



«Jamás actuaría conmigo como director»

«No me considero un estadounidense al uso. Se puede decir que soy el resultado de hermanar Europa y Estados Unidos». Entrevistamos al actor de culto, diseñador de ropa y empresario **John Malkovich**.

¿Qué deseas comprar?

DESDE
6%^{TIN}
6,45



Tenemos la financiación que necesitas

En Banco Pichincha, tenemos la financiación que se adapta a tus necesidades. Por eso te ofrecemos nuestro **Préstamo Personal**, con grandes ventajas que te ayudarán a alcanzar tus sueños y proyectos.

**Infórmate en tu oficina más cercana
o en nuestra web**

Oferta válida hasta el 31/07/2015. 6,45% TIN (6,99% TAE) para clientes que cumplan las siguientes condiciones: Ingreso neto mensual de los prestatarios a partir de 3.000 € o nómina mensual a partir de 2.000 €, nómina domiciliada y 3 recibos domiciliados. TAE calculada para un préstamo de 20.000 € a un plazo de 10 años y comisión de estudio y apertura de 1,50%; el importe total (incluye cuota, comisiones e intereses) es de 27.490,32 €; cuota mensual: 226,59 €. En caso de no cumplir condiciones: 8,90% TIN (9,65% TAE) para prestatarios con ingreso neto mensual a partir de 2.000 € o nómina mensual a partir de 1.200 €; según se cumplen condiciones se va reduciendo el TIN anual aplicable: domiciliación de nómina (-0,50%); domiciliación de 3 recibos (-0,25%). TAE calculada para un préstamo de 20.000 € a un plazo de 10 años y comisión de estudio y apertura de 1,50%; el importe total (incluye cuota, comisiones e intereses) es de 30.572,53 €; cuota mensual: 252,27 €. Para resto de clientes, consultar condiciones en oficina del Banco. Operación sujeta a previa aprobación por parte del Banco.



BANCO PICHINCHA

91 593 00 00
www.bancopichincha.es

los lectores opinan

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

RECOMENDACIONES DE UNA LECTORA

Hola. Creo que vuestro magazine ha mejorado mucho. Yo le daría más fondo divulgativo y publicaría con más frecuencia artículos sobre: salud; descubrimientos científicos en cualquier área de las ciencias; una sección de paginas web útiles, divertidas o informativas; temas relacionados con el español o los idiomas; y monográficos sobre ciudades del mundo. Gracias por preguntarnos. Un gran saludo y mis mejores deseos para el periódico y la revista. ENVIADO POR **ISABEL YARCE**

INTELIGENCIA ARTIFICIAL: EL DESPERTAR DE LAS MÁQUINAS

Crear inteligencia artificial es un error, porque una máquina al ser autoconsciente no tiene que obedecer a un ser humano. Hasta que no hagamos una máquina que quiera destruirnos no vamos a parar. ENVIADO POR **TÍO GILITO**

Según **Stephen Hawking**, la inteligencia artificial podría significar el fin de la raza humana, si los sistemas artificiales llegan a superar en inteligencia a las personas. ENVIADO POR **EL HILO DE ARIADNA**

Lo peor no es el futuro, lo peor es que ahora cada vez hay más máquinas que hacen trabajos en fábricas y ya no necesitan operarios. Cada avance es más gente al paro. ENVIADO POR **CANJX003**

El problema será a quiénes pertenecerán estos robots y dispositivos automatizados, o sea, los medios de producción. Supuestamente serán de los de siempre, que ya no necesitan ni siquiera mano de obra barata, pueden prescindir de ella casi totalmente. ENVIADO POR **DON MOJITO**

SIEGFRIED MEIR: DE NIÑO EN MAUTHAUSEN A 'REY DE IBIZA'

Un tipo creativo que ha vivido cinco vidas; algunos vagos no viven ni una. ENVIADO POR **GAYFRIENDLYLIFE**

Lo que no mata, engorda: después de haber pasado por un campo de concentración cualquier problema cotidiano tiene que parecerse una tontería... ENVIADO POR **ARTURO POTÁSICO**

ELENA ANAYA: «CUESTA MUCHO MANTENERSE EN ESTA PROFESIÓN»

A todos estos «del mundo de la cultura», que tanto se quejan, están a tiempo de cambiar de profesión. Hace falta gente en el campo, limpiando cristales de fachadas, conduciendo camiones, trabajos de carga-descarga. ENVIADO POR **SOCIAL**

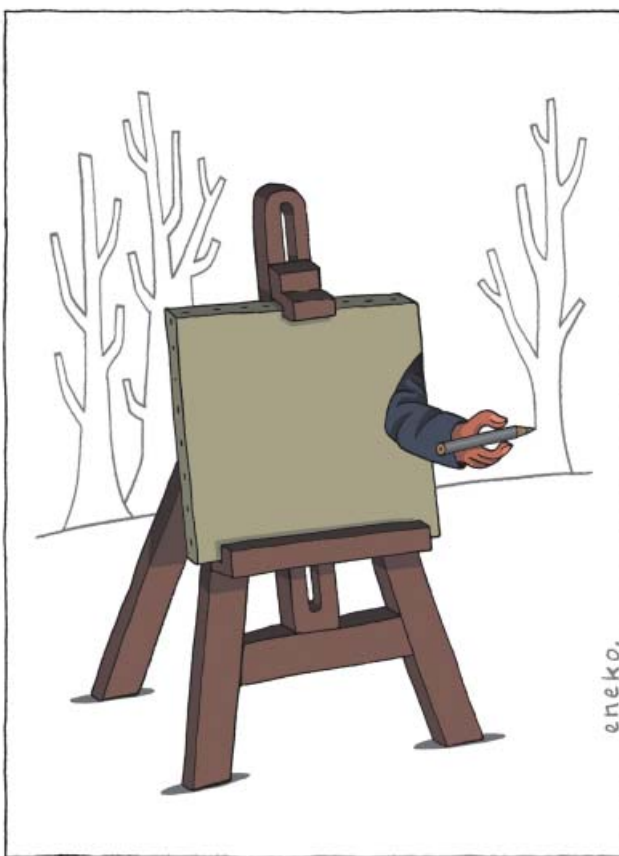
LA BÓVEDA DEL FIN DEL MUNDO

Esperemos que Monsanto deje por lo menos estas semillas en paz. ENVIADO POR **GORRION_DELTA**

Ahora mismo, la humanidad plantea sus necesidades (en las sociedades más avanzadas) a base de deuda, monopolio de energía e intento de monopolio de la comida. Si no avanzamos socialmente de capitalismo a un sistema coherente más avanzado estamos condenados. ENVIADO POR **SURICATO1968**

Vaya banda... Monsanto, el matrimonio Gates, Rockefeller... La élite que usa transgénicos y que nos intoxica. ENVIADO POR **CELTA**

Eneko JUEGO EN LA MIRADA



Viajar como forma de vida

Desde tiempos inmemoriales ha habido personas que han hecho del viaje su estilo de vida. ¿quiénes son, hoy, los españoles que recorren el mundo? 10



Entrevista con John Malkovich, el gran actor estadounidense que vive en Europa 18

Los problemas de los pueblos pequeños 22

Joan Pahisa, otro pequeño gran hombre 26

Vivir, vivir

VIAJES

Los trenes turísticos arrancan en España. 30

SENTIRSE BIEN

Kilómetros en tus piernas. 36

MODA Y BELLEZA

Consejos para mejorar la silueta y elegir gafas de sol. 38

GASTRONOMÍA

Unas recetas de croquetas y las terrazas que hay que visitar. 41

AGENDA de ocio y cultura para todo el mes. 48

Director Arsenio Escolar
Vicedirectora Virginia Pérez Alonso

El mensual es una publicación elaborada por el departamento de Publicaciones no Diarias de 20 minutos.

Dirección Josan Contreras. **Diseño** David Velasco. **Coordinación** Pilar Sanz y Ángel Petricca. **Redacción** Claudia Rizzo. **Maquetación** Laura R. Medina, Marta de los Dolores y Henar de Pedro. **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.

Imprime Rotocayfo (Impresión Ibérica)
20 minutos. Condesa de Venadito, 1. 28027 Madrid.
Teléfono: 902 20 00 20.
Depósito Legal: M-14348-2012

Foto de portada: CORBIS/CORDON PRESS



YA ES VERANO EN Fuerteventura

Imponentes dunas y aguas cristalinas, recónditas calas, extensas playas doradas, pueblitos pesqueros, parques y monumentos naturales... Fuerteventura exhibe toda la magia de un auténtico paraíso que invita al descanso. Este verano, Viajes El Corte Inglés le acerca a la isla majorera, incluso con vuelos especiales desde Madrid, para disfrutar de sus mejores vacaciones.

Declarada Reserva Mundial de la Biosfera por la UNESCO, Fuerteventura tiene una herencia cultural e histórica que pervive en cada rincón de la isla. De los antiguos pobladores encontramos grabados y yacimientos arqueológicos; de la herencia colonial, casas señoriales, iglesias, faros y molinos, y de los tiempos modernos, parques escultóricos al aire libre, centros de arte, teatros, etc. Pero si por algo llama la atención la isla es por sus playas.

I INFINITAS PLAYAS

Pasear a lo largo de varios kilómetros a orillas del mar, sobre una arena dorada con aguas turquesas que le acarician a su paso, es posible en Fuerteventura. En el sur, las interminables playas de las costas de Barlovento y Sotavento, y en el norte, las grandes playas

de Corralejo, entre otras, son ese paraíso único. Para los que prefieran algo más íntimo, desde pequeñas calas de arena hasta rincones bajo acantilados, siempre hay un hueco donde perderse. Y si lo que busca es practicar un deporte náutico, el viento sopla constante para los amantes del windsurf y la vela, las olas son perfectas para los aficionados al surf y sus fondos marinos de increíble belleza y biodiversidad son idóneos para adentrarse en las profundidades.





ros para recorrer a pie y conocer toda su variedad paisajística. Sorprenderán la Montaña de Tindaya, uno de los puntos más característicos de la geomorfología mayorera, sin olvidar sus impresionantes paisajes entre los que destacan el Malpaís de La Arena, surgido de erupciones volcánicas con un alto valor estético; la Caldera de Gairía, que alberga en su interior yacimientos arqueológicos; las cuevas de Ajui, un rincón de gran belleza, o el Parque Rural de Betancuría, formado por impresionantes valles y barrancos.

Asimismo, la isla ofrece diferentes museos, miradores y lugares de especial interés cultural. Además, sus pueblos y villas como Betancuría o Antigua están cargados de historia, sabor y tradición, lugares en los que descubrir sus costumbres ancestrales y una rica gastronomía con platos que saben a sal, a mar, a tierra mayorera, destacando sus quesos, galardonados y reconocidos a nivel internacional.

El buen clima está garantizado por su proximidad al desierto del Sahara, la ausencia de altas montañas y el mar que la rodea, dan como resultado temperaturas cálidas durante todo el año.

EL ENCANTO DE LA ISLA

Lo que más llama la atención de Fuerteventura es, sin duda, su paisaje desértico. Es la isla más virgen y despoblada del archipiélago canario, la más árida y seca. Además de contar con las playas más bellas y solitarias de Europa, cuenta con espacios naturales únicos; zonas arenosas que se entremezclan con tierras volcánicas en inmensas llanuras con conos volcánicos de baja altitud. La isla cuenta con una red de sende-



FUERTEVENTURA

7 noches

Vuelos Especiales desde Madrid con horarios de salida y regreso ideales para disfrutar de más tiempo en destino.

Salidas todos los sábados del 27 de junio al 22 de agosto.

Hotel 5* desde 956 € (con desayuno)

Hotel 4* desde 670 € (en media pensión)

Precios por persona en habitación doble incluyendo avión, tasas aéreas, snacks a bordo y traslados. Consulte condiciones y precios para salidas desde otras ciudades.

Ahora solo tiene que acercarse a Viajes El Corte Inglés y decidir en qué playa y hotel disfrutará de sus mejores vacaciones al sol, combinando días de relax en espectaculares playas de aguas turquesas con paisajes sobrecogedores y cargados de historia. Ya es verano en Fuerteventura, ya es verano en Viajes El Corte Inglés. ¡Buen viaje!

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Viajes El Corte Inglés

902 400 454 | viajeselcorteingles.es

Emergentes

Mari Trini Giner

Las redes sociales han sido el punto de partida en la carrera de esta joven periodista que explica su éxito en «salir a la calle, demostrar lo que vales y no parar de moverte». Texto y foto **César Dezfuli**



La periodista multimedia Mari Trini Giner en el Centro Social La Tabacalera, Madrid

Nada impersonal

En una época de crisis como la que atravesamos, la creatividad y la iniciativa personal son cualidades que se vuelven indispensables para conseguir insertarse laboralmente en la sociedad. Mari Trini Giner, una joven murciana de 25 años, ha tenido esto muy claro desde que en 2007 abandonase Lorca, su ciudad natal, para iniciar la carrera de Periodismo en la Universidad Complutense de Madrid.

Desde entonces su vida no ha parado de girar. Encontró en internet un aliado y una oportunidad cuando el mundo digital estaba en plena gestación, y desde entonces ha sabido sacar provecho de este nuevo entorno tecnológico que hoy rige nuestras vidas.

Twitter sería su punto de partida, una red social a la que le debe «mucho profesionalmente». En 2008 comenzó a asistir a encuentros de twitters en Madrid, los TwittMad: «Conocí a mucha gente y logré crear una red de nuevos contactos que años después han querido contarme para diferentes proyectos».

Empieza entonces una vida marcada por el entorno digital. En 2010 recibe su primer reconocimiento: el premio a Mejor Medio de Comunicación Local gracias a su trabajo en el medio digital *LavapiésHOY*. Este premio la llevaría de viaje a Nueva York, ciudad a la que vuelve cuatro años después convertida ya en una

Blogs

«Los blogs son un símbolo de libertad de expresión. Me han servido para expresar lo que hago y cómo lo hago».

Proyecto personal

Valorar sus orígenes siempre ha sido una prioridad para Mari Trini Giner. En 2011 se volcó en realizar un corto documental sobre los afectados por el grave terremoto que afectó a Lorca, su ciudad natal.

Fotografía

«Todo lo que hago lo traslado en forma de fotografía a mis redes, aunque la foto no sea muy buena, ya que lo que me interesa es difundir el mensaje para que más gente lo pueda conocer». Esto le llevó a ganar la categoría de foto en los Tweet Awards 2013.

profesional en *social media*. Lo hace de la mano de Startups Mansion, una iniciativa que el pasado año llevó a 38 emprendedores españoles a convivir durante tres meses en un entorno de gestación de proyectos.

«Soy una persona muy empírica, creo que todo hay que experimentarlo», asegura esta joven que no duda en sumarse a todo tipo de iniciativas: desde el ámbito social, con colaboraciones con Intermón Oxfam, AEIS, la UNESCO o AECID, al ámbito cultural, una disciplina a la que asegura que le gustaría dedicar más tiempo.

El Cosmonauta es otro de los grandes proyectos a los que se ha sumado: «Fue un proyecto útil, innovador, un referente en el *crowdfunding* y una de las primeras iniciativas transmedia de España».

Después de años de trabajo, dedicación e iniciativa personal, acaba de comenzar el mayor de sus retos hasta ahora: gestionar el equipo de redes sociales del grupo de comunicación Atresmedia. «Es un reto muy grande –reconoce–. Aunque estaba acostumbrada a trabajar en muchos proyectos como autónoma, me apetecía incorporarme en algo estable. Un grupo con esta calidad de contenido fue la ocasión».

Noticias

Científicos piden más control sobre los campos electromagnéticos

Más de 190 científicos de 38 países han firmado una carta (*International EMF Scientist Appeal*) con un llamamiento a la ONU, a la Organización Mundial de la Salud (OMS) y a los Gobiernos nacionales para que se elaboren controles más estrictos sobre los productos que generen campos electromagnéticos (CEM), incluyendo los teléfonos móviles. «Basándonos en investigaciones de expertos, albergamos serias preocupaciones con respecto a la exposición ubicua y creciente a los campos electromagnéticos generados por dispositivos eléctricos e inalámbricos», afirma la carta cuyos signatarios han publicado, en conjunto, más de 2.000 artículos sobre el tema. Los científicos instan a las organiza-



ARCHIVO

ciones internacionales citadas a «abordar la emergente crisis de salud pública relacionada con el uso de teléfonos móviles y dispositivos inalámbricos». Los especialistas aseguran que «los distintos organismos que establecen normas de seguridad no han logrado imponer pautas suficientes para proteger al público en general, y en particular a los niños, que son más vulnerables a los efectos de los CEM». Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) califica la radiación electromagnética emitida por los routers de wifi y los teléfonos celulares como «posiblemente cancerígena para los seres humanos», a base de evidencias limitadas que asocian el uso de celulares con un mayor riesgo de padecer glioma, un tipo de cáncer cerebral.

Los latinos viven más

La esperanza de vida de los latinos en EE UU (17% de la población) es dos años superior a la de los blancos no hispanos, según un estudio (2009-2013) del Centro para el Control y Prevención de las Enfermedades de EE UU. Los hispanos presentan mayor riesgo de pobreza, pero en siete de las diez principales causas de muerte en EE UU tienen tasas de mortalidad inferiores. Esto incluye las dos causas principales de muerte: cáncer (-28%) y enfermedades del corazón (-25%).

Ucrania no pagará la deuda exterior en un año

El Parlamento de Ucrania aprobó el 19 de mayo una ley que permite dejar de pagar la deuda exterior durante un año (moratoria) y que los acreedores, en ese caso, no puedan acceder a la Justicia para reivindicar bienes nacionales del país. La deuda ucraniana se estima actualmente en unos 50.000 millones de euros (un 70% de su PIB), pero podría crecer en 2015 hasta el 93%, pues a final de año vencen 3.000 millones en bonos del Estado que Kiev debe devolver a Moscú.

EE UU y la vacuna cubana contra el cáncer de pulmón

El Instituto del Cáncer Roswell Park, de Búfalo (Illinois), ha firmado un acuerdo con el Centro de Inmunología Molecular de Cuba para probar la vacuna CimaVax-EGF en EE UU. En Cuba, la vacuna –de baja toxicidad y barata de producir y almacenar– se dispensa gratis desde 2011. Cuba aún no la ha probado en otros tipos de cáncer, pero podría utilizarse para tratar también el de piel, de cerebro y de colon, entre otros.

