboración con Hugo ha sido también fantástica. Nunca habíamos actuado juntos.

**Desde tu punto de vista, ¿qué es lo que encuentran millones de telespectadores en la serie *Águila Roja*?**

Nadie sabe dónde está la clave del éxito durante tantas temporadas. Estamos grabando la séptima. Imagino que es una serie que reúne frente a la pantalla de la televisión a toda la familia, que abarca un amplio tramo de edades y gustos, cosa que es muy difícil de lograr, y eso es mérito de los guionistas y del equipo técnico. *Águila Roja* contiene aventuras, intriga, romanticismo, comedia, melodrama... Tenemos la inmensa fortuna de que los seguidores de la serie son muy fieles y

permanecen ahí, ansiando que haya nuevos episodios, a pesar de las largas esperas y los cortes repentinos de las temporadas. En mi caso, personalmente no puedo estar más agradecida y contenta.

**El último verano rodaste *La Novia*, de Paula Ortiz, basada en *Bodas de sangre*. Interpretar un personaje de Federico García Lorca era uno de tus sueños.**

Sí, estoy muy satisfecha. Las mujeres que Lorca retrató en sus piezas tienen una fuerza dramática muy especial, papeles ideales para que una intérprete dé el todo por el todo. Adela, de *La casa de Bernarda Alba*, es uno de mis favoritos, y la novia de *Bodas de sangre*, también, porque es un modelo de pasión y arrebatamiento. Además, Paula le ha dado un aire muy original a la obra, que como todos sabemos es de las más representadas de García Lorca. Ha conseguido que la poesía que está siempre palpitante en sus textos tenga movimiento, que su simbolismo y su mundo onírico estén más presente que nunca, que tengamos el drama tan cerca como si cada uno lo llevara dentro. Todos los que hemos participado en la película sentimos que la obra ha viajado a través de la directora, que ya es tanto de Lorca como de Paula Ortiz.

**¿Cómo se siente uno cuando un director de casting tan importante y prestigioso como Luis San Narciso –y no solo él– se refiere a ti como «el primer plano más importante del cine español»?**

Pues me siento halagada y conmovida. ¿Qué puedo decir? Sin embargo, yo creo que es muy exagerado. Me lo tomo como lo que es, un elogio desmesurado y gentil, pero no me parece real. Tenemos tantas buenas actrices españolas y con tanta fuerza ante la cámara...

**Tu último rodaje ha sido el de la película *Los miércoles no existen*, que es una adaptación de la obra homónima de Peris Romano, el director del filme. Una comedia y también un musical.**

No es exactamente un musical, sino que la música sirve como una pieza más, como un elemento más para apoyar la historia. A veces los personajes tararean una melodía que acompaña a una secuencia y, a partir de ahí, se desarrolla toda la acción. Encarno a Mara, una mujer independiente o que pretende serlo. Segura de sus metas profesionales, pero no tanto de lo que necesita como persona. Tiene dudas constantes sobre muchas cosas, por ejemplo, de la imagen que proyecta, de lo que los demás opinan de ella...

**En esta película también participa María León, con la que tienes una gran amistad desde *La voz dormida*.**

Bueno, compartimos película, pero no coincidimos en ni un solo plano. Me gustaría que tuviéramos otra oportunidad de trabajar juntas, codo con codo. Sería maravilloso y un auténtico regalo.

**Parece que una de las grandes facetas de Inma Cuesta es la musical. ¿Te gustaría grabar un disco?**

En realidad no es ninguna faceta. Solamente he hecho dos musicales, *Hoy no me puedo levantar* y *¡Ay, Carmela!*, y me >>>

>>> ha parecido una experiencia fantástica. Si tengo oportunidad, volveré a repetir con otro proyecto de estas características. Me encanta la música y guardo un gran respeto y admiración por todos los profesionales que se dedican a esta especialidad. Creo que es tan difícil o más que actuar. Siempre he cantado, desde que era pequeña, allá en mi pueblo, y luego cuando estudiaba Arte Dramático en Córdoba. Si me toca interpretar algún personaje que tiene que cantar, lo hago de mil amores y me entrego totalmente. Pero, no, grabar un disco ni me lo planteo. Son palabras mayores. Requiere una preparación que quizá no tenga. Lo veo muy complicado. No sé, tal vez en el futuro.

**¿Ser miope te ayuda en algo cuando actúas en teatro, como por ejemplo a concentrarte? ¿Puede ser también un refugio ante el miedo escénico?**

No tengo miedo escénico, únicamente el nervio necesario que te arranca el teatro, que es siempre un tirón muy fuerte, muy intenso. A veces utilizo las gafas para trabajar, como en *3 bodas de más*, pues Ruth, mi personaje, las llevaba casi constantemente y era parte esencial de su fisonomía. Es cierto que cuando no las utilizo me ayuda a concentrarme en lo que sucede en escena, y eso me parece que está muy bien. Al público lo pierdo mucho de vista. Sé que está ahí, pero no me preocupa.

**¿Es verdad que cuando fuiste al casting de *Hoy no me puedo levantar* trabajabas en una tienda de ropa y te pusieron pegas o incluso te miraron mal por querer hacer otra cosa que la tarea de la tienda?**

Por entonces estaba formándome en una escuela de teatro musical y luego cumplía mi horario en la tienda; pero no es verdad, como se ha dicho otras veces, que me miraran mal ni me pusieran inconvenientes para ir al casting de la obra. Lo que sí es cierto es que mis compañeros se reían porque pensaban que no estaba a mi alcance conseguir ningún papel en una convocatoria multitudinaria como era la del musical de Nacho Cano. No les entraba en la cabeza que cogieran a aquella chica que doblaba pantalones de pinzas y camisas. **En alguna ocasión has comentado que hay pocas historias en el cine que giren en torno a las mujeres.**

Y es verdad. Solo hay que ir a las salas y tomar nota de las películas que hay en la cartelera, de qué van, qué papel se les adjudica a las mujeres, si son ellas las protagonistas... Me parece que las conclusiones que cada uno puede sacar no ofrecen dudas. Tenemos que seguir recorriendo un camino proigualdad que ya se ha emprendido, pero aún nos quedan muchos objetivos pendientes de alcanzar en ese sentido.

**¿Con qué personaje te quedas de algunos de los que has interpretado: Carmela, Hortensia de *La voz dormida*, Ruth de *3 bodas de más*, Elisa de *Amar en tiempos revueltos* o Margarita en *Águila Roja*?**

Es difícil elegir, me pones en un brete. Cada uno me ha aportado algo distinto y significativo, me ha hecho más actriz de lo que era antes. Son emociones muy inten-

sas. Carmela es una luchadora y una pobre mujer que le ha tocado vivir tiempos muy complicados, como son los de la Guerra Civil española. Luego, Hortensia es una víctima de la inmediata posguerra, de las represalias de un implacable bando vencedor. Ruth logra encandilarnos con sus continuas torpezas. Por su parte, Elisa es otro personaje que, como Carmela, hace de la necesidad virtud y consigue así salir adelante en tiempos también muy duros. Y Margarita es tan distinta a mí que incluso me ha enseñado cosas que desconocía de mí misma. En el fondo, no me parece honesto elegir entre ninguna de ellas. A todos estos personajes les debo mucho y estoy muy agradecida de lo que me ha dado cada una.



◀◀ **Margarita es tan distinta a mí, me ha enseñado incluso cosas que desconocía de mí misma** ▶▶

**¿Te sentiste decepcionada al no ganar el Goya por *La voz dormida* o *3 bodas de más*?**

No, para nada. Me gustó tanto ser parte de esas dos películas, que han sido fundamentales en mi carrera, que todo lo que vino después fue como una especie de regalo, algo con lo que no me atrevía a soñar. Ser nominada al Goya es una distinción muy hermosa, y además por dos personajes tan diferentes. Me da la impresión de que estar seleccionada por esas películas de géneros distintos es señal de que mi trabajo ha sido efectivo y me valoran.

**¿Quién ha sido el director más importante en tu carrera hasta el momento?**

Cada personaje que interpreto y cada director lo han sido. De todos he ido aprendiendo algo nuevo. De Daniel Sánchez Arévalo su sutileza, de Daniel Calparsoro su garra, de Pablo Berger su detallismo,

de Benito Zambrano (*La voz dormida*) su sentido trágico, de Javier Ruiz Caldera (en *3 bodas de más*) su comicidad irrefrenable. O con los que acabo de rodar, Álvaro Fernández Armero, que hace que el trabajo sea muy fácil y crea un gran ambiente. Paula Ortiz, que tiene dentro tanto para dar; o Peris Romano, con mucha inventiva. Todos me han ayudado en mi proceso creativo para contar la historia del personaje que incorporaba, para lograr el tono que requería.

**¿Y con qué cineasta te gustaría trabajar en el futuro?**

Son muchos. Me encanta el cine que hace Rodrigo García [hijo de Gabriel García Márquez] y, claro, soy fan de la obra de Pedro Almodóvar, de Alejandro Amenábar, de Julio Medem. Espero que algún día pueda colaborar con ellos. En España hay grandes directores. Afortunadamente, ya he trabajado con unos cuantos genios.

**Has demostrado que no te importa hacer papeles pequeños si la película es interesante, como en *Invasor*, *Grupo 7*, *Blancanieves* o, con más recorrido, *Primos*. ¿Vas a seguir en esa línea o crees que debes centrarte más en personajes protagonistas?**

Quiero seguir eligiendo mis papeles al margen del posible protagonismo en la historia. No es lo más sustancial. Me parece que muchas veces los personajes que tienen más líneas de diálogo no son precisamente los más interesantes en una película, los que te hacen crecer como actriz, los que te pueden ofrecer la posibilidad de hacer un buen trabajo, que es para mí lo primordial, y espero que siempre tenga clara esta perspectiva.

**Cine, teatro, televisión, publicidad, portadas de moda... tu actividad es cada vez más amplia. ¿Pones en todos estos medios las mismas ganas?**

Por supuesto. Yo soy profesional en cualquier campo. De la mañana a la noche, si es preciso. Claro que entiendo que son medios distintos, pero todos son igual de dignos y todos merecen la misma atención y la misma dedicación. El trabajo es siempre bienvenido, venga de donde venga. Lo que cuenta es la entrega, el interés que uno ponga en lo que está haciendo. Bueno, también darle a cada faceta el tratamiento adecuado.

**¿Cuál es tu fórmula para el éxito, si es que piensas que la hay?**

No creo que la haya. Supongo que tiene que ver con lo que haces a diario, con sentirte bien con ello. Eso es lo que se puede pedir a cada día. No arrepentirte demasiado de tus decisiones y tener cerca a las personas que estimas. También eso es fundamental. Quizá ese sea el mayor éxito que se puede conseguir. Como digo, yo no conozco otro camino para el triunfo.

**¿Te molesta que te hayan comparado con Penélope Cruz?**

Sería absurdo sentirse molesto porque te comparen con la actriz española más reconocida internacionalmente. Es un honor. Admiro mucho sus trabajos, su constancia, su inteligencia. Ojalá me reconocieran fuera de España de esa forma como lo hacen con Penélope. De todas maneras,



Inma Cuesta y Raúl Arévalo interpretan a una pareja que se muda a vivir al campo en *La ovejas no pierden el tren*.

EONE FILMS

yo me conformo con seguir mi camino e ir poco a poco. Admiración, sí, pero no envidia a nadie.

**¿Cómo ves la situación del país y en concreto de la cultura y el cine?**

Los cambios deben empezar por uno mismo. La cultura es importante, pero estamos obligados a no perder de vista la sanidad, la educación y tantas otras áreas que son vitales para nuestra existencia. Deberíamos todos dejar a un lado nuestras discrepancias y tratar de levantar el país a cualquier precio. A lo mejor, remando en la misma dirección llegábamos a algún lugar que conviniera a todo el mundo.

**Eres una gran defensora de los animales.**

Sí, tengo una perrita que se llama *Rumba*, pequeña pero con mucho carácter. Siempre que puedo colaboro con diferentes organizaciones que velan contra el mal-

trato a estos seres inocentes. Los humanos pensamos a menudo que podemos hacer lo que nos dé la gana a los animales, que son nuestros siervos, y eso no es así. Tanto si son mascotas de compañía como si viven en libertad. Creo que tenemos una cuenta pendiente con ellos, y la mejor forma de saldarla es protegerlos y cuidarlos. Procurar que no se extingan tantas especies como ya han desaparecido.

**¿Cómo es un día de tu vida que no tengas que trabajar?**

Me gusta mucho pasear con mi perra, ver a la gente que quiero. Leo cuanto puedo y suelo ir al cine. También me encanta la cocina, aventurarme con platos y sabores y alegrarme si luego salen bien. La comida es uno de los placeres más intensos que hay en la vida. Sobre todo, claro está, si es de buena calidad y está hecha con amor y arte.

**¿A quién admiras en tu profesión?**

De pequeña me fascinaban Marisol y Concha Velasco. Y de esta última mi admiración no ha hecho más que crecer. Ya me gustaría tener la clase y la intensidad de Concha cuando llegue a su edad.

**¿Y de otros ámbitos?**

Me parece encomiable la labor que realizan las personas que han decidido luchar por un mundo más justo, más equilibrado, menos agresivo y sanguinario. Contribuir a que el bienestar de todos sea mayor es una de las mejores causas que se pueden emprender. Cuanto más altruistas seamos, huyendo del egoísmo, mejor será lo que nos rodea, más agradable y positivo. Aunque también es cierto que todos debemos procurar tener nuestro lugar en la tierra y tratar de ser felices individualmente. ■

# Correr, un asunto de cobardes... y valientes

El fenómeno del atletismo popular sigue invadiendo España, con unas 4.000 carreras al año y multitud de posibilidades: carreras de 10 km, maratones, trails por las montañas o aventuras en el desierto. TEXTO RAÚL R. VEGA

Primero, un pie. Después, el otro. Aumentas levemente el ritmo y llegará un momento, apenas un instante, en el que te sostiene el aire, cerca pero lejos del suelo. Estás corriendo y las opciones de que el virus se convierta en huésped son altas.

Cada uno tiene sus propias razones para correr; decidirá y responderá de qué huye o qué persigue, si corre por cobarde o por valiente, pero un CIS sobre el atletismo popular incluye en el 90% de las respuestas tres palabras: sensación de libertad. Suena místico, pero 20 de los 23 encuestados para el artículo no se han olvidado de mencionarlo.

La novedad torna en rutina, poco a poco, con interrupciones. El primer día son 25 minutos a lo sumo, y vuelves a casa arrastrando el alma, mientras el cerebro impone la orden de no repetir la experiencia y hasta la uña del dedo gordo del pie, especialmente ella, secunda la moción. Las agujetas dictan sentencia el segundo día, pero el tercero llegas a los 4 kilómetros, o 5, y aumenta el 'flipamiento'. Haga frío o calor, llueva o nieve. Eso es correr, un no parar.

## La mayoría cuentan que corren por la «sensación de libertad» que les provoca

Pasarán las semanas hasta que llegue el amanecer de la alternativa. Encima de la silla o sillón, o a los pies de la cama, todo está preparado desde la noche anterior, como si llegasen los Reyes. Todo en su sitio: los pantalones, las zapatillas emparejadas, los calcetines del derecho, el dorsal junto a los imperdibles. Lo repasas todo una, dos, trece veces... Es tu primera carrera popular y posiblemente otras 20.000 personas por toda España estén haciendo –y sintiendo– exactamente lo mismo a esas horas. Habrás oído que la hidratación es básica y bebes tanta agua como veces tendrás luego que visitar el baño. Quizás caiga un desayuno a base de pasta... cosa de los hidratos.

A diez minutos de la salida, el manicomio: una jaula de locos que giran sobre una baldosa al ritmo del pulsómetro, cien clics por segundo para controlar zancada, distancia, tiempo y corazón. Los atletas, se conozcan o no, comparten nervios, desafíos y discuten tiempos y ritmos a seguir. La ma-

sa entera estira, una, dos y todas las veces que se necesiten para templar nervios. El músculo ya no está estirado, está hartado.

Llega el instante. Toca correr y el cuerpo divide el trabajo: piernas a galeras, circulando al ritmo que imponga el corazón, mientras arriba, la torre de control busca distracciones y estímulos más allá de la meta: el abrazo familiar, el pique con los amigos que vienen detrás, el cercano banquete o la relajante ducha... el bienestar que ahora mismo no existe.

Quizás, a mitad de carrera, surja el monólogo: «¿Pero qué hago aquí, por qué corro si puedo parar y cansarme menos?». Llegarán las dudas, pues si el ser humano no duda, malo, pero nada más cruzar la meta, o quizás treinta segundos después, cuando el alma y el resuello recuperan su sitio, ya estarás diseñando tu próximo objetivo. Y según corras evolucionarán tus interrogantes: ¿qué zapatilla viene mejor a mi pisada, a qué pulsaciones debo ir, qué gel sienta mejor a mi estómago, qué tipo de dolor siento en la rodilla... ¿será tendinitis? Te conviertes en podólogo, cardiólogo, nutricionista, traumatólogo, psicólogo y todo lo que haga falta para perfeccionar la máquina.

Es el running, la fiebre que se propaga, que en Estados Unidos conocen décadas ha y que en España ya es deporte de masas: más de 4.000 carreras al año y 300 millones de euros de beneficio, solo en venta de material, certifican una tendencia imparable, o eso parece. No hay fin de semana en una gran ciudad que no tenga dos, tres o hasta cuatro carreras a la vez, y casi todas irán repletas de corredores. Todas las capitales de provincia ya cuentan con su media maratón o maratón completa, y muchos atletas las marcan en su calendario en busca de marca: para hacer grandes marcas, mejor Sevilla y Valencia (Ilanitas), para sufrir de lo lindo, Madrid (una montaña rusa rompepiernas), para disfrutar como nunca la preciosa Behobia-San Sebastián... *buffet* libre de pruebas.

Y donde hay corredores, hay negocio y marcas, y multinacionales de zapatillas, de geles, de ropa, de tecnología... una enorme variedad y una montaña de dinero apoyada sobre el pilar de una de las emociones más primarias, divertirse saliendo a correr.

## ¿POR QUE CORRER?

Al redactor jefe de la prestigiosa revista *Runners*, Alberto Hernández, uno de esos corredores de pedigrí y con varias déca-



José Francisco Iglesias, segundo en la Desert Run, subiendo las dunas. JORDI ANGUERA

## Y para terminar el año, la carrera más popular

Quien no haya tenido la ocasión de reservar dorsal probablemente ya no tenga la suerte de reservarlo. Poco a poco, el último día del año, amén de regalos, uvas y fiestas, se relaciona también con la carrera más popular –quizás, que todo va por gustos y opiniones– de toda España: llega la San Silvestre, con decenas de variantes en todo el país, pero con un epicentro, Vallecas, un barrio entero que se echa a la calle durante unas horas para disfrutar de 'su carrera'. Este año, la carrera, en el podio mundial de las más numerosas, reunirá a 40.000 atletas (más otros miles sin dorsal) para celebrar sus bodas de oro, 50 años ya desde que a Antonio Sabugueiro se le ocurriera esta maravillosa idea.



das ya dándole a la zapatilla, lo castigaban a veces en su colegio. «Antes, el castigo si hacías algo mal siempre era correr, me mandaban a dar vueltas al patio y a mí me encantaba. Corro porque es bueno para la salud, porque me da sensación de libertad. Salir a correr por la mañana me cambia el día, estoy mucho más activo y más contento el resto de la jornada», señala.

«Correr te hace estar más alegre», coinciden varios corredores y psicólogos consultados. A medida que el cuerpo se adapta a su nueva rutina libera más endorfinas, las hormonas 'de la felicidad'.

La unanimidad es total a la hora de diagnosticar la buena salud del atletismo popular en España. Lo corrobora Paco Noguera, socio fundador de *Carreraspopulares.com*, una de las páginas de referencia de la disciplina y en cuyo censo se alo-

jan 3.926 pruebas anuales. «El número de aficionados está creciendo especialmente desde 2007. El running es más que un deporte, forma parte de los hábitos saludables de cuerpo y mente. Además, tiene características que lo hacen idóneo para la práctica: es muy fácil adaptarlo a tus horarios y todo el mundo tiene cerca un lugar donde entrenar (parques, jardines, vías verdes, etc.). Las carreras son la parte más social y punto de encuentro de los corredores que comparten la afición y son un test para comprobar las mejoras en su preparación física».

Una vez instalado en la clase social de los *runners*, con varias carreras ya en tus piernas, las metas van creciendo y multiplicándose los kilómetros a recorrer y los meses que llevará preparar el siguiente desafío: de los 10 kilómetros a la media maratón, de la media al maratón

completo (palabras mayores ya) y a partir de ahí: tartán, césped, piedra, roca o arena. Las opciones y retos son casi infinitos, con un grado de sufrimiento y recompensa para elegir.

### A LA MONTAÑA

Entre las opciones que atraen adeptos como un imán está el trail, básicamente correr por las montañas. Barbara Gutiérrez Teira, entrenadora de deportes de resistencia de Infinite Runs y organizadora de la Gredos Infinite Run (un eterno y maravilloso suplicio entre montañas en el que el atleta puede elegir entre correr 47, 70 o 117 kilómetros arriba y abajo) tiene claro el atractivo de esta disciplina: «El trail tiene la ventaja de que te lleva a correr a lugares de gran belleza y tranquilidad. El encuentro con la montaña es algo que tiene mucho atractivo y la gente lo está >>>

## LOS EXPERTOS ACONSEJAN

### Rutinas a seguir cuando estás empezando

**CHEMA MARTÍNEZ**  
Campeón de Europa de 10.000 metros



- **Fijarse un objetivo** que sea asequible a nuestro nivel de forma física.
- **Respetar los tres pilares básicos** de un *runner*: buena alimentación, hidratación y, sobre todo, un buen descanso.
  - **Intentar realizar nuestra actividad física** al menos tres veces por semana, y si pasa de 40 minutos, ideal.
  - **Ser conscientes de que en esta competición** competimos con nosotros mismos. No debemos fijarnos en los demás.

### Rutinas que se deben evitar

- **Acudir al fisio** solo cuando estás lesionado. Hay que ir antes como prevención y parte de nuestra medidas.
- **No estirar después de nuestros entrenamientos.** Es básico hacerlo siempre.
- **Fijarnos objetivos** no acordes a nuestro nivel o que sean objetivos inalcanzables. Hay que planearse las metas poco a poco.
- **No hidratarse bien.** Hay que beber al menos dos litros de agua al día.

**BÁRBARA GUTIÉRREZ**  
Entrenadora y organizadora de la carrera Gredos Infinite Run



- **Hacer trabajo de fuerza específica** aplicado a lo que vas a hacer. Mucho trabajo de core.
- **Incrementar el volumen gradualmente.** El cuerpo necesita su adaptación.
  - **Advertir a tus familias y allegados de lo que vas a hacer.** Vas a necesitar su apoyo para las horas de entrenamiento que vas a necesitar.
  - **Entrenar en montaña,** requiere su técnica, tanto en el ascenso como en el descenso.

- **Pasar de un maratón** a hacer ultras de 100 kilómetros o más. Es un error frecuente pensar que como has hecho un maratón, puedes con todo.
- **Pensar que solo es necesario** rodar suave y largo en los entrenamientos. Hay que seguir metiendo entrenos de calidad.
- **Buscar el mismo ritmo en un ultra** que en un maratón. En los ultras hay que gestionar muy bien la velocidad y el ritmo para poder aguantar hasta el final.

>>> descubriendo ahora. Además, con el estilo de vida que llevamos, la gente quiere variación, cosas nuevas, salir de la rutina... y el trail aporta todo eso. Si bien tengo claro que el running está aquí para quedarse un tiempo largo, con el trail ya veremos si es una moda pasajera hasta que salga otra cosa nueva o no. Lo cierto es que, hoy en día, no todo el mundo está preparado para la montaña y por muchas ganas que haya, no todo el mundo tiene tiempo para entrenar de manera adecuada, y eso se ve en las carreras. Otro factor a tener en cuenta es que, teniendo en cuenta el ritmo al que van las cosas, creo que es cuestión de tiempo que entidades reguladoras empiecen a poner limitaciones en el monte para la celebración de estas carreras y eso puede condicionar mucho. Ya veremos dónde desemboca».

Frente a la montaña, el desierto es otro de los escenarios que en los últimos años ha 'padecido' la invasión de las zapatillas.

### AL DESIERTO

**Esta historia comienza** por la mañana, con un buen madrugón y mil dudas antes de cerrar la maleta. Nieves y Héctor despiertan en Segovia tan inquietos/ilusionados como Sergio en Almería, Alfonso en Plasencia, Manolo en Granada, José Francisco y Antonio en Madrid, Fernando y Altaïr en Barcelona, Juande en Jerez, Fran en Valencia, Anna en Londres o José Luis en Bruselas. Locos todos ellos por el atletismo popular y que han puesto la 'X' en la Desert Run: 62 kilómetros a través del Sáhara divididos en tres etapas.

Es la Desert una carrera soñada hace años por Joan Boada (director de la agencia Sportravel) y que ofrece al corredor un caramelo más que apetecible. El lema de Joan y de su empresa ya lo dice todo: *El mundo es un gran lugar para correr*. Un año tardan en organizar esta carrera (no es la única, pues cuentan en su agenda con 33 maratones más), su niña bonita: «Es

el resultado de mi pasión por correr y por Marruecos. Aquí viene gente a correr y se van amigos eternos». Le sobra razón. Se corre, pero primero se comparte.

Ha pasado ya la primera etapa de 15 kilómetros y la meta de la segunda –que llega tras meterse para el cuerpo otros 21–, es un solárium de cuerpos tendidos al sol, doloridos, deshidratados y donde se compete por la ampolla más grande. Se aplican soluciones de emergencia para aguantar al día siguiente: aguja para dentro, líquido para fuera. Suena peor de lo que al final resulta.