TIERRA VIVA

NOTICIAS SOBRE CLIMA, SOSTENIBILIDAD Y MEDIOAMBIENTE

Rescatando mamíferos

En el pueblo alicantino de Villena se ubica el mayor centro de rescate de primates y mamíferos exóticos de España: AAP Primadomus. Sus instalaciones permiten a los animales moverse y relacionarse como lo harían en la naturaleza. Actualmente acoge a varios grupos de primates, reintegrados tras recuperar su comportamiento natural. Todos los animales han llegado a Villena con un pasado trágico. Al vivir en cautividad, desarrollan comportamientos anormales. AAP Primadomus tiene visitas guiadas gratuitas los sábados y domingos por la mañana.

Europa conserva mal a sus animales y hábitats

El 77% de los hábitats y el 60% de las especies en Europa presentan un mal estado de conservación, a pesar de las mejoras «significativas» registradas en los últimos años para muchas especies, ha advertido en mayo la Agencia Europea de Medio Ambiente (AEMA).

Bosques en peligro

La masa forestal de Rumanía se ha reducido desde 1989 de 8,5 millones de hectáreas (el 38% del territorio) hasta unos 6,3 millones de hectáreas (el 26,7%), según denuncia la ONG EcoAssit. Las razones son la tala ilícita de árboles, la restitución ilegal de bosques y una endeble legislación, que no los protege adecuadamente. En la espesura salvaje de los bosques de los Cárpatos viven unos 6.000 osos, 1.500 linceos y muchas otras variedades animales.

Curiosa historia

El (doble) Día de la Victoria

1945

La firma de la rendición incondicional de los ejércitos alemanes a los aliados en la Segunda Guerra Mundial se produjo en dos ciudades y dos días diferentes, y con distintos protagonistas. Texto **A. P. Schroedel**



Alfred Jodl, jefe del Estado Mayor del Alto Mando alemán, firma la primera rendición en Reims en la madrugada del 7 de mayo de 1945. ARCHIVO

En mayo de 1945, Alemania se rindió a los aliados, poniendo fin, en el escenario europeo, a la que se conoce como II Guerra Mundial –en Europa Occidental y América– y Gran Guerra Patria –en Rusia–. Este mes de mayo de 2015 se ha cumplido, pues, el septuagésimo aniversario de ese momento trascendental.

EE UU, Francia, el Reino Unido y otros países del oeste de Europa lo celebran el día 7 de mayo. La Rusia de hoy (y antes la Unión Soviética), lo hace el 9 de mayo. ¿Por qué esa duplicidad de fechas? Pues porque las diferencias políticas entre los cuatro países que formaban la base de la alianza antinazi obligaron a Alemania a rendirse dos veces a los aliados.

La primera rendición tuvo lugar a las 2.41 de la madrugada del 7 de mayo de 1945 (o sea, en realidad, el día 8), en el Cuartel General Supremo de la Fuerza Expedicionaria Aliada en Reims, Francia. El jefe del Estado Mayor del Alto Mando alemán, general Alfred Jodl, firmó ante franceses, británicos y estadounidenses el acta de rendición incondicional para todas las fuerzas alemanas. No estaban los soviéticos. El documento afirmaba que las «operaciones activas» cesarían a las 23.01 horas, hora de Europa Central, el 8 de mayo de 1945. De estas palabras se infería tácitamente que se ponía fin a toda resistencia alemana. Esta es la fecha que se conmemora en Occidente.

Pero a Stalin no le pareció precisa esta rendición. Consideró que debía haber estado presente también el enviado del Comando Supremo de la URSS, y que debía haber sido firmada en Berlín, la ca-

Protagonistas

Georgy Zhúkov



El mariscal Georgy Zhúkov (1896-1974) fue el militar de la Unión Soviética más destacado de la Segunda Guerra Mundial. Venció a los japoneses en la batalla de Jaljin Gol (1939) y a los alemanes en las batallas de Moscú, Stalingrado, Leningrado, Kursk, Bielorrusia y, al final, en la toma de Berlín.

pital del Reich. Y que, es cierto, existía cierta confusión respecto a qué tropas alemanas debían obedecer la orden de deponer las armas (se hablaba de Europa Central, lo que no incluía territorios soviéticos en el Este). Stalin insistió en que la firma de Reims fuera considerada un acto ‘preliminar’ de la verdadera rendición incondicional, que se celebraría en Berlín al día siguiente.

Rápidamente se organizó otra ceremonia. En una mansión que aún existe a las afueras de Berlín, en la madrugada del día 8 –cuando ya era 9 de mayo en Moscú por la diferencia de horarios– el mariscal de campo del Ejército alemán Wilhelm Keitel presentó la capitulación incondicional de la Wehrmacht al mariscal ruso Georgy Zhukov. Y esta es la fecha que conmemora la victoria soviética en la guerra, el 9 de mayo, en la que, desde 1945, se celebra el Desfile de la Victoria.

Aún hay otro Día de la Victoria relacionado con este enorme conflicto bélico. Se conoce en occidente como V-J y recuerda la rendición de Japón ante el icónico general estadounidense Douglas MacArthur. Curiosamente, se conmemora el 15 de agosto en el Reino Unido y el 2 de septiembre en EE UU.

Varias fechas celebran, pues, el Día de la Victoria y quieren recordar –para que no caiga en el olvido o la tergiversación– el sacrificio humano, económico y espiritual de todas las naciones que se opusieron con convicción al terror y la locura nazi. Entre esas naciones, no conviene olvidarlo, destaca el inmenso esfuerzo que el pueblo ruso –soviético, entonces– debió realizar para derrotar al dictador alemán: 27 millones de sus ciudadanos, de toda condición, género, raza y edad, perdieron la vida en esa Gran Guerra Patria, como ellos la conocen. Una cifra de bajas jamás sufrida por ninguna otra nación en ninguna otra guerra en la historia del mundo. Eso es lo que se ha conmemorado el pasado 9 de mayo con el Desfile de la Victoria en Moscú.

SI PIENSAS QUE EL MÓVIL
solo sirve

PARA HACERTE SELFIES,
ES QUE TODAVÍA NO CONOCES
NUESTRA NUEVA
VERSIÓN WEB PARA MÓVIL



AHORA, ESTAR AL DÍA DE TODO ES POSIBLE ACCEDIENDO DESDE EL NAVEGADOR DE TU SMARTPHONE A LA NUEVA VERSIÓN DE 20MINUTOS.ES PARA MÓVILES. Descubre su nuevo **diseño mucho más intuitivo** y **rápido**. Infórmate con nuestros **vídeos** y galerías de **imágenes**, y comparte todo lo que quieras de una forma más sencilla.



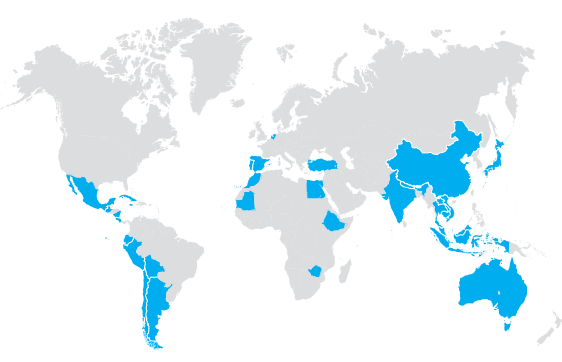
El viaje como forma de vida

¿Ha soñado alguna vez con dejarlo todo para recorrer el mundo? Ellos lo han hecho. Se han lanzado a la aventura de viajar sin prisas, sin planes y sin billete de vuelta

TEXTO **BERNAT GARAU**



Papi, estás loco!» fue la exclamación unánime de los hijos de Ricardo Basabe, un jubilado argentino afincado en Mallorca, cuando les explicó que, a sus 70 años, había decidido recorrer Europa en motocarro. ¿Por qué precisamente en este tipo de vehículo? «Es un símbolo: un vehículo un tanto obsoleto, como yo mismo, pero las cosas antiguas no tienen por qué ser un trasto inútil». La idea es demostrar «que los mayores tienen mucho que ofrecer» y poner su granito de arena en las dos causas que más le interesan: el medio ambiente y el envejecimiento activo. No en vano, su principal forma de subsistencia durante el viaje, que inició el pasado 22 de abril –«Día de la Tierra», subraya–, es el voluntariado en todas las >>>



FAMILIA CUADRADO DE EJECUTIVOS A PADRES VIAJEROS

Antonio Cuadrado y Sonia Sereno (39 y 40 años, respectivamente), dedican su vida a viajar en compañía de sus hijos, Candela (8) y Mateo (6). Por el camino realizan una serie web titulada *Makute-ros*, que «pronto podrá verse en una televisión nacional», según adelanta Sonia. «Éramos ejecutivos agresivos de la city madrileña», explica Antonio, hasta que un buen día decidieron

dejarlo todo para dar la vuelta al mundo. Su idea era montar, al regresar, una cadena de albergues, pero se conformaron con abrir uno solo, en Granada, para poder criar a sus hijos «con el mínimo estrés y la máxima dedicación» y seguir, ya en familia, dando vueltas por el mundo.

>>> granjas ecológicas que pueda, a cambio de comida y techo, ya que su pensión de 400 euros mensuales no le ha dado para ahorrar demasiado.

Una mañana de 2014, José Carlos Portillo se despertó en su casa de Sevilla y decidió que estaba harto, que lo dejaba todo, que hacía las maletas y se lanzaba a viajar. Joseca, para los amigos, es enfermero, roza la treintena y había hecho un par de años antes un largo viaje de un año por Centroamérica y México tras finalizar las prácticas de un máster en Cooperación Internacional en un centro de salud de Nicaragua. De vuelta en España, además de «la escasez laboral y la precariedad que se sienten en el ambiente general, de gran insatisfacción», factores como la sensación de estar «en el metro, donde cientos de personas nos hacíamos para ir a cualquier lugar sin mediar ni un hola» fueron los que empujaron a Joseca a emprender un nuevo viaje por el continente americano. ¿El plan? «Buscar un nuevo camino que me aporte nuevos conocimientos y experiencias, estudiar un poco, trabajar y, ante todo, disfrutar», explica Joseca desde México, minutos antes de coger un autobús que lo llevará en dirección a Estados Unidos para después llegar a Canadá, donde piensa trabajar en la recolección de la cereza.

Estas historias reúnen todos los elementos comunes a la mayoría de las personas que dedican su vida (o al menos una parte importante de ella) a lanzarse a la aventura de viajar sin prisas, sin planes, sin billete de vuelta y sin intermediarios: la insatisfacción con llevar una vida 'normal', la necesidad de abrir nuevos horizontes, el interés por todo lo humano, el amor por la naturaleza, la in-

«La vuelta al mundo es el viaje más perfecto que existe, ya que abrazas a nuestro bello planeta de un extremo a otro»

tolerancia a la rutina, la sed por conocer y la disposición a trabajar de cualquier cosa a cambio de saciar esa sed.

Viajar engancha. Si está empezando a plantearse seguir los pasos de nuestros entrevistados, debe saber que otro elemento muy común en este tipo de historias es el carácter adictivo de viajar. Y si no, que se lo pregunten a Jorge Sánchez, un catalán de 60 años que resulta ser la persona que más ha viajado de España. A pesar de haber visitado todos los países del mundo a lo largo de 30 años, se duele de no haber estado aún en «algunas regiones de África y unas pequeñas islas de Oceanía, en concreto de Papúa Nueva Guinea». Una mancha que hay que subsanar cuanto antes. «Cuando realice mi séptima vuelta al mundo, este año o el próxi-

Viajar con niños, sí se puede

Tener hijos no tiene por qué suponer el fin de una vida viajera, «pero sí la transforma», conceden Xavier y Carme, viajeros empedernidos y padres de una niña de 2 años. Un tema crucial es el de la escolarización, y se están planteando educar ellos mismos a su hija, algo muy contemplado en países como Francia. La web familiasenruta.com es un punto de encuentro virtual en el que las familias viajeras comparten consejos y experiencias sobre asuntos como este. Antonio y Sonia, padres de dos hijos de 6 y 8 años, defienden el carácter educativo de viajar: «Aprovechamos las vivencias del viaje para hacer ejercicios de matemáticas (con los pagos o cambios de moneda), geografía (de los países que recorremos) y biología (con la visita a parques naturales y el contacto con fauna local) –indican–. Viajar es el complemento ideal a la escuela. ¿Cómo aprendes mejor qué es un marsupial: viendo y tocando a los canguros en Australia o leyéndolo en un libro?».

mo, visitaré todos los lugares donde aún no he estado», promete. En ese momento, «tal vez cuelgue mi pequeña bolsa de viaje, aunque no descarto proyectar entonces alguna nueva meta viajera, como alcanzar el Polo Sur geográfico». Vaya, un verdadero viajero nunca se jubila.

El primer gran viaje suele ser una iniciación a una vida nómada. «La primera vuelta al mundo tenía que ser un paréntesis, pero descubrimos una vocación», resume Xavier Molins, un barcelonés de 40 años que vive y viaja junto a su mujer, Carme Corretgé, y ahora también con su hija de 2 años.

La vuelta al mundo es el sueño de cualquier viajero. «Es el viaje más perfecto que existe, ya que abrazas a nuestro bello planeta Tierra de un extremo al otro», poetiza Jorge antes de relatar su primera vez: «Salí de España con apenas 400 dólares americanos, a Siberia, sin billete de regreso, y tuve que sobrevivir buscando trabajo en los países ricos que atravesaba. Llegué a recorrer 46 países de los cinco continentes. Utilicé el autostop, el barcostop y hasta el aviónstop».

Salva Rodríguez, granadino de 43 años, utiliza por su parte un solo medio de transporte para su particular vuelta al mundo, en la que lleva inmerso desde 2006: la bicicleta. Con ella, ha atravesado «más de 10 desiertos, ascendido más de 75 pasos de montaña por encima de los 4.000 metros, recorrido selvas, altiplanos, sabanas, paraísos tropicales y visitado las ciudades más significativas del mundo», además de «recorrer países en situaciones de guerra, como Afganistán o la revuelta de Kenia de 2007». Incluso vivió «el terrible terremoto de >>>



FOTOS: jorgesanchez.es



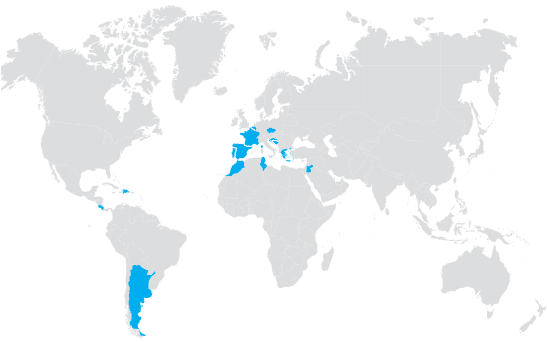
JORGE SÁNCHEZ
EL HOMBRE MÁS VIAJADO DE ESPAÑA

Es la persona que más ha viajado de España. Ha visitado los 193 países registrados en la ONU y tiene en su mochila vital seis vueltas al mundo y en el punto de mira la séptima. Nació en L'Hospitalet (Barcelona) hace 60 años. A los 13, se escapó de su casa y lo encontraron en el Sáhara. En cuanto tuvo pasaporte, se lanzó a viajar por el mundo con lo puesto: «¿Lo peor? Ser encerrado media docena de veces



en mazmorras inmundas por cruzar fronteras prohibidas o de países en guerra, como Afganistán, Georgia o Paraguay. ¿Lo mejor? El nacimiento de mis cuatro hijos», de los cuales una vive en Barcelona y los demás en Siberia.





MIGUEL NONAY AVENTURERO SIN LÍMITES

Miguel Nonay nació hace 53 años en Zaragoza y desde niño va en silla de ruedas debido a las secuelas de la polio. Ello no le ha impedido llevar una vida viajera y aventurera. Le fascinan los deportes de riesgo y ha practicado el canopy, el paracaidismo, el buceo y la equitación, entre otros. Dedicó su vida a evaluar la accesibilidad de destinos turísticos, asesorar a los

propios destinos sobre cómo pueden mejorar la experiencia de los viajeros con algún tipo de discapacidad y divulgar a través de sus webs, *viajersinlimites.com* y *asaltodemata.com*, los lugares aptos para este colectivo, fomentando el turismo inclusivo.



>>> Japón de 2011». La idea es regresar a España en agosto de este año tras recorrer 140.000 kilómetros pedaleando, un hito que ha ido narrando en su web, *unviajedecuento.weebly.com*.

Tantos motivos como viajeros. Pero, ¿qué mueve a determinadas personas a dejarlo todo para viajar? En palabras de la psicóloga y escritora Isabel Larraburu, «en ocasiones un viaje de este tipo comporta una huida hacia un destino imaginado, un ideal donde no nos van a perseguir nuestros sufrimientos; otras veces, el viaje se considera una etapa vital que el viajero cree que tiene que vivir antes de su-

mirse en una vida previsible». Puede ser también «que el viaje tenga un destino más que planificado, como la obsesión de conocer a fondo y 'conquistar' alguna parte del mundo en concreto». O todo el planeta.

Xavier, lo resume desde la piel: «Viajamos porque es la manera más sencilla que hemos encontrado de ser felices». Salva pone el acento en la aventura: «Me atrae lo diferente, la incertidumbre: despertar en la mañana, desmontar mi tienda de campaña y poner todo el equipaje en mi bicicleta, sin saber lo que ocurrirá ese día, a quién conoceré, qué voy a comer y dónde voy a dormir».



FOTO: asaltodemata.com

Por su parte, Antonio Cuadrado, padre de Mateo y Candela y marido de Sonia, con quienes viaja por el mundo realizando por el camino una serie web, *Makuteros*, cree que viajar «es la mejor manera de entender el funcionamiento de este mundo y dar respuesta a las eternas preguntas de quiénes somos, adónde vamos y de dónde venimos».