Un minuto después, ya no hay dolor. Al grito de Héctor todos se levantan de inmediato: su mujer, Nieves, está llegando a la meta y hay que recibirla como se merece. Es una *crack*. Ya no hay dolor, solo emoción: y los que antes sudaban ahora lloran, o mezclan lágrimas con gotas. «Correr une a la gente como pocas actividades», abunda Joan.

La relación entre el optimismo vital que proporciona correr con el pesimismo

### La Desert Run: 62 kilómetros en tres etapas a través del inolvidable Sáhara

al que aboca la crisis también tiene su importancia cuando se buscan orígenes del *boom* del atletismo popular en España. Asunto de vasos comunicantes. «Yo creo que una cosa está relacionada con la otra –apunta Alberto Hernández–, independientemente de las quejas por todas las nuevas cosas que salen, correr es barato y además te cambia: creo que ha ayudado mucho a gente que tiene problemas. Estás en el paro y te desesperas, te quedas en casa sin ganas de hacer nada, incluso te descuidas, pero correr ayuda a transformar esos pensamientos en positivos».

Joan Boada opina que este fenómeno «hubiera llegado con o sin la crisis» y Paco Noguera también relaciona una cosa con otra: «La crisis lo ha convertido en un deporte muy solidario, prueba de ello son la multitud de pruebas que junto a la cuota de inscripción incorporan aportaciones solidarias, así como muchas asociaciones y ONG que, directamente con la organización de este tipo de eventos, están encontrando recursos para financiar sus proyectos solidarios.

### ÚLTIMAS ZANCADAS

**De vuelta a la arena,** la meta de la última etapa no llega nunca. Son 26 kilómetros de nada, opinarán los más experimentados, pero las piernas tienen memoria y guardan el recuerdo de martirios anteriores y de una excursión en camello que pone a prueba cuádriceps, isquios y demás músculos. En cabeza, José Francisco es de los primeros que acaba la carrera; llega segundo y en la meta recupera el aliento junto a su mujer y a su hija Jimena. Solo pudo ganarle un tal Abel Antón, doble campeón mundial de maratón, por cierto, que en los últimos kilómetros de la carrera tira de galones.

En las dos horas siguientes continúa el goteo de 'locos' que llegan al oasis: Fernando, Alfonso, Manolo y Héctor llegan de los primeros, Sergio entra con pirueta incluida, José Luis cruza la meta como si nada (total, esto es un aperitivo para él, que en abril estará en el Marathon Des Sables, 250 kilómetros en cinco días por el desierto), Fran sufre alguna molestia pero llega a todo gas y Juande muerde el chupete de Candela, a puntito de nacer. Unos kilómetros detrás, Nieves, Antonio y Raúl trazan su plan: acabar como sea. Y lo consiguen. Y al instante, cansinos ellos como todos los de su especie, ya están pensando en volver a correr, en poner un pie tras otro y, durante apenas un instante, escapar del suelo. ■



1



2

### CUATRO GRANDES MARATONES

- 1. **PARÍS.** 50.000 participantes la corrieron en abril de 2014. • <http://www.schneiderelectricparismarathon.com/us/>
- 2. **TOKYO.** Entre las más exóticas, pero también más inolvidables. • <http://www.tokyo42195.org/2014en/>
- 3. **NUEVA YORK.** Sin duda, la más famosa, aunque muchos prefieran Boston. • <http://www.tcsnycmarathon.org/>
- 4. **BERLÍN.** La carrera perfecta para buscar una buena marca. • <http://www.bmw-berlin-marathon.com/en/>



3



4



# En el hogar de los osos blanquinegros

Ocho de cada diez pandas gigantes que viven en estado salvaje habitan las montañas del este de China. En Chengdu se halla su más importante centro de investigación y reproducción. **TEXTO P. UNAMUNO**

**D**e los menos de 2.000 osos panda que se calcula que viven en estado salvaje en el mundo, el 80% habitan en una región montañosa al este de China que en buena parte se corresponde con la provincia de Sichuan. Unos 150 se hallan en la Reserva de Wolong, una extensión de 200.000 hectáreas localizada en las Montañas Qionglai, que forma parte de los Siete Santuarios del Panda Gigante de Sichuan, el hogar por excelencia de uno de los animales más queridos y, desde luego, más cuidados del mundo.

Para verlos más de cerca, basta sin embargo con alejarse 10 kilómetros de la capital de la provincia, Chengdu, una ciudad de cielos grises y crecimiento desorbitado donde se encuentra, digamos, el 'campamento base' de los Siete Santuarios: el Centro para la

Investigación y la Reproducción del Panda Gigante (Chengdu Research Base of Giant Panda Breeding), que vino a sustituir al Zoo de Chengdu. Aquí hay actualmente 20 ejemplares de panda gigante y otros 20 de panda rojo, primo lejano suyo con el que comparte el gusto por el bambú y el encontrarse a medio camino, en términos biológicos, entre el oso y el mapache.

**Los restos fósiles dictaminan que el panda gigante vivía en esta parte del mundo hace ya 4.000 años, y Chengdu venía a ser ya entonces el centro de un edén de diversidad biológica cifrada hoy en 73 especies de animales raros y 2.000 de plantas de especial interés. 'Raro' es precisamente el adjetivo que mejor le cuadra al oso panda, un animal que, a pesar de su clasificación**

## La odisea de tener descendencia en cautividad

**El panda es de natural solitario. No es raro verlo dar la espalda mientras come, como reclamando un instante de privacidad. En los machos, el olfato es vital para evitarse entre sí y hallar una hembra con la que aparearse en primavera. En cautividad, no resulta tan fácil como parece: solo el 10% lo logran naturalmente, y apenas el 30% de las hembras quedan preñadas. Además, el 60% de los pandas cautivos pierden por completo el deseo sexual. Algunos científicos recurren al porno y les proyectan videos de osos copulando: lo que los excita no son las imágenes, sino los alaridos de sus congéneres.**



**Entrada al Centro** para la Investigación y la Reproducción del Panda Gigante, cerca de Chengdu. El recinto es un trajín constante de carros con bambú. En libertad, los panda trepan a los árboles para conseguirlo. HOJADERIJAS.COM Y P. UNAMUNO



taxonómica como carnívoro, se alimenta en un 99% de bambú, tiene una salud quebradiza y se ve en grandes dificultades para procrear.

Su propio aspecto al venir al mundo no puede ser más chocante. Un ejemplar que pesará de adulto entre 70 y 125 kilos nace pareciendo una suerte de 'renacuajo' rosado de poco más de 100 gramos y más parecido a una rata que a un miembro de la familia de los úrsidos. Comenzará a andar, torpemente, a los 75 días, momento en el que la madre comenzará a estimularlo jugando y luchando con él. Eso siempre que haya sido hijo único, porque, de lo contrario, ella suele escoger a una sola de sus crías y abandonar a las demás (no suelen tener más de dos). En libertad, esa circunstancia significa inevitablemente la muerte.

En estado salvaje, los panda comen insectos, huevos y posiblemente roedores y crías de ciervo musk, además de cerca de 30 especies de caña de bambú. En recintos como el de Chengdu –que inspiró, dicho sea como anécdota, las películas de *Kung Fu Panda*– se los alimenta con caña de azúcar, papilla de arroz, galletas especiales con alto contenido en fibra, zanahoria, manzana y batata y, por supuesto, el consabido bambú.

El Panda Base no solo está ubicado dentro de un gigantesco bosque de bambú; toda su actividad gira en torno a la recolección, preparación y transporte en carros del bambú que precisan los panda para subsistir, entre 12 y 38 kilos diarios. Puede decirse que no hacen otra cosa que comer en todo el día: de 12 a 14 horas les lleva ingerir esa ingente cantidad de alimento que, sin embargo, tan poco les aprovecha.

Más de la mitad del bambú que toma el animal –y, curiosamente, toma más cuanto más pequeño es– se transforma en heces que

### Más de 45 expertos y un ejército de operarios cuidan a los panda en Chengdu

algún visitante está dispuesto a comprar como *souvenir* en la tienda del recinto. De momento, el sistema digestivo del panda gigante no está plenamente adaptado para asimilar las moléculas de celulosa presentes en el bambú, pues no en vano proviene de una especie carnívora, acaso obligada en su momento a cambiar de dieta, del mismo modo que ahora, «la expansión de la población

humana y la destrucción de su hábitat» están amenazando su supervivencia, como ha expuesto en *Nature* el estudioso Li Ruiqiang.

Tan atareado se halla el panda cuando con razón se le tiene por perezoso. Poco más puede hacer aparte de comer y dormir. No obstante, los ejemplares que viven salvajes en el no tan lejano Tíbet y en la cercana Reserva de Wolong son capaces de trepar con garbo a los árboles y nadar de manera admirable. En Chengdu es difícil verlos hacer otra cosa que no sea dormitar al sol (el frío no es problema gracias a su grueso pelaje), deambular breve y arbitrariamente y, sobre todo, comer y comer.

Es enternecedor ver a una decena de crías, como las que se desarrollan actualmente en el centro, enredarse como ovillos mientras juegan, y rodar con graciosa torpeza al encaramarse a un balancín, cosa que un operario graba meticulosamente en vídeo. Pero los ejemplares adultos no parecen mucho más hábiles, salvo cuando se trata de manejarse con el bambú. Sentados relajadamente con las piernas traseras estiradas, manipulan las cañas con la pericia de un banastero; su misterioso sexto 'dedo', que funciona a modo de pulgar, los ayuda en la tarea de extraer por medio de un solo y preciso movimiento los tallos de bambú que se llevan a la boca. Sus dientes y mandíbulas están adaptados para triturar la planta y acceder a su pulpa.

Más de 45 expertos en esta enigmática especie y un auténtico ejército de operarios, como es habitual en toda la China urbana, velan por proveer de alimento, limpiar, investigar y preservar de las enfermedades a los panda de instalaciones como la de Chengdu, que disfrutan de un recinto de 600.000 metros cuadrados donde se reproducen en lo posible las condiciones de vida salvaje.

**El Panda Base cuenta en la actualidad con dos** animales de notable longevidad. *Bing Bing*, conocido por su senatorial cabeza redonda y su belleza, nació en agosto de 1986 y tendría por tanto el equivalente a unos 90 años humanos; la hembra *Li Li*, que pasó por dificultades en su juventud para ganar peso, pasa de los 65 y ha tenido en los últimos años cuatro crías fruto de tres embarazos. Los chinos, que han visto en la moneda fuerte de muchos turistas un filón para abastecer las arcas del Centro, ofrecen a los grupos de visitantes una de las experiencias más preciadas, fotografiarse sentado junto a un panda debidamente 'sobornado' con miel. Para ello hay que ataviarse como para entrar en un quirófano: bata, patucos y guantes desechables, no sea que peguemos algo al animal.

El precio de la entrada en este caso se dispara (la ordinaria cuesta 58 yuanes, unos 10 euros) porque conlleva una 'donación' de 200 euros a la Fundación para la Investigación de la Reproducción del Panda Gigante. A cambio, uno puede hacerse todas las fotos que quiera, recibe a la salida otra imagen suya enmarcada y el certificado que acredita su donación y, sobre todo, disfruta del privilegio de abrazar y hacer carantoñas al animal que, quizá por ser tan vulnerable, despierta más simpatías que ningún otro.



## ¡BAILA, BAILA, BAILA!

Es una de las actividades más divertidas y gratificantes que se pueden realizar para ponerse en forma y trabajar el cuerpo. No solo quema un montón de calorías, sino que, además, fortalece la autoestima y mejora considerablemente el estado de ánimo.

TEXTO **ÁNGELES BEJERANO** FOTO **JORGE PARÍS**

Una de las causas más comunes del abandono del gimnasio es que nos aburrimos y acabamos dejándolo. ¿Qué podemos hacer para que esto no pase? Muy fácil: buscar una actividad física que nos guste y nos motive.

Movernos al ritmo de la música es una actividad aeróbica muy completa, con grandes e inmediatos beneficios físicos. Los últimos estudios demuestran que favorece a personas de todas las edades, mejorando la salud cardiovascular.

Pero además, el baile aporta beneficios mentales y emocionales que ayudan a mantener la motivación y la disciplina, pues es una actividad social, divertida y creativa. Bailando se trabajan la mayoría de músculos del cuerpo, especialmente el tren inferior –piernas, glúteos y abdomen–, y se aumenta la masa muscular. Tiene la ventaja de integrar todo el sistema muscular del cuerpo, ya que bailando se ejercitan una gran diversi-

dad de músculos al mismo tiempo.

Bailar ayuda a fortalecer los huesos y a mantener el buen estado y funcionamiento de las articulaciones, lo que a largo plazo previene la artritis y la osteoporosis.

El baile, como ejercicio regular, ayuda a quemar más calorías que actividades como nadar o montar en bicicleta. Se estima que en media hora de baile se pueden quemar entre 200 y 400 calorías, lo que sería suficiente para perder peso gradualmente, si eso es lo que se pretende, y especialmente si se combina con una dieta equilibrada.

Pero además de todos estos beneficios físicos –y otros, como ayudar a mejorar la coordinación, aumentar la flexibilidad, tonificar los músculos, reafirmar los tejidos, fortalecer la espalda, moldear la figura, etc.– el baile nos aporta muchas ventajas a nivel psicológico y emocional.

Reduce el estrés acumulado a lo largo del día, puesto que exige unos altos niveles de

concentración para poder seguir los pasos o coreografías, aumentando la producción de endorfinas en el cuerpo, responsables de la sensación de bienestar. Además, es una actividad social que permite ‘compartir’ con otras personas, y estas interacciones sociales mejoran la calidad de vida.

El baile despierta la creatividad y la imaginación, porque a veces exige altas dosis de improvisación. Y puede ayudar a que una persona se sienta cómoda con su cuerpo y apariencia física. Se ha comprobado que el baile ayuda a aliviar los síntomas de la depresión y fortalece la autoestima. En definitiva, mejora nuestro estado de ánimo.

En Madrid hay una gran oferta de escuelas, gimnasios y centros que ofrecen distintas modalidades de bailes, donde se puede elegir el más adecuado a nuestras habilidades y gustos. El objetivo, en definitiva, es ponerse en forma, estar más guapo/a, ser más feliz, divertirse, liberar emociones y



## Dieta saludable para bailarines

Una alimentación saludable es importante para proporcionar la energía y los nutrientes necesarios y obtener el mayor rendimiento ante un trabajo físico tan extenuante como el baile. Se trata de elegir alimentos sanos e ingerirlos de la manera más adecuada posible.

### ¿QUÉ DEBO COMER?

Con frecuencia: cereales, frutas y verduras. Con moderación: embutidos, dulces, etc. El agua es básica y hay que tener en cuenta las bebidas isotónicas durante o después de cada entrenamiento.

### ¿CUÁNTO DEBO COMER?

Variable según la persona (edad, sexo, talla) y el gasto diario que realice.

### ¿CUÁNDO DEBO COMER?

Es importante realizar ingestas cada 3-4 horas (5 o 6 veces al día) distribuidas en 3 comidas principales y otras 2 o 3 más ligeras para reponer fuerzas (fruta, yogures, frutos secos...).

### ¿CÓMO DEBO COMER?

De forma planificada, para que la improvisación no cause una dieta repetitiva e inadecuada. El momento de la comida debe

ser relajado, a un ritmo que permita masticar adecuadamente los alimentos. En ocasiones, al comer rápido notamos malestares digestivos (dolor abdominal, gases, etc.) que impiden que nos encontremos bien al retomar la actividad tras las comidas.

LAURA ZURITA ROSA  
Asociación de dietistas  
y nutricionistas de Madrid

descargar adrenalina a través del movimiento.

**1 ZUMBA.** Es una disciplina *fitness* que fusiona ritmos latinos con el objetivo de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile fáciles de ejecutar. En cada sesión de Zumba se pueden llegar a quemar de 500 a 800 calorías. Cada sesión se acompaña con música y canciones. La estructura de la canción (verso, estribillo, etc.), va marcando los distintos pasos de baile coreografiados que lo hace tan divertido. Utiliza un estilo libre coreografiado como método de enseñanza.

**2 BAILE MODERNO.** Esta actividad recoge las nuevas tendencias de bailes jóvenes y urbanos. Surge de la fusión de diferentes ritmos e influencias, y es abierto e innovador. Indicado para iniciar a niños, niñas y jóvenes en los movimientos de baile y en la >>>

# El baile como método para ponerse en forma

El baile es una de las maneras más completas y más divertidas de ponerse en forma y la que puede llegar a un abanico más grande de gente, puesto que hablamos de una actividad que no supone un gran esfuerzo económico. Además, la variedad en estilos de baile permite que cada persona se adapte a sus gustos y posibilidades.

Como siempre, y en todas las disciplinas, la intensidad del ejercicio realizado nos mantendrá y pondrá en forma, dependiendo de las necesidades de cada persona. Teniendo esto en cuenta, los beneficios del baile afectan a:

● **Aparato cardiorrespiratorio.** Gracias al ejercicio aeróbico del baile y, consecuentemente, la pérdida de peso.

● **Aparato musculoesquelético.** Importante para trabajar grupos musculares que se utilizan de manera habitual en la vida cotidiana. Muy importante para alcanzar un tono muscular adecuado y así conseguir un buen estado de las articulaciones.

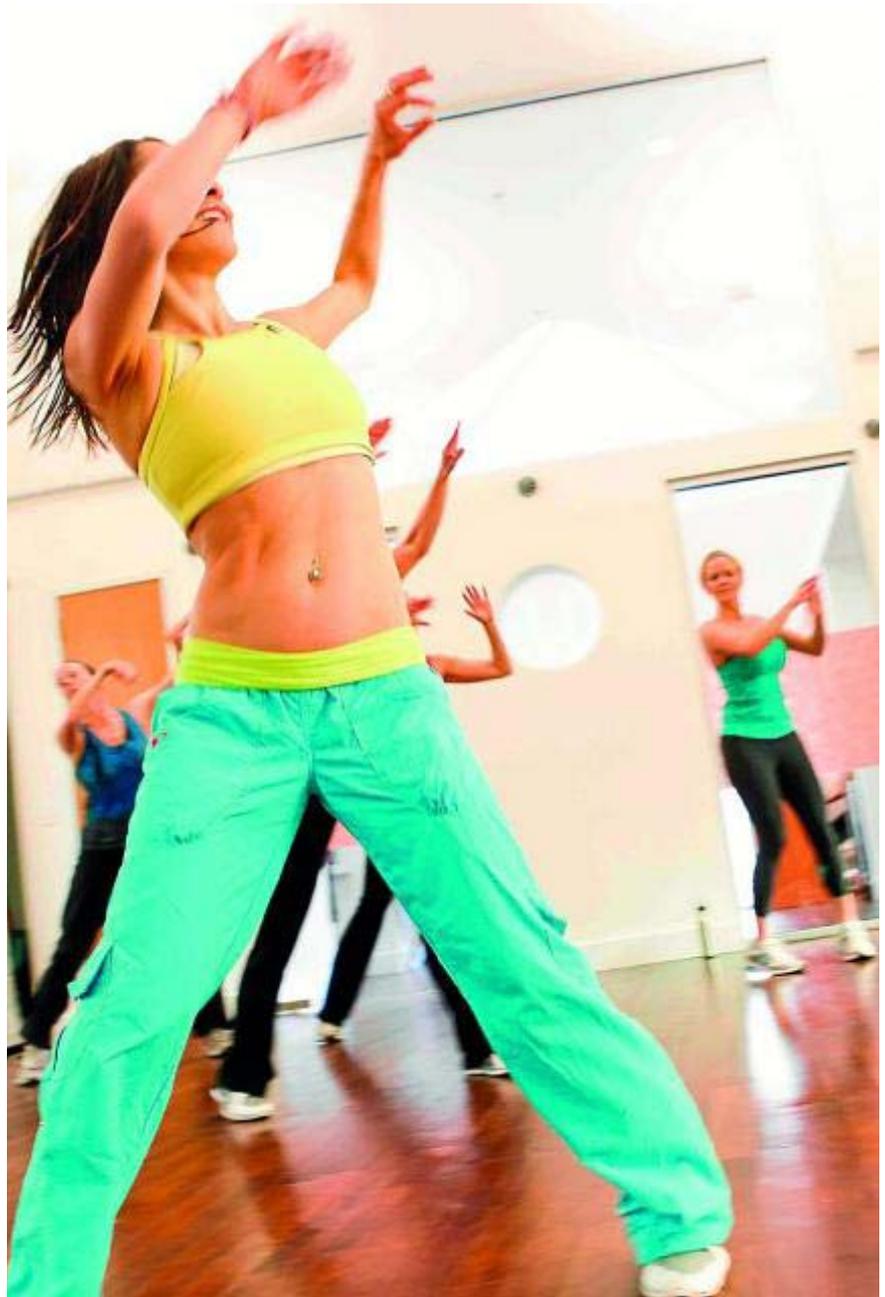
**Ejercicios calisténicos:** ejercicios que hacen que tanto el corazón como músculos y articulaciones puedan trabajarse a diferentes intensidades sin necesidad de grandes esfuerzos físicos, pudiendo adaptarse así a las necesidades personales de cada uno. En estos ejercicios intervienen ambos aparatos (cardiorrespiratorio y musculoesquelético) y son especialmente buenos para personas de mediana y tercera edad, así como para aquellos que tengan algún problema físico.

● **Sistema nervioso.** **Vista,** es muy importante ver para aprender; **oído,** desarrollo del sentido del ritmo, escuchar y ejecutar; **memoria,** retención de los pasos de baile que permite la repetición y el aprendizaje. De esta manera estimulamos las neuronas espejo; **tacto,** algo muy importante dado que muchas modalidades de baile se realizan en pareja; mejora de la **psicomotricidad.**

● **Favorece las relaciones sociales.** Todos estos beneficios muestran el trabajo que realiza el baile en nosotros a nivel global. Por ello es una disciplina muy recomendada, tanto a nivel médico como a nivel social y personal.

ALBERTO SÁNCHEZ

Director Escuela de Baile Madrid47



>>> mejora del ritmo. No sigue pasos ni estructuras, los movimientos son naturales y libres. Casi todas sus técnicas basan sus movimientos en la soltura corporal y la flexibilidad. No está asociada a ningún tipo de música. El bailarín puede jugar con diferentes patrones rítmicos en sus movimientos.

**3 DANZA DEL VIENTRE.** Combinación de elementos tradicionales de las danzas árabes. Su origen es controvertido (antiguo Egipto, pueblos gitanos procedentes de la India, baile religioso de las sacerdotisas en los templos, bailes a la luz de la luna con el vientre descubierta para conseguir fertilidad...) Es una disciplina que desde hace unos años ha ganado mucha popularidad en Occidente. Trabaja la flexibilidad y sus movimientos fortalecen y aportan tono muscular a la zona pélvica. Especialmente indicado para madres que quieran recuperarse del parto.

**4 BAILES DE SALÓN.** Incluyen en su repertorio numerosos bailes de origen latino: rumba, mambo, chachachá, samba, tango, salsa... e incluso rock&roll. Los movimientos e interacciones se ajustan a coreografías asociadas con la música. En la actualidad se practican también como modalidad deportiva en competiciones organizadas y reglamentadas por las correspondientes federaciones nacionales e internacionales. Ayudan a quemar calorías.

**5 FLAMENCO.** Considerado signo de identidad de la etnia gitana. Tiene probados efectos en la salud física y emocional, hasta el punto de que da nombre a una terapia: flamencoterapia. El baile flamenco es muy beneficioso cardiovascularmente, libera tensiones, permite expresar emociones y elimina el estrés. Requiere de mucha fuerza y energía, y ejercita el cuerpo entero. El zapateado

fortalece todos los músculos de las piernas y el braceo, los de los brazos. Ayuda a mejorar la postura y proyecta energía y elegancia.

**6 CAPOEIRA.** Es un arte marcial brasileño de origen africano. Combina facetas de baile, música, acrobacia y expresión corporal. Se caracteriza por la asociación de movimientos rituales ejecutados en sintonía con el ritmo *ijexá*. Se realiza por parejas. En Madrid existen gimnasios y espacios donde puedes practicar esta danza genuina de Brasil.

**7 BALLET.** El ballet clásico es una forma de danza cuyos movimientos se basan en el control total y absoluto del cuerpo. Las clases de ballet fortalecen el todo el cuerpo y aumentan la resistencia física. Ayudan a quemar calorías, mejoran la postura corporal, aumentan la flexibilidad y fortalecen las piernas. ■

**Bazar**

**Me paso el día bailando**

Una pequeña selección de prendas que vas a necesitar si decides ponerte en forma con la danza. Texto **A. B.**



**Mochila de saco**

Revestimiento ultrarresistente y gran espacio de almacenaje. En rojo y negro. Correas ajustables para máxima comodidad. 100% nylon. ● PVP: 10,95 €. [www.amazon.es](http://www.amazon.es)



**Zapato de baile flamenco**

Modelo África. Pintado a mano artesanalmente. LLeva tachuelas en puntera y tacón para el taconeo. ● PVP: 170,45 €. [www.tiendaflamencoonline.com](http://www.tiendaflamencoonline.com)



**Zapatilla de ballet**

Esta punta (*sansha*) está especialmente indicada para estudiantes principiantes. Este modelo de puntas no incluye las cintas, que se compran aparte. ● PVP: 44 €. [www.mundance.com](http://www.mundance.com)



**Camiseta de entrenamiento**

Realizada en tejido 100% poliéster, este top de entrenamiento presenta un diseño de líneas cuidadas y técnica. ● PVP orientativo: 34,95 €. [www.hellyhansen.com](http://www.hellyhansen.com)



**Mono transformable de danza**

Para bailarinas adultas de cualquier nivel: danza moderna, contemporánea, jazz. Es transformable en más de diez variaciones. ● PVP: 24,95 €. [www.decathlon.es](http://www.decathlon.es)



**Zumo de Granada**

Recolección tradicional a mano. La granada es beneficiosa por su efecto antioxidante y cardioprotector. ● VitalgranaPack 6 uds. 200 ml: 15 €. [productosdelagranada.com](http://productosdelagranada.com)



**Top Fitness Dynamic**

Sujetar el pecho es esencial para bailar. El sello supportiv 2® está concebido para disciplinas de fitness con fuertes impactos. En varios colores. ● PVP: 8,95 €. <http://store.domyos.es>

# Dulce y reparador crucero por el Nilo

Recorrer el sagrado río de Egipto en uno de sus confortables barcos-hotel es un lujo que se ha puesto al alcance de mucha gente. La tranquilidad de este viaje se termina reflejando en el espíritu. Texto **A. P. Schroedel** Fotografías **APS / Turismo de Egipto**

Mientras el barco se desliza reposadamente entre las verdes orillas del majestuoso Nilo, al viajero le es fácil evocar un pasado remoto en el que estos escenarios se erigían como el centro de la civilización. Las falúas, junto al barco, trazan hoy, como entonces, su fugaz caligrafía sobre las mansas aguas fluviales, aunque esta vez no transportan bloques de piedra o monolitos desbastados en las canteras que aún se conservan en algunos tramos del río, sino turistas o pescadores que mantienen los tradicionales medios de trabajo y viaje.