Larraburu explica que «el proceso más llamativo en un viaje prolongado es la pérdida temporal de las referencias con las que una persona se identifica», lo cual constituye «un aprendizaje importantísimo, ya que el viajero se desprende de cosas que no son

su 'esencia' y, cuando se relaciona durante el viaje, el contacto con los demás es mucho más auténtico, de realidad a realidad».

De ahí, quizás, que todos los viajeros entrevistados subrayan que conectan a un nivel humano muy profundo con las personas que van encontrando en el camino y, al mismo tiempo, aprenden que hay muchas maneras de vivir y de ver el mundo. En palabras de Miguel Nonay, un zaragozano de 53 años a quien su condición de parapléjico no le impide vivir viajando en su silla de ruedas y practicar todos los deportes de aventura posibles, «lo mejor de viajar es la gente que conoces, con la que aprendes muchísimo y

te hace ser más abierto de mente y humilde». Bajo su punto de vista, «si los políticos hubieran viajado un poco más con mochila y menos en limusina, tendríamos muchos menos problemas».

En la misma línea, Joseca subraya que viajar ayuda a «apreciar lo que te rodea, la gente que te acompaña y vas conociendo, la que vas dejando atrás y la que siempre estará ahí», además de aprender «que el mundo es muy grande y hay muchas maneras de ver la vida».

Salva explica que eligió la bici como medio de transporte precisamente «porque es muy accesible a la gente, no tiene ven- >>>

INSÓLITOS, GRANDES Y PECULIARES VIAJEROS

Las huellas de Ibn Battuta, Richard Burton o Domingo Badía

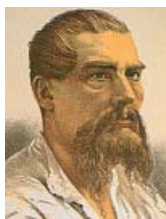
El afán por adentrarse en lo desconocido, cruzar nuevas fronteras y explorar territorios y culturas desconocidos es tan antiguo como el hombre. El Olimpo de los grandes viajeros de la Historia inspira y sirve de referencia a los trotamundos del siglo XXI. Repasamos algunos de los más importantes.

IBN BATTUTA (1304-1369).

Abandonó su casa natal en Tánger (Marruecos) a los 21 años y recorrió todo el mundo conocido en el siglo XIV, desde el desierto del Sáhara hasta China, y desde Rusia hasta la India. Recorrió más de 120.000 km. En el siglo XIX fue redescubierto y traducido a varios idiomas europeos.

RICHARD BURTON (1821-1890).

Fue un explorador, geógrafo, escritor, traductor, cartógrafo, lingüista y diplomático británico. Se hizo famosos por sus viajes por Asia, África y las



Battuta, Burton y Badía (de arriba a abajo).

Américas. Hablaba 29 idiomas (europeos, asiáticos y africanos).

DOMINGO BADÍA (1767-1818).

Conocido como *Alí Bey*, fue un barcelonés enamorado de la cultura islámica que a principios del siglo XIX protagonizó una expedición científica y geográfica por Marruecos, Argelia, Libia, Egipto, Arabia, Siria, Turquía y Grecia, visitando regiones en las que nunca antes había estado un occidental. Murió en Damasco en 1818, envenenado por el servicio secreto inglés.

>>> tanas y quien tiene curiosidad se acerca a saludar, a entablar conversación».

¿De qué vive quien vive viajando? Una vez hemos despejado el por qué, queda algo no menos importante: ¿cómo lo hacen? Y sobre todo, ¿cómo lo pagan? «Si lo ponemos en términos educativos y vivenciales, no hay dinero que pague las experiencias que hemos vivido y el legado que estamos dejando a nuestros hijos: viajar es lo único que te cuesta dinero pero que, a la vez, te hace más rico», sentencia Sonia. Antonio echa por tierra «el mito muy extendido de que viajar es carísimo y que tienes que ser millonario». Aparte de que en regiones como Asia y Latinoamérica «todo resulta muy barato», enfatiza que «lo que más encarece un viaje es no tener tiempo», ya que «si viajas a la carrera, quieres ver mucho y sueles allanar el camino contratando una agencia que organiza todo y, obviamente, tiene que ganar dinero por ello, por lo que el viaje sale el triple de caro».

Para Jorge, «el truco consiste en ser comedido en los gastos y no tener inconveniente en alojarte en dormitorios compartidos con otros viajeros, o incluso, si se da el caso, pernoctar en estaciones de trenes, playas o autobuses nocturnos».

Además, durante los viajes largos se puede trabajar. «Antes trabajaba de cualquier cosa en los países ricos que atravesaba –ricos en dinero, aclara–, como recogiendo frutas en Australia o dando clases de español en Taiwán; pero en la actualidad friego platos en verano en las cocinas de varios hoteles de la Costa Brava y ahorro para financiarme los viajes».

Carme incide en que vivimos un proceso de «cambio de paradigma laboral». Actualmente, «vivir y trabajar deslocalizado es posible y cada vez está más en boga». Hoy en día, muchas personas pueden permitirse ser «nómadas digitales y trabajar desde cualquier lugar del mundo» gracias a internet, lo que facilita la vida viajera.

También existe la posibilidad del voluntariado, o trabajo a cambio de comida y alojamiento, la apuesta de Ricardo en su viaje en motocarro. «En previsión de que entre una y otra granja ecológica pueda pasar un periodo de tiempo sin cobertura en alimentación y hospedaje, llevo una cocina pequeña de gas, un colchón y utensilios de pintura y rotulación para trabajar, así como piezas de cerámica fabricadas por mí para vender», explica. Ricardo ha trabajado muchos años como periodista y pretende colaborar con medios de comunicación, además de reunir material con vistas, «quién sabe, a un libro, una guía de viaje, una recopilación de personajes, algo así». Lo que se dice poner los huevos en diferentes cestas.

Otra opción es vivir precisamente de viajar. Es el caso de Miguel. Su trabajo consiste en comprobar la accesibilidad para personas con discapacidad de destinos turísticos, asesorar a los propios destinos sobre cómo pueden mejorar la experiencia

de estas personas y divulgar a través de su web y video blog *viajerssinlimite.com* las rutas accesibles. Según explica, el de las personas con discapacidad «es un colectivo, en España, de cuatro millones de personas, que es muy interesante para los destinos porque su nivel de gasto es alto: necesitan hoteles adaptados, que suelen ser de 4 o 5 estrellas, tienen que alquilar coches adaptados, etcétera».

En cualquier caso, un viaje de estas características no es un camino de rosas, tiene momentos duros y difíciles. En primer lugar, hay que olvidarse de la comodidad y renunciar a ciertos 'lujos' que ofrece la vida sedentaria. Además, Larraburu explica que durante una experiencia tan intensa como esta, los viajeros pueden pasar por diferentes fases, como «curiosidad, soledad, nostalgia, aburrimiento, sorpresa o miedo».

Sea como sea, «lo más doloroso es renunciar por un tiempo prolongado a la familia y los amigos», en palabras de Salva, quien señala que «las pertenencias, el confort, el estilo de vida de un país como España, todo eso son cosas que alegremente se dejan atrás por tener el mundo como jardín cada amanecer».

Otro aspecto muy interesante es qué sucede a la vuelta de un gran viaje, cómo se sienten los viajeros al regresar a casa después de un hito de estas características. «Debido a

«Después de un año sin parar de experimentar cosas increíbles, vuelves a una realidad en la que sientes que no encajas»

las increíbles experiencias que viví en el primer viaje, mi regreso a España no fue muy fácil, intenté adaptarme a la rutina, pero me fue imposible», se sincera Joseca. Explica que sintió «un gran vacío; después de un año entero sin parar de experimentar cosas increíbles, de pronto vuelves a una realidad en la que sientes que no encajas, que estás de más, que no comprendes y no compartes». Larraburu lo corrobora desde la psicología, y asegura que es común «la sensación de no pertenencia, de sentirse distinto de los demás a causa de las vivencias». Según explica, «lo que está claro es que un viaje de este tipo te cambia y te hace crecer: si luego encajas o no en tu entorno anterior, solo el tiempo te lo dice».

Sea como sea, todos los viajeros experimentados que hemos entrevistado tienen muy claro dónde está su hogar, el lugar al que volver para descansar y preparar el próximo viaje. «Encuentro mi barrio de Hospital el más acogedor del mundo y no lo cambio por ninguna isla paradisíaca del Pacífico», asegura Jorge, en una afirmación que cobra una fuerza especial viniendo del hombre más viajado de España. ■



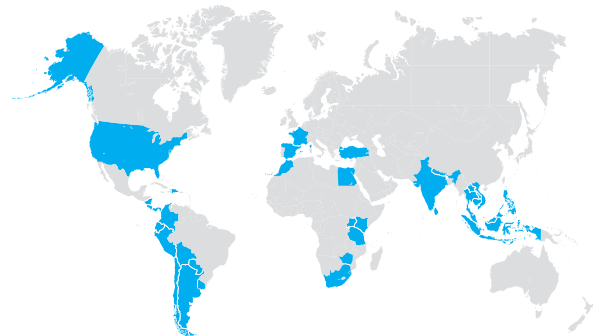
FOTOS: lavueltaalmundo.net

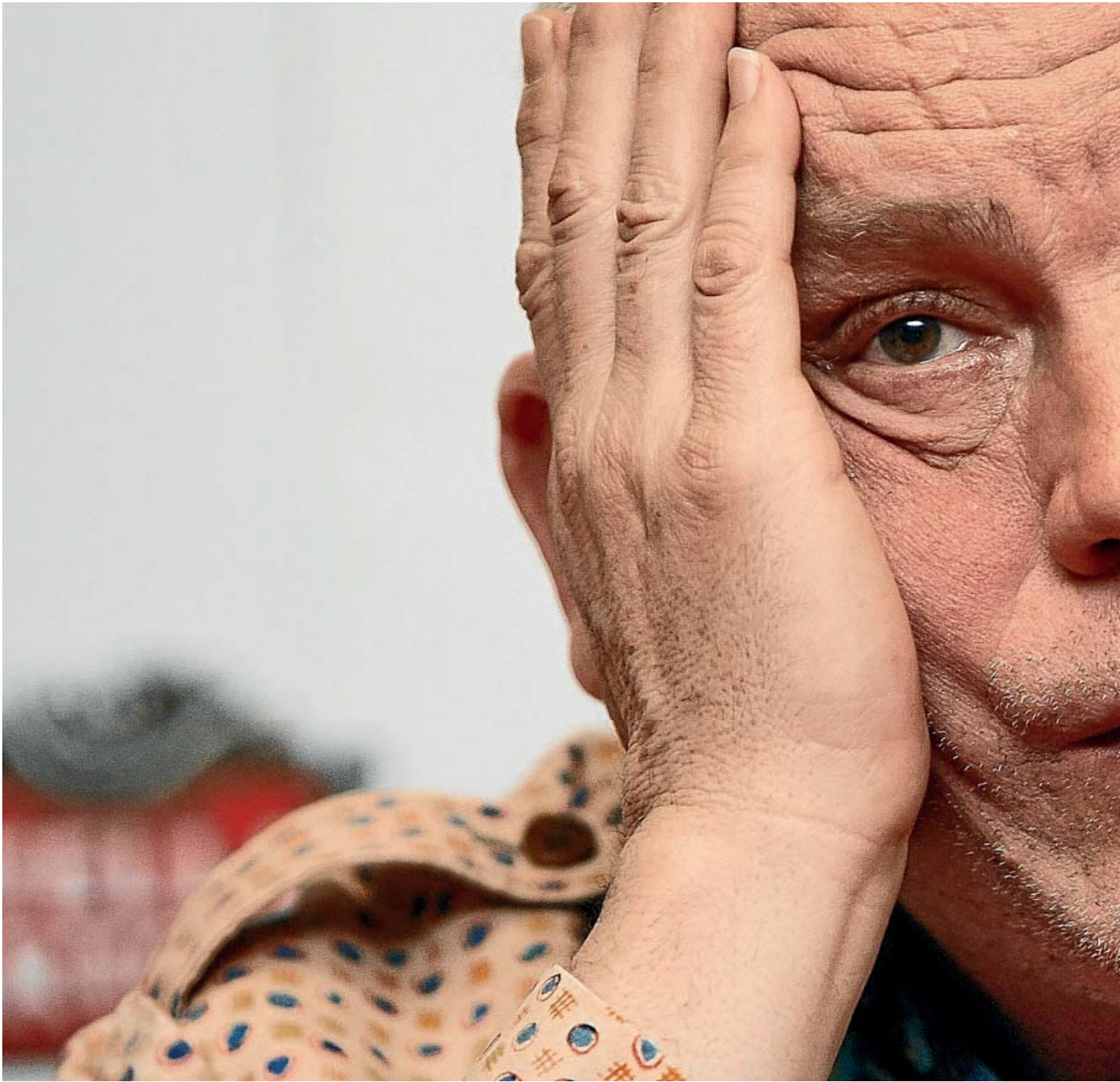
FAMILIA MOLINS VIAJEROS DE SONRISA PERENNE

Xavier Molins y Carme Corretgé, barceloneses de 40 años, han dado tres vueltas al mundo y planean una cuarta con su

hija de 2 años. Creen que «las cosas malas son por tu bien, te ayudan a crecer». Su segunda vuelta al mundo se quedó a medias cuando la crisis se llevó por delante su negocio de diseño web, pero eso los obligó a volcarse en su propia web, *lavueltaalmundo.net*, que es a lo que realmente

querían dedicarse y hoy les da de comer. Tampoco les detuvo la enfermedad cardiovascular grave que le diagnosticaron a Xavier, y les animó a realizar, tras controlarla, su tercer periplo, «el más espiritual e intenso».



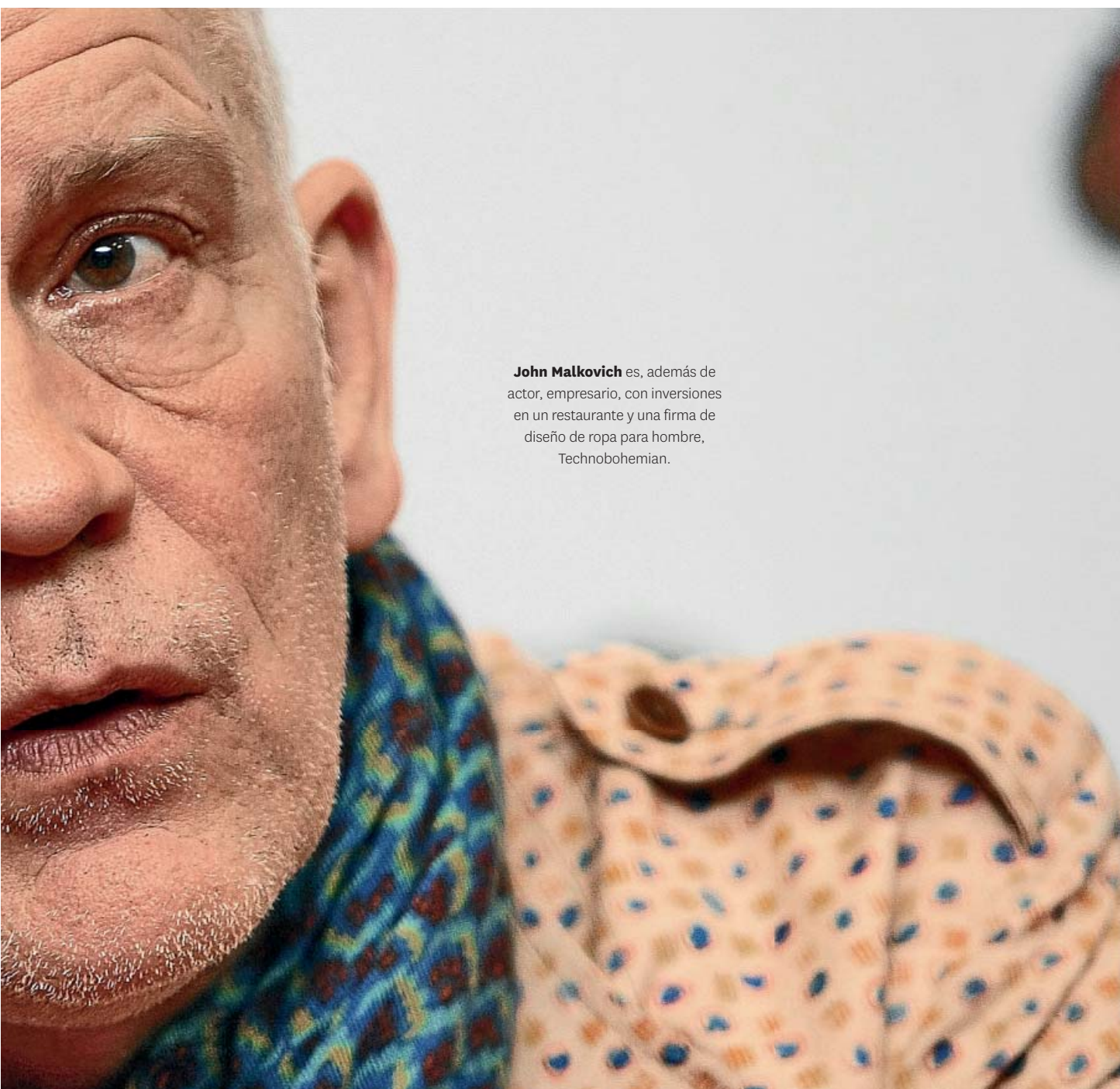


John Malkovich

Las inquietudes de este gran actor estadounidense, que vive en Europa desde hace 30 años, van más allá de las etiquetas de 'estrella de cine' o *bon vivant*. Además de otros negocios, se involucra en proyectos artísticos que le proporcionen inspiración.

TEXTO **HÉCTOR LLANOS MARTÍNEZ**
FOTOGRAFÍA **GTRES**

«Mi trabajo es hacer un sueño realidad, no cambiarlo»



John Malkovich es, además de actor, empresario, con inversiones en un restaurante y una firma de diseño de ropa para hombre, Technobohemian.

Fuera del foco, la célebre excentricidad con la que se lo relaciona y que trasciende la pantalla se muestra sin histrionismos. Ocurre si charla con un grupo de amigos en una exposición; cuando acude a una conferencia, donde escucha con sincera atención entre la audiencia; o mientras espera sentado en la sala de cine, mirando al vacío, a que una de sus películas se proyecte por vez primera ante el público.