Los barcos que realizan los cruceros por las aguas del Nilo son naves compactas, de unos sesenta metros de eslora, de tres cubiertas y alrededor de sesenta camarotes. Tienen salones, comedor y un área exterior con piscina, hamacas y confortables sillones, que permite disfrutar de una visión de las orillas del río que no ha cambiado tanto desde los tiempos de los faraones. Una frondosa franja de exuberante vegetación, en ambas orillas, separa el río de las tierras desérticas que conforman la mayor parte del territorio egipcio. En esa franja se concentran las poblaciones costeras y la actividad humana, fundamentalmente agrícola y pesquera.

**A orillas de Luxor se puede disfrutar del Valle de los Reyes y los Colosos de Memmóm**

**Luxor, la antigua capital del Bajo Imperio,** suele ser el punto de salida de los cruceros por el Nilo. Desde allí, el barco se deslizará suavemente hacia el sur, hacia Asuam, el último puerto del trayecto. En apenas unos cientos de kilómetros, el

tiempo se ralentizará y adquirirá el ritmo pausado que favorece el descanso y concentra la atención, dos condiciones imprescindibles para aprovechar a fondo las características del viaje.

La orilla este de Luxor se ha convertido en una ciudad moderna. La orilla oeste, sin embargo, alberga algunos de los lugares más emblemáticos de la historia egipcia: el Valle de los Reyes, elegido por los gobernantes de las primeras dinastías para dar sepultura eterna a sus cuerpos; el templo de la reina Hatshepsut, separado del Valle de los Reyes por una colina; o los Colosos de Memnóm, dos gigantescas estatuas sedentes de más de 15 metros de altura que hoy se alzan, insólitas, en medio de la nada. Para la tarde (o quizá la noche), puede aplazar la visita al templo de Amon-Ra, atractivamente iluminado, y al templo de Karnak, otra visita obligada.

El segundo día de crucero, abandonado Luxor durante la noche, se llega a la villa de Edfú, en la

que se halla el templo mejor conservado de Egipto, dedicado al dios Horus. Su construcción definitiva duró 180 años (237 a. C.-57 a. C.).

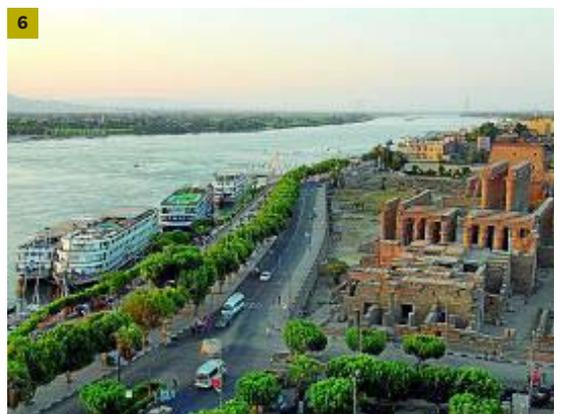
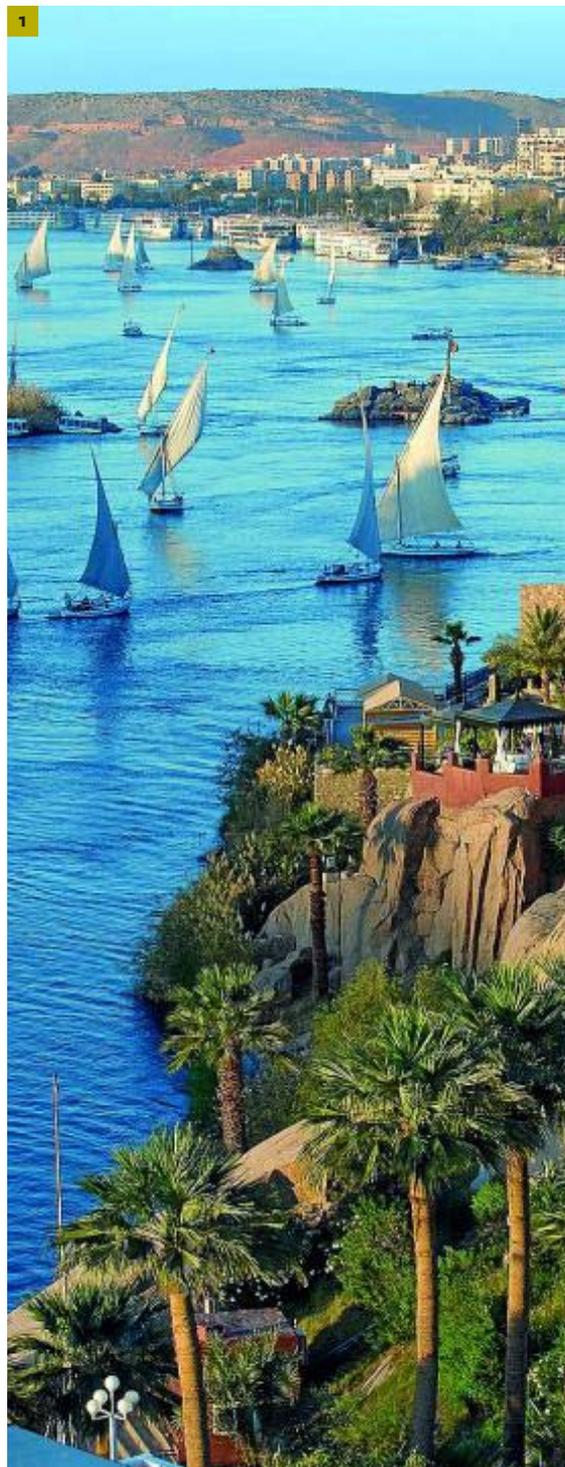
Un poco más al sur, tras otro paseo en barco, se llega a la ciudad de Kom Ombo, que alberga otro gran y curioso templo (siglo II a. C.). Son, en realidad, dos templos. Todo se encuentra duplicado a lo largo del eje central: hay dos entradas, dos columnatas, dos salas hipóstilas y dos santuarios. Probablemente hubo, incluso, dos grupos de sacerdotes para sus dos dioses. El lado norte está dedicado a Horus el Viejo (cabeza de halcón); el derecho, a Sobek (cabeza de cocodrilo). En la antigüedad, los cocodrilos sagrados disfrutaban bajo el sol en la orilla del río, cerca de del templo. Algunos de sus relieves son de los más detallados y mejor conservados de Egipto, especialmente los dedicados a las enseñanzas médicas. Los médicos egipcios estaban muy adelantados a su tiempo en el diagnóstico y el tratamiento de los enfermos. Se ha hallado un papiro con una lista de 500 enfermedades de esa época. En el templo de hay más de 100 relieves mostrando el equipo y los dispositivos que necesitaban los antiguos médicos egipcios. Tras el templo, es interesante recorrer el Museo del Cocodrilo, construido junto a él, en el que se muestran cocodrilos momificados de la misma época.

**En la tercera etapa del viaje, el barco llega a Asuam,** la ciudad más meridional de Egipto. Hay tres lugares que merecen ser visitados: el obelisco inacabado, la Alta Presa del Nilo y el templo de Philae. La ciudad, de unos 300.000 habitantes, incluye a muchos nubios que se trasladaron allí cuando la presa fue construida. Su ubicación en el sur hace que sea un destino turístico muy popular en invierno.

Asuam concentra la mayoría de las canteras de granito de Egipto. El obelisco inacabado está acostado en una de ellas y lleva allí más de 3.000 años. Es enorme: más de 20 metros de largo y casi 1.200 toneladas. La historia cuenta que cuando el obelisco estaba siendo excavado en el granito, los trabajadores descubrieron un defecto importante, por lo que abandonaron el proyecto. Nadie sabe qué faraón lo encargó.

La Alta Presa de Asuam –construida gracias a un préstamo de la entonces URSS– se completó entre 1960 y 1971, durante el mandato de Gamal Abdel Nasser. Tiene más de dos kilómetros de ancho y más de setenta metros de altura.

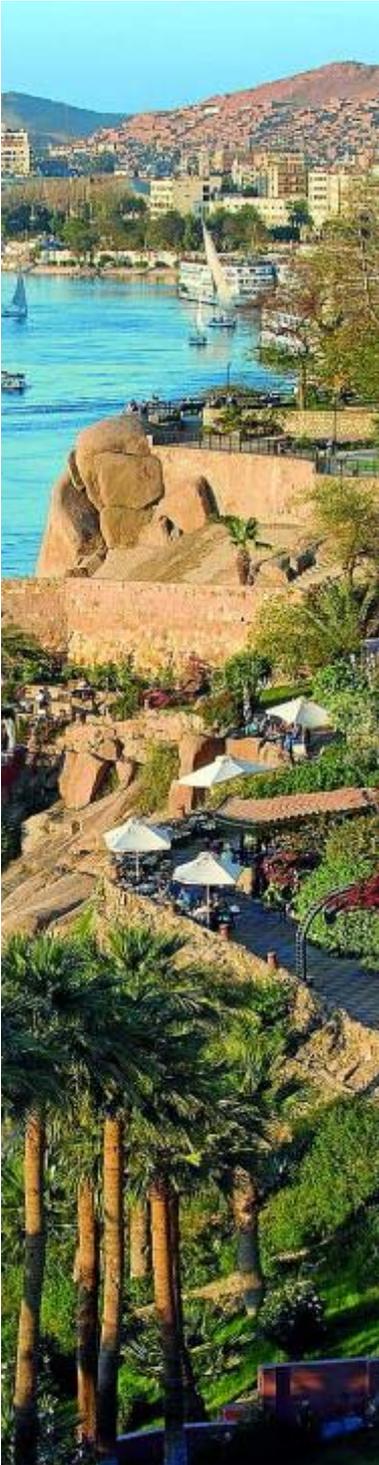
El templo de Philae, tercer monumento de Asuam, fue rescatado de las aguas del Nilo, cuando se construyó la presa. Está situado en una pequeña isla, a la que se llega en un



Datos prácticos



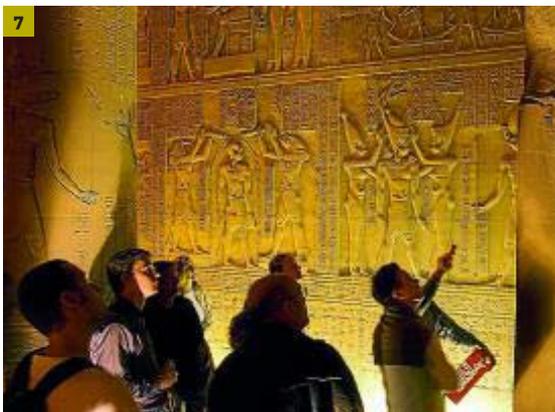
**CÓMO LLEGAR** Varias compañías aéreas vuelan a El Cairo directamente desde Madrid y Barcelona, incluida Egypt Air, la compañía bandera del país. Desde El Cairo hay vuelos internos tanto a Luxor como a Asuam, cabeceras y/o términos de cruceros. **ALOJAMIENTO** Si ha contratado un crucero solo entre Luxor y Asuam, el alojamiento es el propio barco, un pequeño hotel flotante con todas sus comodidades. Hay varias categorías, que repercuten en el precio.



**Falúas en el Nilo** frente a la ciudad de Asuam (1). El templo de Philae (2). Entrada al templo de Edfú (3) y columnata del templo de Karnak (4). Fachada de una tienda de artesanía en alabastro en Luxor (5). Cruceros frente al templo de Amón-Ra, en Luxor (6). Relieves médicos en el templo de Kom Ombo.

agradable paseo en barca. Está dedicado a la diosa Isis y se trasladó a esta isla a finales de 1970 desde la isla de Philae, donde había quedado cubierto por las aguas y el barro desde principios de 1900, cuando se construyó una presa más pequeña.