Al observarlo de manera furtiva se constata que la rareza de John Malkovich parece natural, nada impostada. Uno se pregunta qué pasa por la mente de este hombre genuinamente amable, pausado

en extremo y que ha sabido no renunciar a la curiosidad infantil, convirtiéndola en madura lucidez. No es de extrañar que el imaginativo cineasta Charlie Kaufman fantaseara con la idea de encontrar una puerta que nos trasladara al interior de su cabeza en la película de culto *Cómo ser John Malkovich* (1999).

El propio actor, nacido en el Medio Oeste estadounidense en 1953, reconoce que buena parte de su personalidad está marcada por su pasión por Europa, donde ha vivido durante las tres últimas décadas entre Italia, Francia y su adorada Lisboa, además de ser un habitual de la vida cultural de Viena. De hecho, no se considera un estadounidense al uso, aunque reivindica su cultura tanto como la

del Viejo Continente. «Viajo, vivo y trabajo en los dos lados desde hace tres décadas. Se puede decir que soy el resultado de hermanar ambos mundos», nos comentó personalmente en una ocasión, a su paso por Berlín durante una de sus giras teatrales internacionales.

Sus inquietudes personales van más allá que las etiquetas de una de las más originales estrellas de cine y de *bon vivant* que hasta el momento hemos establecido. Es, además, empresario, por lo general de proyectos que tienen que ver con el sentido más hedonista de la vida, y también se involucra en cualquier actividad artística que le resulte inspiradora, al margen de la actuación. El actor diseña su propia línea de ropa masculina pa- >>>



>>> ra su firma de moda Technobohe-
mian y durante años se ha encargado de
encontrar, personalmente, la mejor fábrica
de Italia que la confeccione y a los mejores
socios, conocedores del oficio.

También colabora con su amigo fotó-
grafo Sandro Miller en una comentada co-
lección de fotografías que homenaja
los retratos más icónicos del género y, con
ellos, a grandes personajes, como Marilyn
Monroe, Salvador Dalí, Einstein o Jean
Paul Gaultier. El proyecto *Malkovich*,
Malkovich, *Malkovich* está girando por to-
do el mundo. Tras presentar la exposición
en Lisboa hace unos meses, Malkovich
sirvió de perfecto anfitrión, de los lo-
cales que posee en la ciudad, para otros
colegas del mundo del cine que visitaban
la capital lusa. Es dueño, junto a Catherine
Deneuve, del restaurante con sala de
exposiciones integrada *Bica do Pato*, en
el barrio tradicional de la Alfama, y a po-
cos metros de distancia se encuentra el
moderno club nocturno *Lux Fragil*.

Unas semanas antes nos encontrába-
mos con él en el Festival de Zúrich para
hablar de su particular vida y carrera.

**«No me considero un estadounidense
al uso, soy el resultado de hermanar
Europa y Estados Unidos»**

**«Jamás actuaría en una película
conmigo como director: mi actor más
odiado junto a mi director más odiado»**

**«Últimamente, el ritmo de rodaje
de las películas es igual de frenético
que el de la televisión»**

**Hoy luce sus propios diseños, de su firma
Technobohehman. ¿Comenzó a crear
ropa masculina para encontrar las prendas
que le gustaría llevar?**

Sí, lo que llevo hoy es de Technobohehman,
pero no siempre es así. He elegido un par de
prendas con las que me siento cómodo. Pe-
ro que conste que no diseño para mí. No
lo enfoco de esa forma. Simplemente dibu-
jo prendas sobre un papel sin analizar a
quién van dirigidas. Es algo más bien orgá-
nico, poco meditado.

¿Pero sí busca un estilo concreto en ellas?

Busco crear prendas únicas, con materia-
les de calidad, pero que se puedan llevar
con vaqueros. En realidad es todo muy clá-
sico. No soy entusiasta de los diseños rom-
pedores, así que no creo que lo que hago
atraiga a los adictos a las tendencias.

**Muy comentada ha sido últimamente su
sesión fotográfica con Sandro Miller.**

Sandro es amigo y comenzamos poco a po-
co. Probablemente hagamos más en breve.
Es un proyecto divertido, pero también
complicado convertirme en esos perso-

**Su amigo Gary Sinise
lo inició en el teatro,
género en el que
sigue triunfando
también como
director de escena,
pero el cine le ha
dado los momentos
más memorables.
En *Cómo ser John
Malkovich* (Spike
Jonze, 1999)
trasciende la barrera
de actor para
convertirse en un
concepto. Más allá
de las nubes (1985)
fue su colaboración
con Antonioni
y *Pasos de baile*
(2002), su apuesta
por dirigir. Son solo
algunos ejemplos de
su trayectoria. Hay
otros títulos que han
definido su carrera
de intérprete.**

**IMPRESINDIBLES
+**

**‘Las amistades
peligrosas’ (1988)**

Cuando Milos Forman
adaptó el libro al cine
eligió a Malkovich para
un papel que le dio la
fama, a Alan Rickman
(que hizo su papel en
el teatro) no le hizo
ninguna gracia.

**+
‘En un lugar del
corazón’ (1984)**

Este drama de Robert
Benton supuso la
primera candidatura
al Oscar de Malkovich
como actor
secundario. La
segunda y última, en la
misma categoría, fue
por *En la línea de
fuego* (1993).
Malkovich nunca ha
ganado la estatuilla.

najes, porque además son retratos icó-
nicos de otros fotógrafos, que nosotros in-
vadíamos. No me considero bueno imitan-
do y en cierto modo se trataba de eso.

**Entre los personajes ilustres que re-
crean está el español Salvador Dalí.**

Fue uno de los más complejos. Supongo
que en el resultado final me parezco a él so-
lo para los que no lo conocen mucho. A
veces sentía que no podía continuar con al-
guna de las transformaciones si Randy, el
maquillador de Sandro, no me ponía una
prótesis en la nariz o un postizo. Hasta
que la chispa saltaba.

¿Y sus favoritas?

Una de ellas fue recrear a las gemelas de Dia-
ne Arbus. Algunas costaron más que otras.
Por ejemplo, hacer de Marilyn Monroe tam-
bién tuvo su interés. En esa foto no creo que
haya quedado tan mal para un hombre se-
sentón... Ella siempre parecía tan triste... y
creo que ésa fue la última sesión de fotos que
hizo, muy poco antes de morir.

**Como director en *Pasos de baile* (2002)
coincidió con muchos nombres del cine
español.**

Recuerdo a menudo a Javier (Bardem), a
Juan Diego (Botto) y a Elvira (Mínguez). Ha-
bía visto a Javier en muchas películas espa-
ñolas y siempre me impresionó como ac-
tor. Al conocerlo también lo quise como
persona. Con Elvira sigo en contacto to-
davía. Y eso que no compartimos una expe-
riencia fácil. Teníamos poco presupuesto
pero un gran equipo, muchos de ellos espa-
ñoles. Necesitamos años para poder ha-
cer el proyecto, pero yo tenía claro que que-
ría tener a Javier. Cuando conocí a Andrés
Vicente Gómez (el productor de la cinta) su-
pe que sería la única persona en el mun-
do que sería capaz de hacerla. Antes, quan-
do proponía el proyecto, estuvieron contes-
tándome durante casi una década: «¿Quién
es Javier Bardem y por qué deberíamos ha-
cer una película con él?». «Porque es real-
mente bueno», contestaba yo. No les impor-
taba. Lo cierto es que la película no fue muy
bien recibida tampoco.

¿Es por eso que se resiste a repetir?

Disfruté haciéndolo, pero no he repetido co-
mo director porque ya recibí demasiados
golpes. Como actor todo es mucho más
fácil. Te citan un número de días para el ro-
daje y desapareces. No tienes por qué lu-
char durante años.

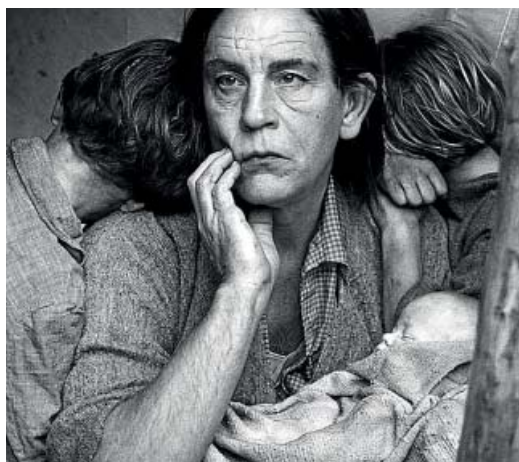
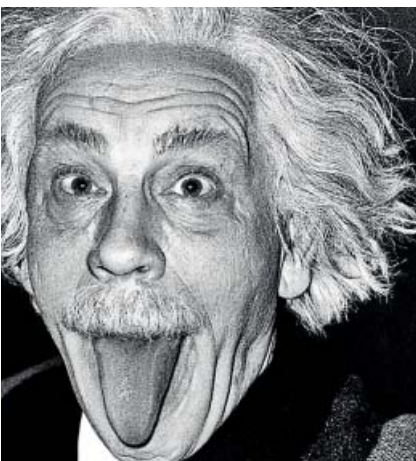
**¿Ni siquiera siendo usted su propio ac-
tor protagonista?**

Jamás actuaría en una película conmigo
como director. Eso haría que mi actor más
odiado trabajara junto a mi director más
odiado.

**Usted dice que uno de sus hitos en el
cine fue trabajar con Antonioni.**

En esos momentos estaba en la compañía
Stepenwolf Theater, en Chicago, en la dé-
cada de los 80, y vino a vernos animado por
Robert Duvall, para que me fichara para
una de sus películas. Nos conocimos un día
de primavera, en el Hotel Mayflower de





‘MALKOVICH, MALKOVICH, MALKOVICH’

Malkovich solo tiene buenas palabras para su colaborador y amigo Sandro Miller, con el que ha creado una serie de imágenes que rinden homenaje a los grandes retratos de la fotografía. El artista contesta: «Para mí, John es un bello lienzo en blanco. Me permite hacer todo lo que necesito y quiero de él. Es mi musa. No he encontrado jamás alguien como él, tan genial por ser un camaleón ante la cámara. Es un ser brillante». (Fotos, de arriba a abajo, de Einstein, M. Monroe, Glenn Close, J. P. Gaultier, Che Guevara, una mujer y sus hijos en 1929, Salvador Dalí y Alfred Hitchcock).



Nueva York. Recuerdo los detalles porque fue un encuentro que me impresionó. Pero justo después de eso, tuvo un tremendo ataque al corazón que lo incapacitó para rodar. Durante años no pudo hablar, pero cuando retomamos el rodaje comprobé que no le resultaba nada difícil gritar: «Basta, estúpido». Parece ser que cuando llegó al set recuperó el habla milagrosamente...

¿Es cierto que nunca llega a ver muchas de las películas que rueda?

Completamente cierto. No sé decir por qué. Algunas es por pura decepción. Lo que parecía sobre el papel un proyecto interesante te das cuenta durante el rodaje que no va a ser así. No es culpa de nadie. Hay cientos de factores en juego que cuando no conjugan... Pero ese no es mi trabajo. Mi trabajo es hacer un sueño realidad, no cambiarlo. Si estuviéramos tomando un café y me contaras el sueño que tuviste anoche, yo no tengo derecho a decirte: «Para. Corta ahí, que esa parte no interesa». No es correcto que lo haga un actor que es profesional. Otra cosa es si el director me pregunta directamente. Diré lo que pienso, pero sin dar demasiados detalles. Yo puedo ofrecer distintas opciones interpretativas, pero es el director quien elige.

¿Ni si quiera en las nuevas plataformas digitales que han surgido en torno al cine?

A menudo ojeo algunas de las películas, cuando están terminadas, en archivos que me pasan o en plataformas como Vimeo, pero he de reconocer que no soy muy bueno con esas cosas y no he logrado ver una película entera. De repente, esa cosa para la emisión sin motivo alguno. No comprendo su funcionamiento.

¿Y cómo fue su reciente experiencia televisiva como un pirata en la serie Crossbones?

Fue muy divertido. El canal no nos comunicó lo que iba a hacer con la serie y creo que la maltrató un poco con sus emisiones, lo que es una pena, porque era realmente divertida. Así que no seguimos adelante con ella. Pero respecto al trabajo no noté un gran cambio. Ahora no hay apenas diferencias en rodar para cine y televisión, porque últimamente el ritmo de rodaje de las películas es igual de frenético.

¿Es algo que ha notado con el tiempo?

Empecé hace más de 30 años y mis primeras películas se rodaban en 12 semanas. Luego de repente pasamos a rodarlas en una media de 10 semanas y pensabas «es demasiado rápido». Hace 10 años rodé una película en Europa durante seis semanas y me quedé impresionado. Ahora llegamos a hacerlas en cuatro...

Está claro que ser actor no es suficiente para usted.

Encuentro diversión en los retos. Cuando mejor me lo paso es cuando encuentro uno que estoy casi seguro que no voy a superar. Además, tengo tantos intereses distintos que no sería infeliz si no me hubiera dedicado a la interpretación. ■

La soledad de los pequeños pueblos

Minúsculos, incluso deshabitados y abandonados. De los pequeños pueblos y de sus problemas apenas se ha hablado en las elecciones municipales

TEXTO **ARSENIO ESCOLAR** FOTOS **ANTONIO M. NIÑO**

El cuerpo aún estaba caliente. El puchero de la comida borbotoneaba. El último habitante de Castil de Carrias, Florentino González Sáez, murió solo, en el primer tramo de escaleras de la casa grande y desvencijada que había sido la taberna. Probablemente se sintió mal y trató de llegar al piso alto, donde dormía. Lo encontró un cazador. Hacía frío. Era enero de 1994.

Florentino tenía entonces 66 años, y llevaba 19 viviendo en la completa soledad de aquel cerro fantasmagórico, entre casas hundidas y callejas cegadas de maleza: cardos, ortigas, hiedra y gébenas.

«Luego supimos que Patillas tenía dinero en la cartilla, pero los últimos años vivió entre miseria. Creo que dormía en un jergón», cuenta hoy Fortu, 64 años, soltero, agricultor muy activo pese a que tiene una prótesis de cadera y el hígado trasplantado, y que ahora es el más frecuente visitante de estas soledades.

Castil de Carrias está en un páramo alto e inclemente del este de Burgos. El *Diccionario Geográfico* de Pascual Madoz, de 1846-1850, describe muy bien la entonces villa de 42 casas y 150 habitantes: «Con clima frío y expuesto a enfermedades del pecho», «el terreno es muy estéril, por culpa de los fríos», «una fuente, cuyas aguas son salitrosas...».

Trigo, avena, cebada, yeros. Cría de ovejas y de mulas. Robles, codornices. La vida no debió de ser nunca fácil en estos pagos. La emigración de los setenta vació casi por completo el pueblo. En 1983, en las segundas elecciones municipales de la democracia, Castil de Carrias era el municipio independiente más pequeño de toda España. Tenía un solo habitante: Florentino, más conocido como Patillas. Los reporteros de hoy, 32 años después, son los mismos que anduvieron por aquí en aquel 1983 remoto.

A Florentino lo acompañaban entonces su galga Culebra, un gallo altanero y cuatro humildes gallinas ponedoras. ¡Ah, y un transistor con el que el gallo competía denodadamente en intensidad de voz! >>>

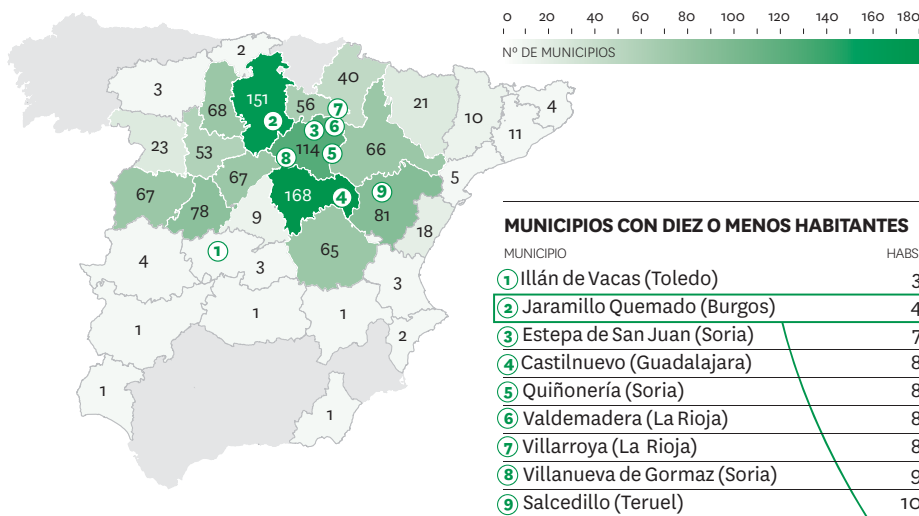
CASTIL DE CARRIAS, HOY YA VACÍO

Perdió en 1994 su último habitante. En la foto grande, el pórtico de la iglesia, hundido y comido por la maleza. En las más pequeñas, de izquierda a derecha, el mostrador de la antigua taberna, una calle intransitada, una placa descascarillada, Fortunato Vadillo (uno de los que ahora labran las tierras) y una casa vacía tomada por la hiedra.





PROVINCIAS CON MUNICIPIOS DE MENOS DE 100 HABITANTES



>>> En aquellas largas horas con los reporteros, Florentino administró palabras y silencios, memorias y olvidos.

«¿Aburrirme? ¡Qué va, hombre, qué va!».

«¿La fiesta patronal? Ya no la recuerdo».

«¿Novias? Dos. La Andrea y la Pepa. En Logroño creo que andan. Las dos, casadas».

«¡Sácame una con la galga, tú!».

Florentino incluso administró su propia identidad. Les dijo a los reporteros que se llamaba Alberto Mata, y «Alberto» por aquí y por allá... hasta que los periodistas se enteraron de su nombre verdadero a la vuelta, en un pueblo cercano. El tal Alberto Mata era otro del pueblo fallecido años atrás.



Florentino González, en 1983, cuando era el único habitante del municipio más pequeño de España.

Por aquel entonces, Castil no tenía agua corriente. Solo la salitrosa del Madoz, en un vallejo junto al pueblo. Valía para los animales, pero no para boca de las personas. «Yo lo cojo del cielo», contó Florentino.