Un crucero por el Nilo no puede terminar sin que el visitante conozca un poblado nubio. Hace mucho tiempo, Nubia (el Reino de Kush) se extendía desde Asuam hasta el sur de la frontera con Sudán. Cuando la presa fue construida, alrededor de 140.000 nubios tuvieron que ser trasladados. El Gobierno egipcio les dio nuevas tierras, viviendas, atención médica y electricidad gratuitas y escuelas libres a cambio de la pérdida de sus tierras. El viaje al poblado nubio se hace en barca, por una zona del río con pequeñas islas y meandros. Las casas nubias, de vivos colores y asentadas en el desierto, tienen suelos de arena y están construidas con ladrillos de adobe. Sus techos abovedados las mantienen frescos. Los nubios, a cambio de algo de dinero, permiten a los turistas visitar sus hogares, y les venden su artesanía en madera, cuero o cuerno. Su hospitalidad supone el broche de oro de este evocador e instructivo viaje.



**DOCUMENTACIÓN** Pasaporte con una vigencia mínima de seis meses. **MONEDA** Libra egipcia. La mayoría de las compras se pueden hacer en dólares o euros, y el regateo es perfectamente aceptado. **ROPA** Se aconseja ropa cómoda de algodón, gorro o sombrero, gafas de sol y, en invierno, alguna prenda de abrigo para las noches. **COMIDA** Muy variada y rica en sabores.

## Noticias

### Pinceladas turísticas

#### Turismo navideño

**NOCHEVIEJA.** Según un estudio de *Hoteles.com*, España está entre los cinco destinos más deseados del mundo para disfrutar de la noche más especial del año. El país más deseado para los que quieren celebrar el Año Nuevo fuera de su país es Estados Unidos, seguido de Japón, Francia y Tailandia.

#### Reserva un vuelo

**MÓVILES.** Las búsquedas de vuelos desde móviles aumentan un 145% en España respecto a 2013, según el comparador de vuelos y hoteles *Skyscanner*. Las tabletas, graduales sustitutos de ordenadores y portátiles, también han visto crecer sus reservas un 77% durante este año. A nivel global, un 30% de las compras anticipadas de vuelos son realizadas desde *smartphones*.

#### Intercambio de noches

**CASAS A COSTE CERO.** Los usuarios de *mytwinplace.com* ya pueden reservar sus noches gratuitas entre más de 15.000 destinos gracias al nuevo sistema de intercambio de noches, un mecanismo que promueve el consumo colaborativo. Los clientes alojan a otros miembros en sus propias casas para ganar noches de alojamiento y luego gastarlas en las casas disponibles.

#### Viajes ilimitados

**MERCADO AÉREO.** La aerolínea belga *Take Air* ofrecerá desde el mes de marzo del año que viene volar tantas veces como se quiera por un precio cerrado de 1.650 euros mensuales. Este precio incluye, además del viaje, espera en salas VIP, bebida, comida y wifi gratuita.

#### Cádiz

**DESTINO EMERGENTE.** La ciudad andaluza de Cádiz ha sido el cuarto destino europeo que mayor cantidad de interés y valoraciones positivas ha generado durante 2014 entre los viajeros de *TripAdvisor*. El destino ganador ha sido Limassol, en Chipre. Y la ciudad ganadora a nivel mundial, Da Nang, en Vietnam.

#### Costes

**COMPARATIVA EUROPEA.** Un billete de metro o tren en Londres cuesta 3,39 euros, y en Madrid, 2,50. Un menú de comida rápida, en Milán cuesta 8 euros. Sin embargo, el mismo menú en Ámsterdam cuesta 6,38 euros. ¡Y una docena de huevos vale en París más de 3 euros y aquí 1,70! Compara los *costes* de ciudades europeas en *rumbo.es*

**ETXEBERRIA**

[etxeberría.com.es](http://etxeberría.com.es)  
Botas de caña alta en piel *mouton* negra con cordones.

Consultar precio

**TORRUBIA & TORRUBIA**

[torrubia-torrubia.com](http://torrubia-torrubia.com)  
Pendientes Frivolité, de plata de ley chapada en oro.

320 euros

**LA CONDESA**

[www.lacondesa.es](http://www.lacondesa.es)  
Impecable chaqueta estilo Beatle verde de inspiración militar retro.

378 euros

**LAURA VELA**

[www.lauravela.com](http://www.lauravela.com)  
Bolso bandolera en piel de serpiente pitón y genuino cuero vacuno.

295 euros



# La joven 'marca España'

El presente de la moda española y su proyección internacional recae sobre los hombros de jóvenes creadores, hambrientos por abrir mercados y demostrar que el diseño nacional está a la altura. **Texto A. Velasco**

El tan escuchado concepto de 'marca España', muy en boga de un tiempo a esta parte, no es algo que pueda propiciarse solo desde instancias políticas, sino que depende esencialmente de la existencia de un caldo de cultivo creativo y empresarial, generado por talentos nacionales que crucen las fronteras y se conviertan en embajadores de la moda española allá donde recalén.

**Nueva York es la meca más ansiada de las firmas españolas** y muchos han intentado conquistarla: como Davidelfin, Miguel Adrover o Josep Font al frente de la renovada Delpozo, que ha protagonizado estas Navidades los preciados escaparates de Bergdorf Goodman. El vasco Roberto López Etxebarria ha sido el último en subirse al carrusel de la New York Fashion Week con su colección masculina, donde demuestra su talento visionario en el tratamiento de las pieles. Aunque quien ha desarrollado allí su carrera ha sido la zaragozana Laura Vela, cuyos bolsos han

seducido a las principales publicaciones especializadas y con los que está presente en Estados Unidos, Canadá, Japón y España.

La solvencia de la vanguardia de la moda española queda patente cada vez que los estilistas de las estrellas más *fashion* de la música, como Lady Gaga o Miley Cyrus, cuentan con nombres españoles en su vestuario. Uno de los *looks* de Miley que más virulencia tuvo en la red estuvo firmado por el dúo María Ke Fisherman, mientras que Lady Gaga o Paris Hilton han lucido las creaciones del cordobés Juan José Blanco, artífice de las gafas de Citrique Heart.

Algunos diseñadores internacionales no pierden de vista lo que se hace en España. El gurú Nicola Formichetti invitó personalmente

**Lady Gaga y Miley Cyrus han lucido vestuario de jóvenes diseñadores españoles**

a las jóvenes de Torrubia & Torrubia a formar parte de su *concept store* en Nueva York. Así como desde 2008, cuando el vicepresidente de productos especiales de la firma Marc Jacobs visitó la tienda de Peseta en Madrid y quedó encantado con lo que allí vio; de ahí nació una colaboración que llevaría productos puntuales de Peseta a las tiendas del creador estadounidense. Sin olvidar que Jacobs fue el mecenas del concurso Designer for Tomorrow, donde se consagró el granadino Leandro Cano, que contó con la guía y el asesoramiento de Jacobs como parte del premio.

La 'marca España' se consolida cuando la firma de moda masculina Garcia Madrid abre tienda en Chile, o cuando Lander Urquijo inaugura sastrería en el parisino barrio de Saint-Germain-des-Prés; también cuando Marina Conde, artífice de La Condesa y sus famosas chaquetas de inspiración militar, se posiciona en Dubái o Ámsterdam. Solo así, pieza a pieza, es como se monta el puzle de la identidad de la moda española.



**KRIZIA ROBUSTELLA**  
 kriziarobustella.com  
 Vestido camisero  
 estampado  
 a mano.  
 150 euros



### Protector de juventud

Concentrado de alga y de un poderoso antioxidante que unidos combaten los signos de la edad. ● Skin Best, de Biotherm. 52 € (30 ml). [biotherm.es](http://biotherm.es)



### Protege labios y manos

Disfruta de un invierno sin preocupaciones con esta crema hidratante y bálsamo. ● Beneficial Duo-Care, de Marionnaud. 9,90 €. [marionnaud.es](http://marionnaud.es)



### Acondiona el área de los ojos

Roll-on con células madre vegetales de la planta eldelweiss. ● Concentrado de ojos, de The Body Shop. 26 €. [thebodyshop.es](http://thebodyshop.es)



### Belleza

## 100% verde: naturaleza al rescate

Cremas, sérums y mascarillas de ingredientes naturales con los que mimarnos. Texto **C. Rizzo**



### Vegano, orgánico y sin parabenos

Con extracto de jengibre, este gel de baño está pensado para las pieles más sensibles. ● Gel de ducha, de Douglas. 9,95 €. [douglas.es](http://douglas.es)



### Crema facial 'anti-ageing'

Devuelve la elasticidad a las pieles secas gracias al aceite de oliva, el bambú y la cera de abejas. ● De Ami iyök. 91 €. [ami-iyok.com](http://ami-iyok.com)

### Renueva la vitalidad de tu cabello

Productos para el pelo libres de parabenos y colorantes. ● Línea Elements, de Wella. Desde 15,50 €. [wella.com](http://wella.com)



### Nutre y alivia la tirantez

Crema de camomila y aloe con propiedades dermo-calmanantes y relajantes. ● Loción, de Le Petit Marseillais 4,80 €. [lepetitmarseillais.es](http://lepetitmarseillais.es)



Hay personas que han sufrido tanto, que lo han pasado tan mal, que sienten que su vida se paró a raíz de un acontecimiento que hoy siguen sin superar, a pesar del tiempo transcurrido. Estas personas sufren por lo que ellas consideran una injusticia. Por **María Jesús Álava**, psicóloga



## ¿Se puede aprender a vivir sin rencor?

¿Qué está en el origen del rencor? Las causas pueden ser múltiples: afectos no correspondidos, engaños, envidias, injusticias sangrantes, personas que se aprovecharon de su buen corazón... El problema no es tanto lo que pasó, sino cómo lo han vivido y cómo sigue afectándolos en la actualidad.

Con frecuencia, el origen está en el ámbito más cercano, y ahí reside la causa, porque es donde nos mostramos más vulnerables. A veces, el problema estalla cuando hay una nueva incorporación a la familia (un cuñado, una cuñada, un suegro,

**La solución no es huir, sino que nuestras emociones no dependan de los demás**

una suegra...), cuando llega la típica persona que crea tensiones donde antes había entendimiento o genera dudas en relaciones que siempre habían sido francas y sinceras.

En otras ocasiones, que aún son más dolorosas, el conflicto surge a raíz de la muerte de un familiar, normalmente del padre o la madre. En esos momentos, algún hijo, yerno, nuera, hermano o hermana sorprende al resto con sus pretensiones o sus actitudes; por ejemplo, en temas de herencias, reparto de bienes... La situación es entonces terrible, porque al dolor de la pérdida del familiar se unen la sorpresa y la conmoción ante una reacción que no esperábamos de alguien cercano.

**Las personas que experimentan rencor, ¿necesitan ayuda psicológica?**

En las consultas de psicología tratamos muchos de estos casos. Algunas personas que han padecido estas situaciones experimentan sentimientos de rencor, incluso de venganza, que difícilmente les permiten superar estas crisis. Consideremos que el deseo de venganza es una emoción muy profunda, pero en realidad es una trampa que nos impide superar el dolor que sentimos, y nos enquistamos en una situación o en una relación que debemos superar cuanto antes.

A pesar de todo lo que hayamos sufrido, nunca podemos justificar la venganza. La venganza es lo contrario de la generosidad, y, desde el punto de vista psicológico, la persona que por todos los medios busca vengarse no solo no solucionará sus conflictos internos, sino que se sumará en



El Joker, rencoroso enemigo de Batman, interpretado por Heath Ledger en *The Dark Knight*, de Christopher Nolan.

### El caso de Yolanda

**Yolanda era la menor de dos hijos. Su hermano había sido siempre el típico caradura que se aprovechaba de todos los que estaban a su alrededor. Su padre había fallecido hacia año y medio, y su hermano había convencido a su madre para que le permitiese controlar su dinero y su patrimonio. El resultado no se había hecho esperar: en pocos meses la madre tenía su cuenta a cero y ahora su hermano le exigía que vendiese el piso donde vivía (y se fuera a la casa de Yolanda), porque él tenía que devolver un préstamo que había pedido para emprender un negocio que había fracasado. Yolanda se desesperaba tratando de que su madre reaccionara, pero la mujer se sentía incapaz de enfrentarse a la manipulación de su hijo. Conseguimos encauzar el caso cuando trabajamos directamente con la madre y le quitamos el sentimiento de culpa que padecía, al comprender que lo mejor que podía hacer por su hijo era no sucumbir a su chantaje.**

un estado de confusión y de emociones contrapuestas que le impedirán aprender de cada situación y actuar de la forma adecuada.

**¿Cómo actúa la venganza?** La venganza llama a la confrontación y genera más violencia, más tensión. La venganza favorece la irracionalidad de nuestras conductas y el reforzamiento de sentimientos encontrados, que solo conducen a un dolor tan desgarrador como innecesario.

Únicamente cuando nos damos cuenta de que debemos superar la venganza empezamos a vivir sin rencor. La clave estará en la racionalización. El sentido común nos

mostrará que lo mejor que podemos hacer es olvidar. El olvido es lo que nos conduce a la superación.

**¿El olvido es la mejor solución?** El olvido es una buena opción, pero no se trata de olvidar por las buenas; se trata de aprender de las crisis que hemos sufrido. A veces tenemos que aprender a no dejarnos martirizar por determinados acontecimientos o por personas que no merecen nuestro dolor.