La carretera y la luz eléctrica habían llegado en los años cincuenta, pero en los setenta, por líos de pueblos y de lindes, aún no había agua corriente, y esta carencia fue el último empujón para la emigración. Se le añadió otro, un estímulo, una especie de efecto llamada desde la cercana Briviesca –unos 18 kilómetros al norte–, donde uno

Unos 3.000 pueblos vacíos y 1.197 municipios con menos de 100 habitantes

España, sobre todo en la mitad norte peninsular, es un territorio de muchísimos pequeños pueblos y muy pocas ciudades medianas y grandes. El pasado 24 de mayo hubo elecciones en los 8.122 municipios españoles. El 48% de ellos no llega a los 500 habitantes. 1.197 tiene menos de 100. Son lugares llenos de carencias –ni colegio, ni médico, ni tienda, muchas veces ni un bar– y de casas

cerradas, solo habitadas el fin de semana o durante el verano. Y de inseguridad: los robos en las casas vacías o en las naves agropecuarias son tan frecuentes que muchas veces ni se denuncian. La edad media de la población es tan alta que, salvo sorpresa de movi-

miento migratorio de las ciudades al campo, muchos de esos 1.197 municipios minúsculos se quedarán vacíos en dos o tres décadas. Como los aproximadamente 3.000 despoblados que ya tenemos.

de Castil construía unas casas para labradores, listas para personas y para aperos, y se las ofreció a sus paisanos a buen precio. Fortu, Fortunato Vadillo Alonso, entonces 24 años, hoy 64, fue uno de los que dejó el pueblo por aquellas fechas y se instaló en las casas nuevas.

«Volví de la mili y se lo dije a mis padres, y luego ellos también se animaron y nos fuimos todos».

Allí sigue Fortu, en Briviesca, y desde allí viene a cultivar las tierras a Castil, unos tres cuartos de hora a paso de tractor.

«Somos una docena labrando, todos venimos de los pueblos de alrededor».

Entre esta docena –y hoy también anda por aquí–, Justo Ángel Alonso Agustín, 50 años ahora, 10 cuando se fue de Castil, también a las casas nuevas de Briviesca. Reparte Justo su tiempo entre un empleo en la fábrica de Siro y atender las tierras.

«Lo tengo fácil. En la fábrica estoy de turnos, una semana de mañana y una semana de tarde, y esto no da tanto que hacer».

Cebada y trigo, como siempre. Y cultivos nuevos. Girasol, «aunque poco, porque estraga mucho la tierra», comenta Fortu. Colza, «aquello tan amarillo». Guisantes.

Hay otras novedades, además de los cultivos. El Florentino de 1983 era un hombre derrotado, resignado a su suerte, desconfiado. Los Fortu y Justo de hoy son dos hombres indignados con lo que le está pasando a lo que queda de su Castil de Carrias. Cuando el pueblo se quedó completamente vacío, perdió su condición de municipio y se lo anexionó Belorado –unos 13 kilómetros al sur–, cuyo Ayuntamiento parece que apenas se ocupa de su nuevo barrio.

«Ni arreglan una mala calle, ni adecentan los caminos, ni ponen una farola ni nos dejan arrendar la caza y sacar algo para hacerlo nosotros... Pero eso sí, nos cobran la contribución hasta por las naves hundidas».

Fortu preside una Asociación de Amigos de Castil de Carrias que ejerce casi de oposición en la colonia despoblada respecto a la metrópoli Belorado. Con Fortu y con Justo recorren los reporteros el pueblo.

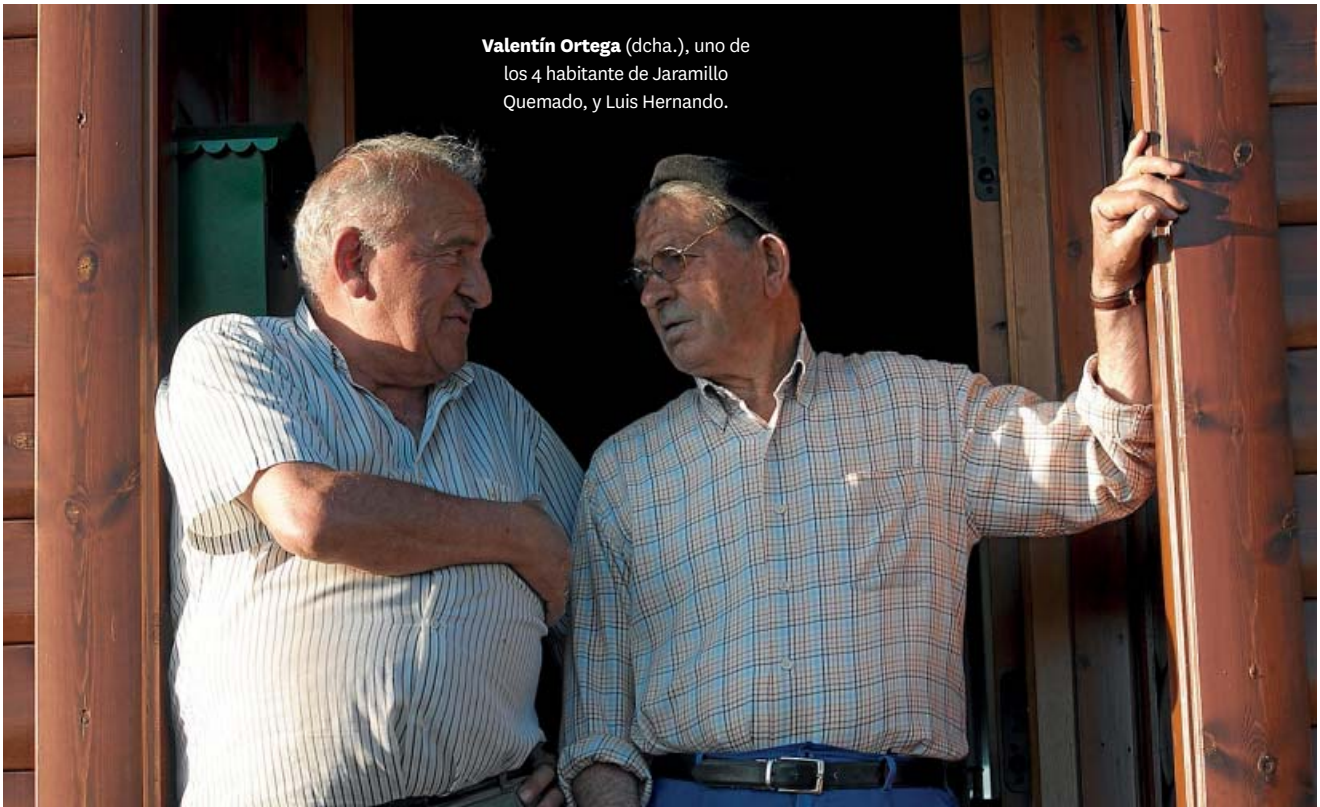
«Aquí nunca hubo adobe. Todas las casas y los graneros son de piedra serrana o de piedra de yeso, más blanca».

Tejados hundidos, muros reventados, puertas desportilladas, postes de la luz sin cables. Callejas cegadas por la maleza, eras con cardos como árboles, casas abrazadas hasta ahogarlas por hiedras gigantescas. Y ni un perro, ni un gato, apenas pájaros.

«En esta plaza y estas eras rodaron hace tres años lo de Guernica –cuenta Fortu, por una serie de Euskal Telebista–. La llenaron de coches viejos y camionetas y sacos terreros como de trincheras. Hasta un caballo había. De resina, creo, como reventado por una bomba. ¡Parecía de verdad!».

En la casa de la taberna, donde murió Florentino, aún hay a la derecha del zaguán un par de botellas llenas de polvo sobre el modesto mostrador. Enfrente, los restos casi irreconocibles de la ermita. Un poco más abajo, un casón bastante bien conservado que fue el Ayuntamiento y la escuela. Y cerca, un pilón y un caño de agua, que llegó cuando ya no le servía a casi nadie porque todos, salvo Patillas, habían emigrado. Y a la izquierda, los restos de la iglesia.

Hace 32 años, cuando los reporteros pasaron por primera vez por aquí, la iglesia ya



Valentín Ortega (dcha.), uno de los 4 habitante de Jaramillo Quemado, y Luis Hernando.

Jaramillo Quemado Mínimo, pero con futuro

No todos los pequeños pueblos languidecen. Alguno revive. Jaramillo Quemado, en la Sierra de la Demanda (Burgos), es el segundo municipio más pequeño de España. Solo tiene cuatro habitantes: Valentín Ortega Arroyo –89 años–, sus hijos Valentín y María del Pilar y su sobrino Miguel Ángel.

Pero el pueblo no da ninguna impresión de decadencia. Al contrario. Calles limpias, buenas casas de piedra, tiestos en las ventanas y parterres ante las fachadas, una bolera tradicional en buen uso, un pequeño parque de juegos infantiles frente a la iglesia, un potro de herrar restaurado... El secreto es que Jaramillo Quemado está entre semana casi vacío, pero se llena sábados y domingos de los que aquí tienen casa. El pueblo, además, está rodeado de un espectacular paisaje de prados y montes de robles y cuenta con un río de aguas frescas...

«Pero ya sin las truchas, los cangrejos y las ranas de antes» –puntualiza Valentín.

A la puerta de su casa y de la casa rural aneja que la familia tuvo abierta hasta hace poco, Valentín aplaude lo que ve bien («Hemos mejorado mucho en los últimos

seis años», dice sobre el alcalde, un joven que vive en Burgos, hijo de hijos del pueblo) y critica áspero lo que ve mal.

«Ahora hay menos pájaros. Ya ni se ven mochuelos, cárabos, águilas o randrajos».

El panadero viene dos veces por semana. La Guardia Civil a menudo, de ronda.

–¿Y el médico viene?

–¡Los cojones! ¡Ni médico ni enfermera ni nada de eso! Menos mal que dos veces por semana viene un taxi de la Junta por la zona y nos lleva al consultorio de Salas de los Infantes. Al que lo necesite, claro.

Valentín no parece que hoy lo necesite. Pasea, a buen paso, por todo el pueblo. Incluso a la parte alta, cuesta arriba... «¡Luisito!»

Luisito es Luis Hernando, nacido aquí, cura, ahora párroco de Pampliega. En otoño se jubila y vuelve a Jaramillo Quemado. Un habitante más. Ya serán cinco.

estaba muy deteriorada. Dentro, tirados, cabos de vela, estampas de santos, albas, estolas, cíngulos, roquetes. Al fondo, un retablo de algún valor del XVI. Un confesionario de buena madera a mano izquierda. Losas labradas en las tumbas del piso.

Hoy no queda nada. Ni las losas.

«Se lo llevaron casi todo los del Arzobispado –cuenta Fortu–. Otros que arramplaron aquí con lo que pudieron, como los de Belorado. Las losas labradas nos han dicho que están en la Cartuja de Miraflores...».

«¡Vaya alicates!» –comenta Justo.

No hay tampoco campanas en la iglesia. El soportal a la puerta donde Florenti-

Turistas curiosos, que entran en las casas y cogen un recuerdo. Y saqueadores profesionales, que se llevan de todo

no se sentaba a pasar el rato al sol del sur ya está invadido por la vegetación, como el cementerio adosado en la cara norte del templo.

La hiedra y los ciruelos silvestres se han comido también la fachada de la casa donde Florentino vivía en 1983, antes de mudarse a la taberna.

«¿Miedo? No, aquí no viene nadie» –dice Florentino en 1983.

Pero sí venían, sobre todo cuando se supo que el pueblo estaba casi vacío y abandonado, y más aún después, cuando Pattillas murió. Turistas de la curiosidad, que entraban en las casas y cogían un recuerdo. Y también saqueadores casi profesionales, que se llevaban de todo. Recias puertas y ventanas, los cables del tendido eléctrico, muebles. Una mesa de nogal de la madre de Fortu. El gasoil de los tractores de los que labran aquí y los dejan en la nave.

«Un día de noviembre vine a sembrar y se me hizo tarde –cuenta Justo–. No se veía nada. Y cuando te encuentras así y una puerta golpea y resopla el viento, sí, te entra un tembleque». ■



Pahisa ha sido campeón
del mundo de pingpong
y bádminton en los
campeonatos de personas de
talla baja de Michigan (EE UU)

Joan Pahisa: hombre pequeño, enorme campeón

Sufre displasia espondiloepifisaria congénita. No ha podido crecer. Sus cartílagos y huesos son cortos. Pero es un campeón que lucha contra la incompreensión que sufren las personas de talla baja

TEXTO **JAVIER RADA** FOTOS **HUGO FERNÁNDEZ**

Alturas. Muros. Odiseas. Pagar un billete, superar un peaje, aparcar en un *parking*, una escalera... Tierra de trincheras no hecha para pequeños. Fronteras creciendo a tu alrededor en un diseño ignorante...

Un mundo raro. Una batalla en la que sobrevives con estrategia y tenacidad. «Yo he tenido que desarrollar la imaginación acostumbrado a todas estas situaciones surrealistas», explica

Joan Pahisa, vecino de Sant Cugat del Vallés (Barcelona), un metro de altura, 30 kilos, 28 años. Inteligente, vivaz, carismático. Voluntad ciclópea. Felicidad expansiva.

Campeón mundial de tenis de mesa y bádminton. Múltiples medallas en competiciones de deportistas con discapacidad. Escritor. Orador. Ingeniero informático. Cursando un doctorado en la Universidad Autónoma de Barcelona. Profesor. Políglota. Un hombre del Renacimiento.

«A la gente le cuesta ponerse en la piel del otro», asegura. Hagamos el ejercicio. Atrévete. Puedes ser Joan durante unos minutos. Vamos a reducirnos para agrandarnos. «Un viaje de mil millas comienza con un paso», reza un viejo refrán taoísta.

Te encuentras en un mundo a ras de suelo. Desde pequeño has asumido que no vas a crecer. No quieres cambiar. Quieres que los demás lo hagan. Has aprendido que el insulto y la mofa son como los buitres que te aguardan en muchas esquinas. Súmale a esto una cartografía en la que no responden a tu presencia ni los sensores electrónicos.

Escritor. Orador. Ingeniero informático. Profesor. Políglota. Un hombre del Renacimiento

Es invierno. Acabas de quedarte atrapado entre las puertas automáticas de la estación de tren. Nadie te puede ayudar. Las cámaras no te detectan. Debes cruzar los muros. Miden dos metros. Hace frío. Cuestión de supervivencia. Estás tranquilo. No llamas a la Policía.

Lanzas tus cosas al otro lado. Te quitas los zapatos para agarrarte mejor. Si hubiera habido alguna persona allí delante, nunca te habrían dejado saltar esa valla. Tus huesos son demasiado frágiles. Pero si hubieras hecho todo lo que te recomendaron no tendrías nada.

En el banco usas la muleta para marcar el PIN. No eres ingenuo, no le dejarás tu tarjeta al primero que pase. No te gustan las discotecas, una maraña de piernas. Pensar de adelante hacia atrás. Escoge tu mejor jugada. Puedes ganar.

Amas el baloncesto. Juegas por diversión al juego de los gigantes. No importan las locuras. No hay nada contradictorio en tu altura. Aprendes que puedes tirar de espaldas, así haces palanca. Tus miedos y tus límites, son tuyos, no provienen del entorno.

Si se ríen de ti, respondes rápido. Pronto ellos también aprenden. Nunca te quedas cruzado de brazos. Nadie >>>

LA NUEVA NOVELA DE Arturo Pérez-Reverte *Hombres buenos*



La heroica aventura de quienes
se atrevieron a cambiar
el mundo con libros



Firmará ejemplares de su obra
en la Feria del Libro de Madrid

PARQUE DEL RETIRO

(Carpa situada a la altura de la caseta n.º 117)

DOMINGO 31 DE MAYO

De 12.00 h a 14.00 h y de 19.00 h a 21.00 h

>>> se ríe de una persona en silla de ruedas. Pero la imagen del bufón, el bombero torero, el enano de feria te persigue. Es su problema, no el tuyo. Los saludas, sonrías.

Decides ser campeón en tenis mesa. Es un deporte estratégico. Y no tienes que correr demasiado. Aquí sí puedes competir. Al principio te hacen jugar con niños de 8 años. Pronto desarrollas un juego rápido, extraño, mágico, lleno de efectos. No puedes pelear solo en el plano físico. Lo exterior no debe ser determinante.

Aprendes de tu adversario. Él tiene sus límites bajo ese disfraz de hombre normal. La estrategia. La estrategia derrota al gigante de barro. Haces de tu rabia un don. Si te sacan pelotas cortas en un abuso de posición, conviertes la energía negativa. Canalizas. Golpeas.

Consigues ser campeón del mundo en ping-pong y bádminton en los campeonatos de personas de talla baja de Michigan (EE UU). Juegas también en otros lugares contra jugadores que se creen más grandes. A mayor velocidad peor lo tie-

El deporte es único para unirse

Joan Pahisa acaba de montar una asociación deportiva, llamada Sports PTB, con 50 personas más de toda España. Quiere que la gente se acepte tal como es y trabajar para normalizar la situación. Tiene en marcha un proyecto para realizar un maratón usando una handbike (bicicleta de manos) para lograr un récord que les pueda proporcionar fondos a la asociación. Cuando jugó en los campeonatos mundiales de talla baja se sintió muy cómodo. Todas esas personas que se miraban de tú a tú, sin prejuicios, como una desconocida familia. Por eso sabe que el deporte es único para unirlos. Es una experiencia tanto para personas que sufren alguna discapacidad como para las que no. Beneficia al conjunto de la sociedad. Match point al prejuicio. Joan es competitivo solo consigo mismo. Sabe que si no se autoexigiera sería peor que no haber crecido.



Joan Pahisa conduce un automóvil adaptado a sus condiciones físicas.

nen. Devuelves la pelota de espaldas. Nadie lo espera. Eres el jugador federado más bajito.