Tenemos que aprender que nadie vive por nosotros, que el tiempo que estamos sufriendo de esa forma tan innecesaria es tiempo que estamos robando a nuestra vida, a nosotros y a las personas queridas que sufren con nuestro desgarrar. Tenemos que aprender que hay quienes no merecen nuestro afecto, de la misma forma que no merecen nuestra atención.

No se trata de romper la familia, ni de establecer bandos o crear tensiones; se trata de vivir sin que nos condicionen los demás.

**¿Cómo superamos el rencor?** En ocasiones será conveniente no ver a esas personas que nos causan dolor, pero la mayoría de las veces la solución no radica en el distanciamiento físico, sino en el distanciamiento emocional.

Cuanto menos modifiquemos nuestras costumbres, y las de las personas que nos quieren, mejor estaremos superando estas crisis. La solución habitualmente no es huir; la solución es conseguir que nuestras emociones no dependan de lo que hagan o dejen de hacer determinadas personas.

Cuando seamos dueños de nuestras emociones, seremos dueños de nuestra vida.

# Con buen sabor de boca

2014 nos ha dejado buenas y apetecibles novedades en el panorama gastronómico de nuestro país. Te contamos algunas de ellas para que no te pierdas ni un ápice de sabor. Texto **Mara Martos** Fotografías **GTRES**

La oferta de ocio culinario se ha diversificado en varias ciudades españolas con la apertura de espacios multidisciplinarios. En Madrid, el centro Platea alberga pequeños rincones donde cocineros de la talla de Roncero, Freixa o Solla ofrecen buen tapeo a precios razonables. Y el renovado Mercado de San Ildefonso, un *street market* de carácter. En Valencia, el Mercado de Colón hace lo propio desde que finalizó su rehabilitación este otoño, y en El Nacional, en el Paseo de Gracia de Barcelona (foto central), ocho espacios gastronómicos y barras especializadas se citan desde octubre.

**El genoma del café.** También en 2014 se ha dado a conocer la secuencia del genoma del café, de la especie de origen africano *Coffea anephora* (foto inferior), que representa el 30% de la producción mundial. Con ello podrá mejorarse el producto, ganando en calidad, aroma y sabor. En el estudio han participado investigadores de la Universidad de Barcelona.

**Dulces híbridos.** Si 2013 fue el año del *cronut*, (mitad croasán, mitad donut), este año la novedad híbrida ha sido el *donnoli*: una mezcla entre donut y cannolo, un afamado confite italiano. Del primero conserva la masa de bollo frita; del segundo, la forma tubular y el relleno. Aún es difícil encontrarlos en España.

**Los peques de la casa, a escena.** La pasada edición española de *Master Chef Junior* -4,4 millones de espectadores- ha potenciado en 2014 la proliferación de programas gastronómicos para niños. *Un, dos, ¡chef!*, de Disney Channel, y *Cocina con Clan*, de TVE (en la imagen), ya se emiten. Esta Navidad, mayores y niños tienen cita con la segunda entrega de *Master Chef Junior*.



Tres eventos gastronómicos relevantes que tuvieron lugar en 2014. ARCHIVO



**Panorama estrellado.** La *Guía Michelin* presentó en noviembre, en Marbella, su edición de 2015 para España y Portugal. Recoge en nuestro país un total de ocho restaurantes con tres estrellas, la máxima distinción; 18 con dos y 143 con una, de los que 19 se estrenan en esta edición.

**Vitoria-Gasteiz, Capital Española de la Gastronomía 2014.** La capital alavesa ha defendido el título que desde 2012 ostenta anualmente una ciudad española. Con 1.551 locales hosteleros, Vitoria ha acogido exposiciones, rutas de *pintxos*, cocina en miniatura, *masterclass* de reputados chefs, una feria internacional de cerveza, ha creado un gastromapa de la ciudad y ha batido el récord Guinness de la tortilla de patata más grande del mundo (con 16.000 huevos y 1.600 kg de patata). En 2015 la cita se traslada a Cáceres.



## SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

### No necesitas dietas detox



A punto de echar el cierre al año y haciendo un repaso histórico a las 'novedades' que suelen acontecer en estas fechas, comprobamos que se nos avecinan una serie de propuestas dietéticas que utilizan los términos 'detox', depurativa, desintoxicante o similares como argumento de venta. Lo cierto es que pueden sonar muy molones y convincentes, pero, puedes estar seguro, no hay ciencia que respalde tales planteamientos. Es más, en su mera propuesta se suelen dar cita todos los ingredientes para ser catalogados de fraude y, lo que es aun peor, su seguimiento a pies juntillas, lejos de ayudar lo único que consigue, con bastante probabilidad, es cronificar unos inadecuados patrones dietéticos, cuando no, además, suponer un desembolso económico realmente inútil.

En este sentido, el médico Edzard Ernst, una de las personas mundialmente más reconocidas a la hora de atribuir o no a las terapias alternativas carta de credibilidad, se expresa de forma clara y contundente: «Existen dos tipos de desintoxicación: una es respetable y la otra no. La respetable se circunscribe al tratamiento médico de aquellas personas con algún tipo de adicción a las drogas; el otro concepto es el que mantienen 'secuestrado' algunos empresarios, curanderos y charlatanes a la hora de vender un tratamiento falso que supuestamente libera de toxinas el cuerpo de quienes se supone les han acumulado».

Así, es preciso reconocer que en una persona sana, sin enfermedades, sus riñones, su hígado, su piel e incluso sus pulmones mantienen el cuerpo desintoxicado sin hacer nada especialmente dedicado para que estos órganos funcionen así. Lo que también está claro es que si después de un periodo caracterizado por el exceso gastronómico y alcohólico dedicamos unos días a comer ordenadamente a base de una adecuada inclusión de vegetales frescos y con una correcta hidratación, nuestro cuerpo nos lo agradecerá. Pero no nos engañemos, eso no es

desintoxicarse, eso es comer y beber de forma adecuada, del modo y manera que siempre deberíamos hacerlo por nuestra salud. Sin embargo, abrir la puerta a la supuesta 'desintoxicación' supone la utilización de una suerte de bálsamo para nuestras conciencias (penitencia dietética que expía los pecados gastronómicos), así como una especie de carta blanca que nos predispone, sin mayores remordimientos, para el siguiente exceso, porque contamos con una 'solución', sea cuando sea.

No, ni tu cuerpo ni tú necesitáis ninguna desintoxicación, salvo que seas adicto a alguna droga. Sin embargo, si lo que estás es abotargado e incómodo por haberte excedido, lo que quizá necesitas es revisar tu patrón dietético, prestando especial atención a la forma en la que te enfrentas a las celebraciones. Las personas que tienen un patrón de vida en general equilibrado no necesitan dietas detox nunca, y saben disfrutar como el que más de una buena mesa.

20m.es/nutricion

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

**PARA CREATIVOS**

Regalar fantasía es muy gratificante. Sobre todo a los pequeños, que la potencian con mobiliario como esta silla con forma de elefante. ● **Eames Elephant: 213 €.** [www.domesticoshop.com/marcas/vitra](http://www.domesticoshop.com/marcas/vitra).

**PARA ROMÁNTICOS**

Huelen genial, crean una atmósfera íntima y siempre se acierta. Un truco: coloca velas cerca de espejos para multiplicar la calidez de las llamas. ● **ChristmasRose de Yankee Candle: 29 €.** [www.velasdeolor.es](http://www.velasdeolor.es)

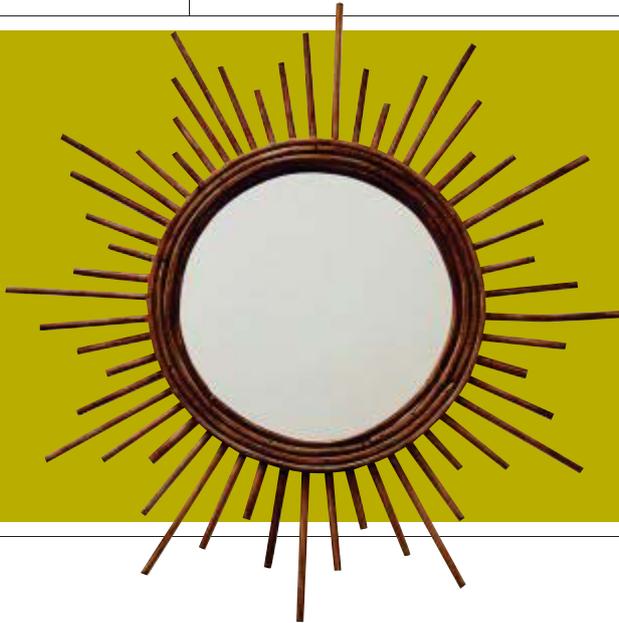
**PARA ILUMINADOS**

Lámpara de pie en color cobre, perfecta para un salón o zona de estudio. Elegante y ligera, no ocupa gran espacio y aporta luminosidad a las 'mentes pensantes'. ● **Lámpara Gooseneck: 249 €.** [laoca.com](http://laoca.com)

**PARA NARCISOS**

Los espejos, como pieza decorativa, causan furor. Dentro de este amplio abanico de posibilidades están los espejos sol. ●

**Espejo artesano: 110 €.**  
[@javiersanchezmedina](https://www.instagram.com/javiersanchezmedina)  
c/ Escorial 28, Madrid

**PARA COMODONES**

Cojín con dos caras (piel y tela) para cuando cambia la estación. Solo tienes que darle la vuelta. Por un lado, caro, por el otro, económico. ● **Cojín piel de oveja Ellis, crema - 39 €.** [www.westwing.es](http://www.westwing.es)

# Ideas transformadoras

La mejor forma de regalar decoración es apostar por los muebles auxiliares con personalidad y los adornos sutiles que llamen la atención y estén en armonía con la decoración habitual de la casa. **Texto Ana de Santos**

**E**l primer requisito a la hora de regalar decoración es que los colores sean combinables, con cualquier estilo decorativo, como el gris o el blanco. El segundo, que los materiales sean sencillos o nobles como el metal, la madera o el cuero.

Con estas dos premisas se puede incorporar a la casa cualquier elemento extra sin romper la estética del anfitrión. La idea es regalar algo que sea fácil de colocar y con lo que el dueño de la casa se encuentre cómodo. Por eso las grandes dimensiones de un sofá o una mesa de comedor nunca serían buena idea.

Nuestra apuesta se centra en los pequeños detalles. Accesorios o muebles auxiliares que no obligan a cambiar la distribución y son más fáciles de ubicar. Una lámpara, un espejo, un sillón... elementos que sean fáciles de disponer. Es asombroso cómo cambia un ambiente al colocar

una lámpara de diseño con volumen. Con este sencillo complemento, fácil de acomodar, se puede modernizar toda una estancia.

Otra estupenda herramienta renovadora son los espejos, ya que cambian cada temporada de forma en función de las tendencias. Ahora se llevan retro, como los de Javier Sánchez Medina, el artesano de los espejos. Y a lo retro también se apuntan los sillones y butacas reeditando clásicos como el modelo Eames o Butterfly. Una butaca puede ser el asiento que acote el espacio del estar o ir por libre para componer un rincón de lectura.

Las velas son el complemento perfecto para crear atmósferas llenas de romanticismo. Se pueden colocar por toda la casa: en el comedor, salón, pasillos, aseo... Su mecha encendida nos concentra y estimula los sentidos. Aquí os proponemos más ideas para acertar regalando.

**PARA DIRECTORES**

Conviene que el sillón o butaca tenga espacio suficiente alrededor para que su diseño destaque. Sus complementos ideales: cojín y manta. Una mesa de apoyo es un excelente aliado. ● **Butaca Mariposa. Desde 363 €.** [www.laoca.com](http://www.laoca.com)

**PARA NATURALES**

La pasión por la naturaleza se puede trasladar a la decoración, con materiales y formas que recuerden a árboles, hojas, flores... Curiosa mesa auxiliar hecha con palos. ● **BestSellers: 79 €.** [westwing.es](http://westwing.es)



# enero 2015

## Música

**SWEET CALIFORNIA.** Este grupo de chicas regresa a los escenarios con su gira de invierno. Presentan las canciones de su álbum debut *Break of Day* en un formato muy especial.

Día 9, en Valencia (Teatro El Musical). 24, en Barcelona (Sala Music Hall). 25, en Zaragoza (Teatro de Las Esquinas). Entrada: 17 euros.

**SUPERSUBMARINA.** El grupo vuelve a la carretera para presentar su nuevo álbum, *Viento de cara*. Su apuesta es ofrecer conciertos visualmente más atractivos y complementar su inconfundible sonido. Además, repasarán las canciones de sus dos primeros discos con ayuda de sus fans, que podrán seleccionarlas a través de sus redes sociales. Día 10, en Madrid (Sala La Riviera). 15, en Cádiz (Edificio Constitución 1812). 16, en Huelva (Palacio de Congresos Casa Colón). 29, en Barcelona (Sala Razzmatazz). 30, en Mislata, Valencia (Koh Tao, antigua Sala República).

**GERARD WAY.** El que fuera líder de My Chemical Romance vuelve a nuestro país para presentar su primer álbum en solitario, *Hesitant Alien*. Su gira pasará por Estados Unidos, el Reino Unido, México, Japón y Australia. Día 15 en Madrid (Joy Eslava). 16, en Barcelona (Apolo). Entrada: 23 euros.

## Cine

**'CORAZONES DE ACERO'.** La historia se adentra en los albores de la Segunda Guerra Mundial. Acompañamos a una tripulación compuesta por cinco valientes soldados en un frío tanque de acero estadounidense, cuyo objetivo es introducirse en las costas europeas. Estreno previsto: día 9. Dir.: David Ayer. Int.: Brad Pitt, Shia LaBeouf y Logan Lerman.

**'WHIPLASH'.** Andrew Neiman es un joven y ambicioso batería de jazz, enfocado en alcanzar la cima. La pasión de Andrew por conseguir la perfección rápidamente se convierte en obsesión y su despiadado profesor continúa empujándolo hasta el umbral de sus habilidades y de su salud mental. Estreno previsto: día 16. Dir.: Damien Chazelle. Int.: Miles Teller, J. K. Simmons y Melissa Benoist.

**'LO MEJOR DE MÍ'.** Cuenta la apasionada historia de dos jóvenes que fueron novios. Después de

## El zoom



ARCHIVO

## El último fenómeno fan

**VIOLETTA LIVE.** El elenco de la serie de Disney Channel, encabezado por Martina Stoessel, sube de nuevo a los escenarios. El concierto incluye temas de la tercera temporada de *Violetta* y cuenta con un gran despliegue de música, escenografía, coreografía y vestuario. Día 3 y 4, en Madrid (Palacio de los Deportes). 6 y 7, en Zaragoza (Pabellón Príncipe Felipe). 10 y 11, en Barcelona (Palau Sant Jordi). 14 y 15, en Málaga (Palacio de Deportes Martín Carpena). 17 y 18, en Sevilla (Palacio de Deportes San Pablo). Consultar precio en [ticketmaster.es](http://ticketmaster.es)

varias décadas separados, Amanda y Dawson se reencuentran en su pueblo natal para acudir al funeral de un amigo común, lo que los obliga a enfrentarse a los sentimientos que todavía tienen el uno por el otro. Estreno previsto: día 23. Dir.: Michael Hoffman. Int.: Michelle Monaghan, Liana Liberato y James Marsden.

**'INTO THE WOODS'.** Llega una versión moderna de los entrañables cuentos infantiles de los hermanos Grimm. El filme entrelaza las tramas y explora las consecuencias de los deseos y las inquietudes de sus conocidos personajes. En este

musical humorístico y conmovedor aparecen Cenicienta, Caperucita Roja, Jack (y sus judías mágicas) y Rapunzel. Estreno previsto: día 23.

Dir.: Rob Marshall. Int.: Emily Blunt, Meryl Streep, Johnny Depp, James Corden y Chris Pine.

## Exposiciones

**'VISTAS MONUMENTALES DE CIUDADES ESPAÑOLAS'.** En el paisaje, género que adquirió el mayor protagonismo durante el periodo romántico, Genaro Pérez Villamil fue un autor de

relevancia. La exposición es un conjunto inédito de 42 vistas monumentales de ciudades españolas: pinturas, acuarelas y dibujos. Hasta el 26 de abril, en Madrid (Museo del Prado). Entrada general: 14 euros.

**'PUERTAS DE SEVILLA, AYER Y HOY'.** La muestra trata sobre las puertas de la antigua muralla almohade de la ciudad, que se derribaron en 1868. Se podrán ver fotografías de Antonio del Junco, piezas de la Fundación La Caixa e imágenes con tecnología de realidad aumentada. Hasta el 22 de febrero, en Sevilla (Antiquarium del Espacio Metropol Parasol). Entrada: 2 euros.

**'PLANETA EN POSITIVO: FOTOGRAFÍA COMPROMETIDA'.** Exposición didáctica-fotográfica del grupo Deep Focus. Abre una ventana a diferentes realidades del mundo y presenta la fotografía no solo como un fin, sino como un medio para la ruptura de barreras sociales y una herramienta educativa. Hasta el día 25, en Zaragoza (Centro de Historias). Entrada gratuita.

## Teatro

**'CIRCO DE NAVIDAD'.** En este espectáculo para todos los públicos confluyen diferentes números de circo de calidad. Está especialmente pensado para estas fechas, y contiene grandes dosis de humor de la mano de El Gran Dimitri, presentador y maestro de ceremonias. Hasta el día 11, en Málaga (Teatro Cánovas). Entrada: 7 euros.

**'DON QUIJOTE'.** El Ballet Imperial Ruso presenta un gran espectáculo universal de danza y literatura basado en la novela de Miguel de Cervantes. Su secreto está en la brillantez de la música y la coreografía, en el dinamismo, la expresividad, el humor... Del 20 al 25, en Madrid (Teatro Compac Gran Vía). Entrada: desde 20 euros.

**'EL DISCO DE CRISTAL'.** Escrita, dirigida e interpretada por Secun de la Rosa, vuelve esta versión libre de *El zoo de cristal*, de Tennessee Williams. Un cantante de éxito venido a menos malvive con sus dos hijos: Goyita, víctima de una cojera que daña su autoestima, y Pere, quien sueña con escapar de la familia. Un acontecimiento inesperado cambiará sus vidas. Día 24 y 25, en Valencia (Espai Rambleta). Entrada: 12 euros.



## 28 ¿Cómo te gastarías un millón de euros en un solo día?

Venticuatro horas, no tiene más tiempo. Y debe gastarlo todo, ¿ok? Los bolsillos, vacíos, ¿vale? Nuestra propuesta: le regalamos un millón de euros y usted debe despilfarrar hasta el último mísero céntimo. ¿Le parece posible?

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

Gracias a la crisis, España ha multiplicado sus millonarios. Es pura estadística. Está llena. Tiras una piedra y le das a un guardaespaldas. Con tanto escolta no cabemos en el autobús. Es la recuperación anunciada...

Un buen millonario no tiene excusa. Puede gastarse el millardo antes del desayuno. Con que se beba ese zumito chic de glándula de unicornio... O vaya usted a saber.

Pero si no ha tenido esa suerte, si no ha podido aprovechar la crisis como hicieran sus vecinos, antes de brindar y de enviar a su jefe al sarcófago radiactivo, medite. Le falta práctica... ¿En qué podría gastarlo?

Manual del buen millonario escrito por nuestros lectores. «Lo gastaría en mi cuenta corriente», dice **Miguel Barrigos**, algo perdido entre el gasto y el ahorro. «Yo me compraría un millón en acciones del banco Santander», dice

Y la pregunta del mes que viene...

## 29 ¿Qué invento crees que no se debería haber inventado nunca?



Las opiniones de este mes son muy dispares. El ídolo de adolescentes **ABRAHAM MATEO** es muy conciso en su respuesta: «El tabaco, es un invento maligno». **ÁNGEL MARTÍN**, monologuista y presentador de televisión, contesta: «Esa peña que se cuelga de la piel con ganchos, las suspensiones corporales. No es sano... no sé si puede considerarse un invento, lo que está claro es que no ayuda a estar tranquilo, ¡tiene que doler la de Dios!». Por su parte, **MANOLO GARCÍA**, músico (excomponente de El Último de la Fila), desearía que no se hubiera inventado el coche: «Nos hace desplazarnos demasiado deprisa... ¡nos hace ir de culo! Y, encima, contamina. Si hubiera coches eléctricos sería otra cosa, pero, mientras no los haya, ¡fuera coches!».

## Y tú, ¿qué opinas?

¿Cuál es el invento que no debería haberse creado nunca? Haznos llegar tus ideas (con tu nombre y edad). Podrás leerle en la siguiente entrega. Escribe nos a...

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

**E.O.**, futuro hijo adoptivo de los Botín. «Los invertiría en letras del Tesoro Público para ayudar mi país», nos dice **Carlos Barona**. El rico es por definición patriota (risas y aplausos). «La mejor forma de gastarlo es poniendo ese dinero a producir, nunca estancado en un solo lugar», cuenta **Jean Paul Dupre**. Sí, amigos: el capitalismo era eso. «Un apartamento modesto en Brooklyn», nos dice **Ximo**. Producir es de perdedores.

### LA TEORÍA DEL PÉNDULO

«Me compraría un par de discos e iría al cine (con palomitas)», suelta **Addar**. Un buen millonario paga el IVA cultural (y no da para más). «Pagar la factura de la luz este mes», asegura **Josegnac3**. ¡Y cumple con las eléctricas! «En lingotes de oro. Siempre los vas a tener ahí», dice **Nonosky**. «Por cierto, ¿sería un millón exacto o habría que pagarle algún piquito a Hacienda?», añade mientras busca un billete a Panamá.

«Con el millón, pagaría toda la formación necesaria para mí y mi familia para entender la deshumanización de la sociedad», afirma **Edgar Cerrón**. Un buen millonario lee a Platón. «Lo donaría a mi mujer. Seguramente los gastaría en ayudar un poco, tomar unas vacaciones, un buena comida con la familia...», nos dice **Jarc**. El perfecto millonario, está claro, sabe esquivar a hacienda.

«Lo invertiría todo para hacer carrera de político, para después recuperarlo multiplicado por 1.000», dice **Arcandoro**. Tiene que saber comprar partidos. «Yo me compraría un ministro», concluye **Pin y Pon**. «En ponerme tetas», dice **Peretete**. El perfecto millonario lleva pechos de adamantium. «Donarlo a sanidad y a educación», dice **omegataur**. Un buen millonario nunca ha gobernado España. Y ahora que tiene lingotes, pisos en Nueva York, pechos de diamantes y es dueño del Santander... ¿no habrá olvidado algo?

En España, por cada millonario que nace surgen miles de pobres. Teoría del péndulo. Un millonario debería ser una utopía solidaria. «Compraría viviendas y comida para quien más lo necesite, y un negocio, para que ellos trabajaran y dieran trabajo», dice **Azu**. «En construir escuelas», nos dice **Lamine**. «En comida y medicinas para el Tercer Mundo», dice **Martel Estevez**. «Intentaría eliminar las hipotecas de mis familiares...», asegura **Franpsycho**, el libertador.

«Lo donaría para adelantar la cura de algunas enfermedades que me parten el corazón», dice **Raúl Martínez**. «Daría la mitad a las asociaciones de animales abandonados», afirma **José Vélez**. «Compraría varios pisos para cederlos como alquiler social», asegura **Carlos P**. «Me iría a un buen restaurante y el resto creo que lo regalaría por la calle, habiendo tantos mendigos», escribe **Versatile**. «Lo repartiría entre ONG de ayuda a ancianos, niños, mujeres», afirma **María A. González**. «Lo donaría a una asociación contra el cáncer», nos dice **Juan G. Casagrande**. «Daría una buena cantidad a comedores sociales», confirma **Héctor**. «La mitad del millón a Cáritas y Médicos Sin Fronteras, y la otra mitad a I+D de universidades», dice **María Jesús Ibáñez**. «Intentaría ayudar a todo el que pudiera», asegura **Francisco Molina**. ¡Basta! ¡Lagrimitas!

¡Ay, si nuestros lectores fueran millonarios otro mundo soplaría! Pero no, la crisis no nos hizo millonarios (a la mayoría). Tal vez más humanos. Y la cuenta bancaria se asemeja a la de **Piolón**: «Mi problema es el justo al revés: tengo un 'millón' de días y ni un solo euro».



**7%**  
DESCUENTO

**REGALO**  
MOCHILA TÉCNICA



HOTEL + FORFAIT	FIN DE SEMANA	SEMANA
<b>FORMIGAL - PANTICOSA</b>	2 NOCHES	5 NOCHES
Aparthotel Midi*	<b>110€</b>	<b>265€</b>
La Pardina*** AD	<b>109€</b>	<b>275€</b>
Nievesol*** AD	<b>148€</b>	<b>298€</b>
Saliecho**** AD	<b>195€</b>	<b>365€</b>

HOTEL + FORFAIT	FIN DE SEMANA	SEMANA
<b>CERLER</b>	2 NOCHES	5 NOCHES
Parque natural AD	<b>128€</b>	<b>210€</b>
Cerler Edelweiss***	<b>118€</b>	<b>242€</b>
Casa Cornel*** AD	<b>128€</b>	<b>258€</b>
Aparthotel Hg Cerler*** AD	<b>130€</b>	<b>297€</b>

Reserva tus Vacaciones en [logitravel.com](http://logitravel.com)

# 8 DE CADA 10 PATITOS DE GOMA ELIGEN IR **CON** CORREOS

Si los que más saben de envíos nos eligen, elígenos tú también.



Con la oferta de paquetería de Correos, todos los envíos tienen un plazo de entrega garantizado.

Entra en [CONCORREOS.COM](http://CONCORREOS.COM)  
y disfruta de hasta un

# 25%

**DE DESCUENTO**  
en nuestra oferta de paquetería

Y podrás ganar  
**1 AÑO DE ENVÍOS SIN COSTE\***

\*Consulta bases legales en [concorreos.com](http://concorreos.com)



Patrocinador del  
Equipo Olímpico Español

[CONCORREOS.COM](http://CONCORREOS.COM)  
**902 197 197**

 **CORREOS**  
PARA LOS QUE SABEN DE ENVÍOS