Te gusta viajar. Sabes que muchos de tus compañeros acaban reclusos por la crueldad ambiental. No quieres eso para ti ni para nadie. Haces un máster en Lingüística Computacional en Portugal y Francia. Acabas hablando cinco idiomas. Desarrollas una aplicación para ayudar a que personas con parálisis cerebral puedan comunicarse. Y aun así, cuando caminas por la calle, tambaleándote como un sabueso que sigue los rastros de su voluntad, te señalan. Los gigantes se sienten mejor así. No es su culpa, es la ignorancia. También sienten miedo.

Ha actuado en el Liceo y ha sido el protagonista de un documental titulado *Glance Up* (Mirar hacia arriba)

Conseguir que los demás se pongan en la piel del otro. Ese es tu reto. Cuidas tu expresión. Tienes que comunicar. Empiezas a dar charlas motivacionales. Tanto en empresas como en escuelas o en clubes deportivos. Lo importante es la diversidad. Repítelo. Desarrollar los puntos fuertes que tiene cada uno. Úsalos. Están ahí. Visualiza. Uno, dos, tres... cinco golpes. La realidad está llena de ramificaciones.

Habla, expésate. La gente no puede entenderte si no lo haces. Cuesta al principio. Es como en la adolescencia, que quieres ser otro. ¿Para qué? Si superas tus propios límites, la parte más difícil estará hecha.

En tus charlas, empiezas haciendo una broma sobre tu altura, para romper el hielo prehistórico. Eres bajito, sí. Es evidente. Ahora empecemos a hablar de lo importante.

Dejaste la carrera de Periodismo por ochenta malditos escalones. Pero tampoco es lo importante. La barreras humanas son otra cosa. Solo ven en ti limitaciones. Se equivocan. Que nunca te aparquen...

No es justo. Los altos te exigirán ser el mejor. Te ha tocado soportar más prejuicios que cualquiera. Pero tu lucha te hará único. Es la cultura la que está enferma, no tú. Has viajado por un montón de países y está en todas partes. Pero eres dueño de tus pasos...

Ya no te escondes detrás de los coches. No tienes miedo porque te has enfrentado a ello. Le has dado la vuelta. Cuando te enfades, concentrarte...

Conseguiste actuar en el Liceo de Barcelona, en una ópera. Has sido el protagonista de un documental llamado *Glance Up*.

Te gusta ayudar a la gente. Muchas personas con tu mismo conflicto acaban siendo introvertidos. Pero sabes que el miedo te indica las cosas que son importantes para ti.

Crees que el sentido de humor es fundamental. Siempre has escrito. Quieres que todo el mundo sepa que se puede ser feliz en todas las sagradas formas de la biología. Te gustaría ser un gran escritor. Pero te falta tiempo. Tienes entre manos una novela policíaca. Demasiadas cosas, hombre del Renacimiento.

Toca relajarse. Sales al jardín. Señalas a Albireo. La doble estrella escondida. El Pico del Cisne, que solo aparece en verano. Te encanta la astronomía y la astrofísica. Incluso empezaste a estudiar Física. Desde la distancia, parece pequeña, ínfima, pero si pudiéramos viajar hasta ella sabríamos que es nuclear, radiante, incombustible...

Antes eras reservado. Ya no. Forma parte de ti. Así la gente te entiende mejor. Ser polifacético te da una visión más amplia. Superas lo superfluo, qué más da cómo es la carcasa.

Miras hacia arriba: «No sigáis vuestras rutinas. Conoced a personas diferentes. Tomaos tiempo. Salid de vuestra zona de confort y de los prejuicios que os ciegan», dices.

Y ahora tú, que has sido Joan por estos minutos, ¿qué crees? Dime tú qué es ser pequeño. Todo comienza con un pequeño paso... ■

Gustar. Sentirse bien. Comer, beber. Viajar. Conducir. Innovar. Relacionarse. Salir...

Vivir,
VIVIR



FERRO PLACER

Viajar no es siempre sinónimo de prisa.
Hay personas, viajeros, que buscan el
placer en el transporte. Y lo pueden
encontrar en los trenes turísticos.



Viajar



TURISTAS, AL TREN

**LOS TRENES TURÍSTICOS
NO PIERDEN DETALLE DEL OTRO
LADO DEL VENTANAL.
UN REMANSO DE LUJO Y TRANQUILIDAD**

Texto **Marta Ortiz Ginestal**. Fotografías **RENFE**

Dicen que hay trenes que solamente pasan una vez en la vida. Que recorren los andenes de nuestra biografía con paso agitado. Vagones con prisa, que se suceden, se persiguen sin descanso tratando de llegar a tiempo, de arribar en hora al destino. Trenes de Cercanías, de larga y media distancia, de alta velocidad. Y después están los demás. Los trenes que transitan sin prisa y te regalan el paisaje. Los que departen silenciosos, sin fatiga, y realizan su ruta paladeando cada travesía de la vía, cada apeadero. Ferrocarriles en los que el propio camino conforma la aventura. Los trenes turísticos.

Ajeno al trasiego propio de cualquier estación ferroviaria de capital de provincia, el Expreso de la Robla aguarda despreo-

- 1 EXPRESO DE LA ROBLA**
Junio a septiembre. 800 € / 3 noches.
- 2 TRANSCANTÁBRICO**
Marzo a octubre. Desde 840 € / 2 noches (temporada baja) hasta 3.135 € / 7 noches (temporada alta).
- 3 AL ÁNDALUS**
Marzo a octubre (excepto agosto). Desde 1.140 € / 2 noches en temporada baja hasta 3.135 € / 5 noches en temporada alta.
- 4 TREN DEL PEREGRINO**
En agosto. Salida desde Madrid. 595 € / 4 noches, desayuno, autocares para desplazamientos y excursiones. 50% en acercamientos desde Barcelona, Sevilla y Valencia.



1



2



3

CON SABOR NOSTÁLGICO

1, 2 y 4 El Expreso de La Robla rememora el sabor de otra época. **3** A los vagones no les falta detalle: salones con todas las comodidades y, lo más importante, grandes ventanales desde los que divisar el paisaje. **5** No hay prisas en el andén; hay dos horas de margen para recibir a los viajeros. **6** Las panorámicas son de ensueño. En la imagen, el Transcantábrico a su paso por el viaducto sobre el pantano de Arija (Burgos).



4



5



6

cupado en un andén de la estación de La Concordia de Bilbao. Se trata de un tren elegante, señorial, cuyos vagones guardan un vago sabor clásico, de otra época. Sus pasajeros no tienen prisa por salir, ni tampoco por llegar. Por delante, cuatro días de periplo conducirán a los viajeros desde Bilbao hasta Oviedo –o viceversa–, en el llamado trayecto del Paraíso Verde, que transita por Cantabria y Asturias. Laredo, Santander, Comillas, Llanes o el Parque Nacional de Picos de Europa aguardan a los pasajeros, que se alojan en este lujoso tren hotel que hace, al mismo tiempo, las veces de alojamiento y vehículo de transporte. En otoño y primavera, el Expreso de la Robla cambia de itinerario para adentrarse

desde Bilbao hacia Castilla, pasando por León, las cuevas de Valporquero, el románico palentino de Carrión de los Condes y las tierras burgalesas. No hay detalle relegado a la improvisación: todo está perfectamente programado y previsto. Un autocar realiza los traslados hasta donde las vías del tren no pueden llegar; las comidas y cenas se realizan en restaurantes concertados en los diferentes puntos de visita, y los desayunos *buffet* se sirven en un elegante vagón-restaurante que

divisa las instantáneas del paisaje desde una posición privilegiada. Norte de España, un buen almuerzo y el traqueteo del tren meciendo el trayecto. Seguramente, no hay placer semejante. **El Transcantábrico asciende un peldaño más** en la escalera hacia el lujo. Aquí, el placer de disfrutar del tren cobra mayor protagonismo para relajar el ritmo de visitas turísticas y satisfacer a los sentidos. El de la vista, con las excelentes panorámicas que descubre a su paso. Y el del gusto, con la cuidada cocina que se sirve a bordo. Las mejores suites albergan salón privado, el restaurante se viste de gala para cenar y, en general, las comodidades son las propias de un alojamiento de la mejor >>>

Vivir
vivir

NO SOLO GRANDES VIAJES

Un sinfín de recorridos vertebran la Península con trenes turísticos más modestos que realizan pequeñas escapadas de día. En Madrid, el Tren de Cervantes (20 €) ameniza el trayecto hasta Alcalá de Henares con una ruta teatralizada. En Galicia, diversos recorridos (40 €) realizan la Ruta de los Faros, la de los Pazos y Jardines Históricos o la Ruta del Vino. En Soria, el Tren Campos de Castilla (con noche, 110 €) se deja seducir por la tierra de Machado. El Tren Canfranero transita el Alto Gállego y Jacetania en Huesca (35 €) y el Tren Histórico dels Llacs (28 €), las tierras de Lleida. El Tren Medieval –en la fotografía– une Madrid y Sigüenza (30 €) y, en Extremadura, diferentes vías (40 €) visitan el Parque Natural Tajo Internacional, la sierra de San Pedro, Cáceres o Mérida.

>>> clase. El recorrido del convoy se antoja más variado que el de La Robla, y también más personalizable. Entre los itinerarios de San Sebastián-Santiago de Compostela y León-Santiago, el pasajero puede elegir el número de noches que desea pasar a bordo, y también el punto del trayecto donde quiere incorporarse. Ribadesella, Luarca, Frómista

o Ribadeo son solo algunas de las pequeñas joyas de nuestra geografía en las que, desde 1983, este afamado tren recalca de primavera hasta otoño. Los destinos son importantes, pero, de nuevo, el atractivo poderoso es la experiencia a bordo.

El Tanscantábrico y su gemelo Transcantábrico II –creado para satisfacer el aumento de

demanda de comienzos de nuestro siglo– cruzan sus caminos a la altura de Llanes. La estampa, entonces, es irreplicable.

Ya en el sur de la Península, entre los meses de abril y octubre, el tren Al Ándalus guía a sus viajeros por las grandes joyas que jalonan la comunidad más poblada de España. Úbeda y Baeza, Córdoba, Sevilla, Granada o Cádiz son solo algunas de las paradas que realiza este tren de porte distinguido con aspecto palaciego y aroma *vintage*. Concebido a imagen y semejanza del Orient Express, el original Al Andalus Expreso, que iniciaría la marcha en 1985, restauró cinco coches cama creados en 1929 para los viajes de la monarquía británica por la Costa Azul. Guardó su esencia añeja para convertirse en uno de los trenes más lujosos del mundo. Hoy, tras el cambio de empresa gestora en 2012, el nuevo convoy conserva la impronta de aquella construcción de los años 20, bien conjugada

La novedad es el Tren del Peregrino, un tren-hotel con el que se puede seguir el Camino de Santiago

con la puesta a punto del desarrollo hotelero actual. Ahora, el recorrido se ha ampliado también a otros puntos de la geografía ibérica; lugares recónditos hermanados por el silbido de la majestuosidad al pasar.

La Ruta Extremeña del Al Andalus cata, desde Sevilla y hasta Madrid, en un recorrido de seis días, los grandes hitos de la vía de la Plata, el Parque Nacional de Monfragüe, la imperial Toledo y la noble Aranjuez. La del Camino de Santiago parte de León y finaliza en A Coruña, haciendo un alto en Astorga, Monforte de Lemos, Santiago, Vilagarcía y la ría de Arousa. La Ruta del Vino aproxima al pasajero a la fértil riqueza enológica de la Ribera del Duero y La Rioja, en un itinerario que parte de León y toma un trago en Valladolid, Miranda del Ebro y Logroño para finalizar en Zaragoza. Destinos nada modestos que se antojan aún más deliciosos si se adivinan, a lo lejos, desde un amplio ventanal.

La gran novedad de este verano rueda por las vías del norte de España. El Tren del Peregrino se inaugura como una opción diferente de realizar el Camino de Santiago por la vía del Camino Francés, con la ventaja de llevar un tren hotel siguiendo la ruta del peregrino y un autocar de apoyo que realiza los traslados desde las estaciones hasta los pueblos que conforman las diferentes etapas del Camino. Parte desde Madrid, permite subir a bordo una bicicleta si el peregrino prefiere pedalear, y se apea en Astorga, Ponferrada, Monforte de Lemos y Ourense, hasta arribar a la ciudad del Apóstol. No es la forma clásica –ni tampoco la más dura– de lograr la indulgencia compostelana, pero el sonido de la última llamada en el andén es lo suficientemente atractivo como para pensar en no dejar escapar el tren. ■



Pistas viajeras

Tribus nómadas

LOS VIAJEROS DEL MAÑANA

El informe *Future Traveller Tribes 2030: los viajeros del mañana*, un estudio elaborado por Amadeus y The Future Foundation, identifica los perfiles o 'tribus' de viajeros que emergerán hasta 2030. Son: los buscadores de capital social, los puristas culturales, los trotamundos comprometidos, los amantes de la comodidad, los viajeros por obligación y los cazadores del lujo.

Precios 4 estrellas

NO MUY ALTOS EN MADRID

Madrid se encuentra entre las cinco ciudades con la media de precios más baja de Europa en hoteles de 4 estrellas, con un total de 98 euros, según el último índice de precios de hotel de *Hoteles.com*, basado en reservas realizadas por viajeros de todo el mundo durante 2014.

Volar 'lowcost'

LOS PRECIOS MEDIOS SUBEN UN 13% EN 2015

Según un estudio de precios de *liligo.com* sobre todo el 2014 y 2015, Monarch Airlines es la aerolínea con mejores precios para volar fuera de España mientras que Ryanair resulta la más económica para viajar en el interior del país. Los precios medios para volar desde España han subido un 13% en 2015 en comparación con 2014.

Mascotas

FIELES A LOS ANIMALES

Uno de cada cuatro europeos dueños de mascotas (26%) elegirá su destino vacacional este año en función de si permite o no alojar animales domésticos. En España, lo hará uno de cada tres (32%), según una encuesta del portal *HomeAway* de alquiler vacacional, realizada entre 3.000 dueños de mascotas del Reino Unido, España, Francia, Portugal, Italia y Alemania.

Incahuasi (Bolivia)



UNA ISLA EN UN MAR DE SAL

EL SALAR DE UYUNI, UN LUGAR CUATRO VECES MÁS GRANDE QUE LUXEMBURGO

Texto y foto César Dezfuli

Recorrer el altiplano andino, que comprende regiones de Bolivia, Perú, Chile y Argentina, supone vivir la esencia misma de la naturaleza, ver con tus propios ojos el origen de la Tierra en un terreno plagado de volcanes en activo, géiseres, desiertos, cañones, lagunas de arsénico y azufre o el tan afamado salar de Uyuni.

La provincia de Potosí, al sur de Bolivia, concentra una gran cantidad de esos espectaculares entornos, y en ella se encuentra la que es considerada la mayor extensión de sal del mundo, con 10.582 km cuadrados y 120 metros de profundidad. Figuras geométricas formadas tras la evaporación de los lagos que antes llenaban estas cuencas, se extienden en su superficie hasta un lejano horizonte donde se intuyen las siluetas de la cordillera de los Andes, habitada por volcanes y montañas que superan los 5.000 metros de altura.

Sesenta mil turistas llegan cada año de todas partes del mundo para visitar este lugar único tras recorrer en 4x4 la inmensidad del Parque Nacional Eduardo Avaroa, lo que supone enfrentarse a la complejidad física de moverse en una altitud que en el salar de Uyuni alcanza los 3.650 metros sobre el nivel del mar y pone a prueba la capacidad del más experimentado viajero.

Todo reto tiene su recompensa. En el momento en que accedes al desierto de sal te envuelve una sensación de intrusismo en un espacio etéreo. Todo es blanco a tu alrededor, un blanco impoluto que se funde con el azul de un cielo que está menos lejano que en otras ocasiones. Y en ese entorno destaca, entonces, una formación aislada del resto



CÓMO LLEGAR

El salar se encuentra al oeste de la ciudad de Uyuni, hasta donde se puede llegar en vehículo o avión desde La Paz. Una vez allí, es necesario un vehículo todoterreno para poder acceder al interior del salar. Muchas compañías de la región ofrecen estos servicios.

ALOJAMIENTO

Hay varios 'hoteles de sal' en los alrededores del salar, un gran reclamo turístico, ya que todo en ellos está construido con bloques de sal: las paredes, las mesas, las sillas e incluso las camas.

QUÉ LLEVAR

Gafas de sol y un protector solar son imprescindibles, así como ropa de abrigo para los contrastes térmicos que se producen.

del paisaje. Es imperceptible desde fuera del salar, pero a medida que recorremos los kilómetros que la separan del exterior, va cobrando protagonismo. Se trata de la isla Incahuasi, 'Casa del Inca' en quechua, la lengua indígena más hablada en Bolivia.

Junto a la isla del Pescado y a otras pequeñas formaciones volcánicas, esta montaña de apenas 200 metros cuadrados rompe el paisaje inerte del salar y acoge en su superficie una población de cactus gigantes que superan

en algunos casos los diez metros de altura.

Pero este no es su único reclamo. Cuentan los guías autóctonos, con orgullo y cierto tono de leyenda, que cuando los españoles controlaron aquellas tierras en el siglo XVI, los caballos con los que se desplazaban no eran capaces de atravesar el desierto de sal. Es por eso por lo que esta isla se convirtió, durante un tiempo, en un lugar a salvo para algunos incas, quienes gracias a que se desplazaban en llama, animal autóctono, consiguieron aislarse en un lugar cuyo nombre trascendería hasta nuestros días: Incahuasi. ■



PortAventura, 20 AÑOS DE EMOCIONES

Hace veinte años, PortAventura abrió sus puertas para ofrecernos cada año todo un mundo de aventuras y emociones hasta convertir al Resort en uno de los mejores destinos mediterráneos de vacaciones para las familias.

Desde su apertura, PortAventura y Viajes El Corte Inglés han crecido juntos compartiendo experiencias y aventuras inolvidables, y ambos queremos celebrar este 20 Aniversario ofreciendo las vacaciones familiares más emocionantes y divertidas. ¿Preparados para la aventura? Nos vamos a PortAventura de la mano de Viajes El Corte Inglés.

■ Muchas novedades, nuevas emociones

PortAventura celebra su 20 Aniversario con numerosas novedades posicionándose, una vez más, como un resort referente de ocio y diversión para toda la familia a nivel europeo.

Entre las novedades de este año destaca una amplia renovación de los espectáculos que se vestirán de gala para celebrar su aniversario ofreciendo hasta seis "Noches Blancas", noches temáticas en las que el parque ofrece un horario ampliado hasta las tres de la madrugada, además de una

variedad de eventos especiales como son los de "Oktoberfest", las "Noches Negras de Halloween" y la "Noche de Navidad". Todas esas noches serán muy especiales, sorprenderán y regalarán a los visitantes experiencias irrepetibles.

■ Cirque du Soleil este verano en PortAventura

Asimismo, un año más, el **Cirque du Soleil** vuelve a PortAventura para ofrecer, durante julio y agosto, su nuevo espectáculo "Amaluna". Una fantástica puesta en escena que nos invita a viajar hasta una isla misteriosa gobernada por diosas y guiada por los ciclos de la luna. En ella, Prospera dirige la ceremonia de entrada de su hija en la edad adulta, en un rito de homenaje a la feminidad y al equilibrio que marca el paso de estos valores de una generación a otra. Una historia de amor entre la hija de Prospera y un joven pretendiente que deberán enfrentarse a difíciles pruebas y superar reveses antes de lograr alcanzar la confianza mutua, la fe

y la armonía. Sin duda un espectáculo emocionante de principio a fin.

■ Primer hotel de cinco estrellas

PortAventura cuenta con un hotel de cinco estrellas, el primero en el Resort: **Mansión de Lucy**, un hotel boutique con los servicios propios de un hotel de alta gama. Diseñado con una tematización muy exquisita, transporta a los huéspedes hasta una opulenta mansión de estilo victoriano reflejo de las grandes casas del Far West construidas gracias a las fortunas amasadas de afortunados buscadores de oro.

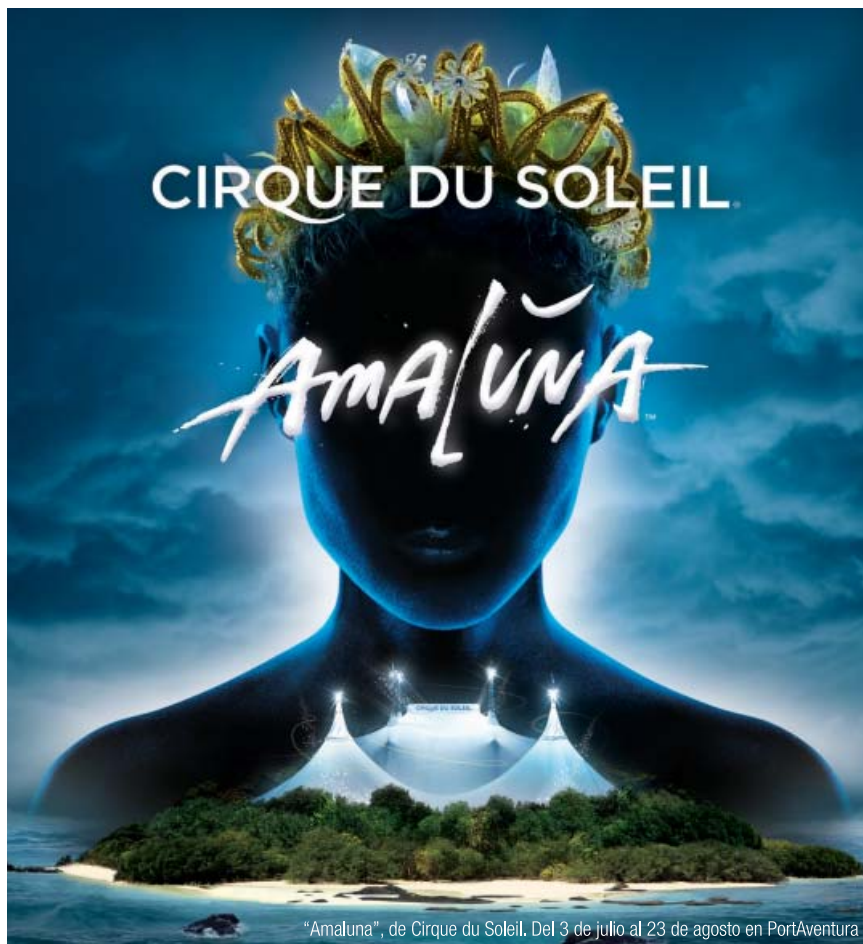
Mansión de Lucy cuenta con 31 habitaciones exclusivas equipadas con todo lujo de detalles. Los clientes alojados disponen, entre otros muchos servicios, de acceso directo al parque, recepción privada con servicio de conserje personal, restaurantes exclusivos a la carta, spa, gimnasio y wifi gratuito. Además disponen del servicio ex-



Hotel Mansión de Lucy 5 estrellas



SésamoAventura



"Amaluna", de Cirque du Soleil. Del 3 de julio al 23 de agosto en PortAventura

clusivo "PortAventura Express Premium" con acceso ilimitado y sin esperas a las principales atracciones y asientos preferentes en los espectáculos.

Otra gran novedad en lo que respecta a los hoteles del Resort será la incorporación, en el Hotel Gold River, del **Edificio Callaghan** con 78 nuevas habitaciones para vivir la experiencia de estar alojado en una auténtica posada del Lejano Oeste. Los huéspedes alojados en The Callaghan's también disfrutaron de recepción privada, conserje personal, wifi gratuito y del "PortAventura Express Premium" con las ventajas anteriormente mencionadas.

Un lugar para soñar

PortAventura Park continúa siendo ese lugar especial donde soñar y descubrir mundos tan sorprendentes y misteriosos como fascinantes y divertidos. China, Polynesia, Far West, México, Mediterránea y SésamoAventura esperan a los visitantes con multitud de atracciones y espectáculos. Y qué mejor que hacerlo de la mano de Viajes El Corte Inglés para disfrutar de nuevas emociones por todo lo alto.

PortAventura Park ofrece 40 atracciones para todos los gustos, intensas, vertiginosas, trepidantes... pero a la vez todas muy divertidas. Para los más atrevidos, Shambhala, la montaña rusa más alta de Europa con 76 metros, mientras que los pequeños de la casa se divertirán en SésamoAventura, el hogar oficial de los famosos Epi y Blas, Elmo, el Monstruo de las Galletas o el entrañable Coco. Para los que desean vivir emociones re-



Render del futuro parque FerrariLand

frescantes, nada mejor que decidirse por Angkor, donde cruzar la jungla en una barca con múltiples sorpresas. O por qué no atreverse con los 8 loopings de vértigo del Dragon Khan, atracción emblemática que lleva 20 años desafiando el arrojo de los más valientes, o poner a prueba tus nervios en los cien metros de caída libre del Hurakan Cóndor.

Otra de las joyas del resort es Costa Caribe Aquatic Park, el parque acuático de PortAventura, donde los visitantes podrán sentirse como en una auténtica isla del Caribe, con más de 50.000 m² de agua, emocionantes atracciones y toboganes donde refrescarse.

FerrariLand próximamente en PortAventura.

Pero PortAventura va a continuar creciendo con nuevas atracciones y proyectos como FerrariLand, que será la gran novedad para 2016. Serán 75.000 m² dedicados al mundo de Ferrari y supondrá una

nueva experiencia con atracciones tanto para los amantes de la Fórmula 1 como para los que no lo son.

Viajes El Corte Inglés quiere celebrar el 20 Aniversario de PortAventura ofreciendo a quienes decidan visitarlo todo tipo de ventajas para que puedan disfrutar de unas vacaciones en familia emocionantes. El destino perfecto para vivir nuevas emociones, nuevos espectáculos y muchas sorpresas más. ¡Atrévete a descubrirlas! Viajes El Corte Inglés te lleva.

PortAventura

Entradas + Hotel ⁽¹⁾ + Tren ⁽²⁾

Ahora NIÑO GRATIS

Pago aplazado 6 meses

Precio protegido

⁽¹⁾ Para reservas efectuadas del 18/5 al 30/6 y estancias de mínimo 2 noches comprendidas del 18/5 al 25/09.

⁽²⁾ Reservas efectuadas hasta el 15/06/15, fechas de viaje del 15/6 al 15/9.

Consulte condiciones.

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Viajes El Corte Inglés

902 400 454 | viajeselcorteingles.es



Sentirse bien

PIERNAS, ¿PARA QUÉ OS QUIERO?

ACABAS AGOTADO, DOLORIDO, ROTO, AUNQUE INMENSAMENTE FELIZ... ASÍ ES EL 'RUNNING': MILES DE PERSONAS CORREN, PERO NO TODAS PIENSAN EN LAS LESIONES QUE SE DERIVAN DE UNA MALA PRÁCTICA

Texto **Claudia Rizzo**. Fotografías **Gtres**

¿BUSCAS CARRERAS POPULARES?

MADRID

Sobre un circuito de 10 km, la Carrera de Madrid (North vs. South) enfrenta el 21 de junio a los corredores de la zona Norte contra los de la zona Sur de Madrid.

PAMPLONA

La San Fermín Marathon celebra el 27 de junio su segunda edición con una carrera vespertina y nocturna que acaba en la plaza de toros.

VALENCIA

Buñol acoge el 22 de agosto la Tomatina Race, en la que no solo habrá que correr, sino también saltar, trepar, escalar, reptar...

BARCELONA

La mítica Jean Bouin (23 de noviembre) es una de las primeras carreras de asfalto de Europa y la más veterana de España. Desde 1920 han participado más de medio millón de atletas.

FUENTE:
CARRERASPOPULARES.COM

El que empieza a correr, vuelve a por más. Es inevitable. Como cuando eras pequeño y tu madre tenía que quitarte una tableta de chocolate porque tú eras incapaz de parar de comer. El placer que genera el *running* (*footing* para los nostálgicos) es algo tan adictivo que engancha cabalmente como una droga. «Cuando terminas tienes una sensación de bienestar que no te la da otro deporte», explica el atleta maratoniano Chema Martínez.

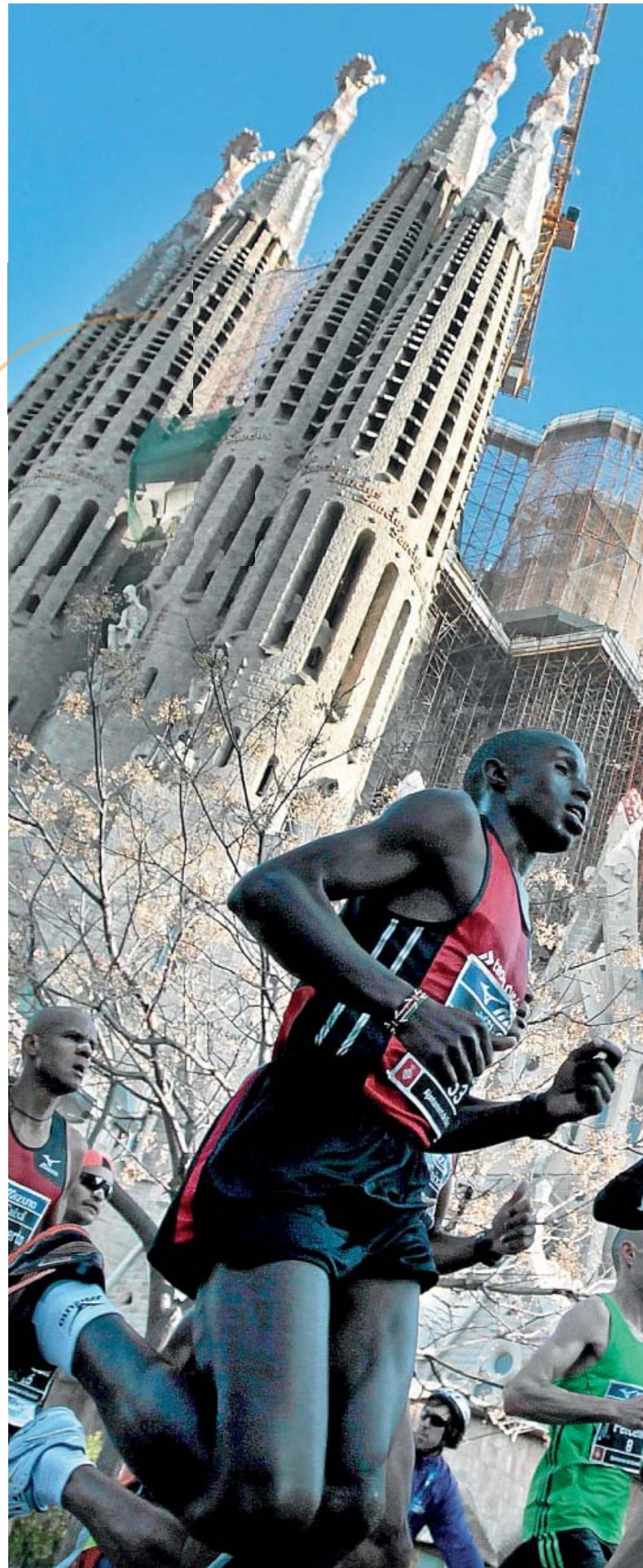
Y quien lo practica siempre anhela más. Por eso, se impone nuevos retos. El *runner* no se pliega como un junco al viento, y permanentemente quiere superar sus límites: compite contra sí mismo tratando de derrotarse. Cada

Tenemos que preparar los músculos para que, además de fuertes, sean elásticos. Así se evitan roturas fibrilares

vez que se calza las zapatillas, intenta hacer el mismo recorrido en menos tiempo. O busca un desafío más exigente. Una locura hermosa, producida por el efecto de las endorfinas, en la que tus piernas piden marcha, exigen

kilómetros a gritos. Lo demuestran las 3.651 carreras que se celebraron en 2014, según datos de *Carreraspopulares.com*, web que recopila todas las carreras en España.

El corredor, por sistema, desafía al sentido común. Alguien pertinaz que da zancadas vehemente en lugar de estar tumbado de forma inane en un sofá. A veces, en su labor titánica, solo lo acompaña el sonido de la música que inunda sus oídos, la que ha hecho tantos kilómetros con él. «No tenía piernas, solo dos bloques de hormigón que me dolían. El corazón



Chema Martínez (segundo por la derecha) corre por delante de la Sagrada Familia durante el Maratón de Barcelona.



se me iba a salir por la boca, estaba dolorido... pero inmensamente feliz», recuerda Juan, un corredor *amateur*, tras su primera maratón.

No piensa en sobrecargas, ni en las ampollas de los pies ni en el calor. «Me queda tan poco y estoy en un crono estupendo...», se dicen algunos. De ahí que conseguir resultados tan rápido tenga una contrapartida que, tarde o temprano, descubren los principiantes. «Se sale a correr sin preparación y esto provoca tendinitis, esguinces, problemas en la zona lumbar...», alerta Carmen Mateos, médico rehabilitador de la Fundación Jiménez Díaz. Y aquí es donde aparece la cara amarga del deporte.

«Hay que ir poco a poco para construir un hábito», comenta Patricia Bonilla, entrenadora de Running Mothers. Erróneamente, «creemos que correr es algo muy intuitivo», dice Mateos. Pero, en realidad, también requiere de técnica. Una acción tan sencilla como respirar, por ejemplo, puede contracturar el diafragma y provocar flato si no se hace bien. Por cuestiones como esta, es importante, acudir a un profesional para que nos enseñe a pisar, a

El número de carreras en España ha ido creciendo en los últimos años. Solo en 2014 hubo más de 3.000 censadas

colocar el cuerpo y, en definitiva, a que nos dé unas nociones básicas de entrenamiento. Al tratarse de un ejercicio de impacto, también pueden dañarse articulaciones como las rodillas, los tobillos o la fascia.

Mateos explica que al correr, el peso del cuerpo «cae multiplicado sobre ellas, que son las encargadas de absorber ese impacto. Por eso, se desaconseja correr sobre una superficie como el cemento».

El fortalecimiento muscular es algo esencial para ser un buen *runner* y se potencia con ejercicios excéntricos (realizas un trabajo negativo o de frenada) y concéntricos (el movimiento va en contra de la gravedad). Para adquirir fuerza, Bonilla recomienda correr al aire libre porque entran en juego los tipos de suelo, las inclinaciones y el viento.

No existe corredor que no se haya lesionado. El dolor forma parte indiscutible de la vida del *runner*. Y los hay que no pueden dejarlo ni siquiera cuando les prescriben descanso. Por eso, debemos apelar al sentido común y no excedernos. En el caso de tener alguna lesión en las articulaciones de carga (cadera, rodilla o tobillo), los médicos recomiendan practicar el *running* de forma moderada y compaginarlo con actividades sin impacto como la natación o la bici.

Cicerón decía que «es bueno acostumbrarse a la fatiga y a la carrera, pero no hay que forzar la marcha». Mientras las palabras del filósofo serpentean por mi cabeza, continúo la marcha agotada hasta olvidar el dolor. Una pregunta martillea mis sienes: si hoy vuelvo a conseguirlo, ¿qué reto me plantearé mañana?

COSAS QUE HACER...

CALENTAR ANTES DE ARRANCAR Y ESCOGER BIEN LA ROPA

1

CALENTAR ES MUY IMPORTANTE

De esta manera pones en marcha la maquinaria progresivamente, antes de someterla a un sobreesfuerzo.



2

MANTENERNOS HIDRATADOS

Hay que reponer líquidos cuando terminamos. Para la gente que suda mucho se recomiendan bebidas isotónicas.

3

FORTALECER EL PIE

La musculatura del pie suele estar atrofiada por lo que se recomiendan ejercicios como arrugar una toalla o andar descalzos.

4

ELIGE BIEN LAS ZAPATILLAS

Parece una tontería y no lo es. No todas son adecuadas: depende del terreno sobre el que se vaya a hacer deporte.

... Y QUE NO

OBSESIONARSE CON LAS DISTANCIAS LARGAS Y PONER EL CUERPO AL LÍMITE

1

NO TE OLVIDES DE ESTIRAR

Así ayudas a que el músculo vuelva a su sitio, te olvidas de las agujetas y se favorece mucho la recuperación.

2

EJERCICIO INTENSO NOCTURNO

Evita correr a última hora de la noche, porque es cuando el cuerpo tiende al reposo. Altera nuestros ritmos biológicos y afecta al sueño.

3

CUIDADADO CON LA INSOLACIÓN

Si sales a correr en horas de mucho calor, sobre todo en verano, no te olvides de llevar una gorra que te proteja.

4

FORZAR LA MARCHA

Hay que comenzar poco a poco e ir subiendo en kilómetros y dificultad. Obsesionarse solo provoca lesiones.



Gustar

MEJOR SILUETA SIN COMPLEJOS

COMBINA EJERCICIO, NUTRICIÓN Y BELLEZA
PARA LOGRAR UNA BUENA PUESTA A PUNTO
DE CARA AL VERANO

Texto C. R. Fotos Gtres



LO PRIMERO: PREPARA LA PIEL

Antes de aplicar cualquier producto es fundamental eliminar las células muertas del cuerpo con un *peeling*. De esta forma, la piel se renueva y absorbe mejor los tratamientos (hidratantes, anticelulíticos, reafirmantes, etc.) potenciando sus efectos. No uses el exfoliante facial para el cuerpo: no tiene el grosor de grano adecuado. **Exfoliante corporal de Sabon**. 21,50 € sabon.es

¡AY!... ESA GRASITA DE MÁS

Si quieres reducir la grasa localizada en muslos, glúteos y abdomen, lo mejor es recurrir a una crema reductora. Realizar dos veces al día un suave masaje circular sobre la zona a tratar. **Body Contour de Natura Bissé**. 95,50 €. naturabisse.com



OPERACIÓN SANDALIA

Con el buen tiempo, los pies cobran protagonismo y necesitan todas nuestras atenciones. Una excelente alternativa para luchar contra las durezas son las exfoliantes. Aplicar una cantidad similar a una almendra dos veces en semana. **Exfoliante para pies de The Body Shop**. 10 € thebodyshop.es

SUAVE, FIRME... Y MUY LISA

Contiene un extracto de té verde y de pimienta rosa para reafirmar la piel, afinar la silueta y atenuar la celulitis, pero también un cóctel de aceites esenciales con propiedades tonificadoras y refrescantes.

Slimming oil for legs, buttocks and stomach de Sephora. 20,90 €. sephora.es



El calorillo se acerca y la tripilla asoma bajo la camiseta. Una inexplicable acumulación de materia blandita que se precipita al vacío de forma inquietante. Y con ella, aflora también la culpabilidad por atacar esa tarrina de helado de nueces de macadamia, mitigar la sed a golpe de cervezas o darte un homenaje –o más bien un atracón salvaje– de chocolate en todas sus versiones. Llegados a este punto, lo mejor es no agobiarse y diseñar un plan de ataque que ponga remedio al asunto antes de que este se nos vaya más de las manos.

1 Nada de quedarse en ayunas. Un método radical de última hora con el que esperamos perder lo que nos sobra. Una aberración que desaconsejan los nutricionistas. Si te saltas las comidas, al final, acabarás con un hambre voraz y arrasando con todo lo que se te ponga por delante. Conseguirás el efecto contrario a lo que estabas buscando.

2 La ley del cinco. Es el número de veces que debes comer a lo largo de todo el día. Así, evitas los picoteos entre horas de alimentos poco saludables –pero muy tentadores– tales como una bolsa de patatas fritas, unas chocolatinas, un sándwich empaquetado... No te dejes engañar por su reducido tamaño: estas orgías gastronómicas son auténticas bombas calóricas.



¿HABRÁ ENCOGIDO EL BIKINI?

Es la pregunta que nos hacemos al ponernos la ropa de baño y ver que lo que antes eran 3 kilos que sobran ahora

son 10. Para conseguir resultados en menos tiempo –recordemos que los milagros no existen–, hay que combinar los productos de belleza con tratamientos que usen aparatología. Muchas clínicas y centros estéticos ofrecen planes combinados que se ajustan a las necesidades específicas de cada persona. Acude siempre a sitios de confianza con personal cualificado.

3 Una alimentación equilibrada. Comer sano no tiene por qué ser un castigo, pero sí que hay que evitar aquello que no tiene valor nutricional. El doctor Pineda, del centro Hedonai, señala que hay que incrementar el consumo de frutas ligeras (sandía, melón, piña...); verduras y hortalizas; pescado y ensaladas. Si decides empezar una dieta, lo mejor es que recurras a un especialista: cada persona tiene su constitución y metabolismo. Lo que te viene bien a ti, no necesariamente tiene que funcionarle a otra persona.

4 Sin prisas. Una buena práctica para intentar comer despacio es esperar entre platos. Te sacias antes y evitas comer en exceso. Ten en cuenta que la mayoría de las

personas consume más alimentos de los que necesita el cuerpo.

5 Cena 'light'. Ya se sabe que de 'grandes cenas están las tumbas llenas'. No vamos a morir entregados a la gula como en la película *Le grande bouffe* (1973), de Marco Ferreri, pero un abuso constante de calorías por la noche supone rendirle cuentas a la báscula. De hecho, un estudio de la Universidad de Oregón asegura que cenar alimentos con un alto contenido calórico puede generar obesidad.

6 Ojo con las bebidas. Solemos prestar atención a lo que comemos y nos olvidamos de que las bebidas son una importante fuente de calorías. Modera el consumo de zumos de frutas, refrescos, alcohol, etc. Y sí, un mojito de vez en cuando tampoco mata a nadie.

7 El deporte, fundamental. Una alimentación sana va acompañada de un plan de actividades de ejercicio físico. Si hace tiempo que no practicas deporte tampoco vayas a excederte, que no te estás entrenando para competir en un Ironman. Lo mejor para bajar de peso son el cardio y la resistencia, porque con ellos se quema la grasa y tonifica el músculo.

8 Dos litros de agua al día. Beber agua es muy importante para nuestro organismo. No solo porque ayudas a hidratar la piel desde el interior, sino porque además eliminas toxinas a través de la orina.



DI SÍ A LAS CREMAS LIGERAS

Una piel bien hidratada es indispensable para hacer frente a la incidencia de los rayos del sol, ayudando a prevenir la resequeidad y la aparición de arrugas. Lo más recomendable: usar cremas con activadores celulares. Así se refuerza la capacidad para resistir agresiones y se consigue que la piel se repare a sí misma con más eficacia. **Skin Therapy Perfect de Lancaster.** 55,25 € lancaster-beauty.com/es

PLANTA CARA A LA CELULITIS

Vaya por delante que los milagros no existen –aproximadamente, el 90% de las mujeres tiene celulitis–, pero la piel de naranja puede reducirse con ingredientes como la cafeína.

Tune It de Sepai. 65 € sepai.eu



RITUAL DE PEDICURA

Para acabar con las durezas y grietas de tus pies basta con un poco de constancia. Una lima electrónica es bastante cómoda y deja mejores resultados que la clásica piedra pómez. Tienen distintos cabezales en función de las necesidades de cada persona. Úsala en seco. **Velvet Smooth Diamond Crystals de Dr. Scholl.** 39,95 € drscholl.es

¡MANOS A LA OBRA!

La manicura más perfecta quedará empañada si tienes las manos igual de 'suaves' que el papel de una lija. Si es tu caso, te recomendamos una crema de hidratación intensa. **Ultimate Strength Hand Salve de Kiehl's.** 16,50 € kiehls.es





Complementos

MIRADAS CON ESTILO PROPIO

COMPLEMENTO INDISPENSABLE Y DECISIVO, LAS GAFAS DE SOL SON EL ACCESORIO MÁS VERSÁTIL Y PERSONAL

Texto Agustín Velasco



4 ETNIA BCN: RESPONSABLES

Al confort y el colorido diseño que caracteriza a esta firma se le une una importante dimensión social evidenciada en la colección Wild Love in Africa Collection. 169 €. etnibarcelona.com.

5 CITRIQUE HEART: IMPACTO VISUAL

El cordobés Juan José Blanco ha cautivado con sus diseños a estrellas mediáticas (Lady Gaga, Paris Hilton...). ¿Su secreto? El gusto por un diseño radical y contundente. 235 €. citriqueheart.com.

6 LAVETA: ¡MÁS MADERA!

La madera es hoy un material muypreciado en la confección de monturas. Laveta hace cada par de gafas de manera completamente artesanal y el resultado es único. 349 €. lavetaeyewear.com.

Elegir unas gafas de sol no es tema baladí, centra todas las miradas y es determinante en el look de quien las luce. Por eso los amantes de la moda siempre están a la caza y captura del modelo o firma que marque la diferencia. Las opciones en el mercado son infinitas y ya no solo se trata de elegir una estética, conservadora o de tendencia, sino que detrás de cada marca hay toda una filosofía a tener en cuenta. Repasemos algunas de las firmas más interesantes de esta temporada.

1 PRADA: PURA TENDENCIA

Miucca Prada tiene el poder de marcar tendencia y hacer que toda la industria la siga. Sus gafas son las más originales de cada temporada e imitadas posteriormente. CPV. prada.com.

2 HIPSTEEPS: MUNDO SURFERO

Una firma española con sabor californiano. El modelo Oahu se inspira en el espíritu aloha imperante en la isla hawaiana de mismo nombre, meca del surf y de un estilo de vida. 27 €. hipsteeps.com.

3 EYEYE: GRAFISMO RETRO

Italian Independent ofrece esta línea de cariz innovador y tecnológico, con un tratamiento gráfico muy personal gracias a la impresión digital de alta resolución. 88 €. italiaindependent.com.

7 LOZZA: ORIGINALES

Todo un referente del eyewear que ha hecho de la sofisticación y la elaboración artesanal de los materiales los puntales de un estilo de puro sabor italiano y gran elegancia. 134 €. lozzaochiali.it.



CROQUETAS, UN PLACER SUBLIME

HAY MIL MANERAS DE COCINARLAS, PERO SOLAMENTE UNA CERTERA: LA QUE TE HACE SABOREAR EL PARAÍSO

Texto **Mara Martos**. Fotos **Gtres**

Dijo Ramón Gómez de la Serna que las croquetas deberían tener hueso, para poder llevar la cuenta de las que nos comemos. No le faltaba razón. Es imposible comer solamente una. Las clásicas de jamón, pollo, cabrales o boletus nunca fallan. Pero hay muchas más posibilidades; son tan versátiles como lo sea tu imaginación.

Para elaborar la bechamel, haz un sofrito de cebolla. En una sartén aparte dora 70 g de mantequilla. Añade unos 100 g de harina y remueve hasta que esté cocinada. Después, vierte poco a poco un litro de leche caliente (sin que llegue a hervir). Puedes cambiar 200 ml de leche por caldo. Antes de dejarla reposar (unas horas fuera del frigorífico, y hasta el día siguiente dentro de él) agrega la cebolla sofrita y los ingredientes que van a complementar tus croquetas.

► **De morcilla y manzana.** Pela dos manzanas, retira el corazón, pártelas en

trocitos e introdúcelas en el microondas unos 10 minutos, hasta que estén cocidas. Toma una pieza de morcilla de arroz (unos 300 g), ábrela transversalmente y desmígala.

Es imposible comer solo una croqueta. Las clásicas -de jamón, pollo, cabrales o boletus- nunca fallan

Introdúcela en el microondas 2-3 minutos. Mezcla ambos ingredientes, procurando que no queden trozos grandes y añade a la bechamel caliente.

► **De queso crema y taquitos de pavo.**

Sofríe en una sartén 300 g de taquitos de pavo en barra (o beicon, si prefieres). Cuando la bechamel esté aún caliente y poco espesa, vierte poco a poco una tarrina de queso crema atemperada (para unas 30 croquetas), y remueve para que vaya

derritiéndose y mezclándose. Puedes utilizar también queso aromatizado de sabores. Cuando esté lista, añade el pavo y deja reposar.

► **De espárragos trigueros y champiñones.**

Cuece un manojo de espárragos verdes hasta que estén suficientemente blandos como para deshacerse. Después, sofríe dos botes de champiñones laminados en trocitos con los espárragos bien cortados. Deja hervir el agua de los espárragos hasta que esté casi reducida, y utilízala en vez de caldo para elaborar la bechamel. Agrega el sofrito a la bechamel caliente y remueve bien.

► **De pimientos verdes y rojos.** Pon en una bandeja de horno dos pimientos rojos y dos verdes italianos. Úntalos de aceite y echa sal. Ásalos a 180 °C, unos 50 minutos. Retira la piel antes de que se enfríen. Aprovecha el jugo que sueltan y añádelo a la bechamel caliente junto con los pimientos en pedacitos.

TRUCOS IMPRESCINDIBLES. La masa, ni muy líquida ni lo contrario. Tiene que reposar 18-24 horas, no sirve un rato en el congelador. Utiliza una manga pastelera para hacer las porciones. Una capa de huevo y pan rallado es suficiente envoltura; si se abren al freír las es por la consistencia de la masa. Para la fritura, una sartén pequeña y aceite de oliva virgen extra que las cubra. La temperatura, a 180 °C, para que no se quemem. Si se enfría el aceite, se engrasarán demasiado.





El nuevo **Gourmet Experience de Serrano** ofrece espectaculares vistas sobre la calle Serrano y el barrio de Salamanca. Conseguir mesa no es sencillo.

Dónde comer...

LAS NUEVAS TERRAZAS DE LA TEMPORADA

AZOTEAS SOBRE LA CIUDAD O PARAÍDOS A PIE DE CALLE, ESTE AÑO VIVEN SU PRIMERA PRIMAVERA. BIENVENIDAS.

Texto y fotos **Marta Ortiz Ginestal**

Es tiempo de terraceo. Tiempo de alargar los días y disfrutar de deliciosas veladas extendidas hasta bien entrada la noche. Jornadas para saborear el buen tiempo en compañía de familia, pareja o amigos, para tapear al aire libre o tomar una copa en alguna de las azoteas que coronan la ciudad regalándonos las mejores vistas de la urbe. Las opciones son incontables, pero nosotros hemos seleccionado las terrazas más interesantes de entre las aperturas más recientes. Toma nota y no pierdas la oportunidad de hincarle el diente.

BARCELONA

LA DELICIOSA. Espacio *vintage* en plena playa de la Barceloneta. Ambiente joven, política *baby friendly*, vistas al mar, cocina mediterránea y desayunos cuidados. Destaca su aperitivo atípico de crudités con salsas, la focaccia de berenjena y anchoa, el wrap de salmón o la tarta tatin de postre. Pº Marítimo de la Barceloneta, s/n. 12-15 €.

EL CERCLE. Este multiespacio gastronómico ubicado en un antiguo palacete del siglo xv aloja cuatro áreas bien diferenciadas entre las que se cuenta El Jardí, una agradable terraza con vistas al Portal de l'Àngel. Ofrece cocina en horario ininterrumpido hasta las 00.00 h y coctelería hasta la 1.30 h. C/ Dels Arcs, 5. 45-50 €.

NOGG. De ambiente agradable y decoración acogedora, este local inaugurado el pasado invierno combina picoteo informal de excelente presentación (fingers de brie, croquetas de gorgonzola, hummus con pan de pita) con platos como sashimi, steak tartar o raviolis de foie. La especialidad de la casa, el arroz cremoso de boletus. La terraza sirve copas hasta las 3.00 h. C/ Tuset, 30. 25 €. A mediodía, menú 12 €.

CÓRDOBA

ARENA BAR. En el recinto deportivo Open Arena, la chef con estrella Michelin Celia Jiménez ofrece platos tanto en el restaurante –con productos muy cuidados de temporada e ingredientes locales– como en la apacible terraza del *snack bar*, donde sirve elaboraciones más desenfadadas pero de muy buena calidad. C/ Escritora María Goyri, s/n. 20-25 €.

MÁLAGA

ALCAZABA PREMIUM HOSTEL. La azotea de este hotel de reciente apertura permite divisar, desde su privilegiada ubicación en el centro de la ciudad de Málaga, la Alcazaba y el Castillo de Gibralfaro. Su terraza promete un rato relajado en un ambiente *chill out*, con una amplia oferta de coctelería. C/ Alcazabilla, 12. 10-12 €.

MADRID

THE HAT. Junto a la Plaza Mayor se esconde un discreto edificio que da cobijo a un moderno *youth hostel* de reciente apertura. En lo alto, una deliciosa azotea, bien soleada y de ambiente distendido, ofrece picoteo variado y una buena carta de licores e infusiones. Perfecta para alternar tras una mañana de ajeteo en el centro de la capital. *c/ Calle Imperial, 9. 15 €.*

GOURMET EXPERIENCE SERRANO.

Situado en la planta séptima de un elegante edificio en la Milla de Oro madrileña, este multiespacio gastronómico reúne a siete estrellas Michelin en la original heladería Rocambolesc de los Roca, la antojería mexicana Cascabel del chef Roberto Ruiz (Punto MX) o StreetXO, de David Muñoz. *c/ Serrano, 52. Desde 4 €.*

THE SIX. En las inmediaciones del estadio Santiago Bernabéu, este local es un buen lugar para hacer un alto en el camino a mediodía o para un *afterwork* a deshora. La terraza, situada a pie de calle y preparada también para el invierno, propone picoteo en horario *non stop* (de 10.30 a 00.00 h) con bocadillos *gourmet*, wanton de rabo de toro, pizza de maíz con setas... *c/ Concha Espina, 12. 25-30 €.*

NICE TO MEET YOU. El nuevo hotel boutique de cuatro estrellas Dear Hotel, situado en plena Gran Vía, aloja en su planta 14.ª una espectacular terraza con vistas de 360 grados a la capital. Acoge en su azotea un restaurante con cocina de mercado, un *lounge* y una piscina. Los fines de semana sirven *brunchs*. *c/ Gran Vía, 80. Inaugura a mediados de junio.*

SEVILLA

MERCADO LONJA DEL BARRANCO. Abrió sus puertas a principios de este año y ya se ha convertido en un *must* de la capital hispalense. Situado a orillas del Guadalquivir, junto al puente de Triana, sus dos plantas albergan una agradable terraza y 20 puestos con propuestas gastronómicas que van de La Croquetería a La Salmoreteca. *c/ Aronja, 28. Desde 12 €.*

VALENCIA

MI CLUB. Inaugurada a finales de 2014, la terraza MiCub del centro de ocio gastronómico Mercado de Colón trae al comensal los productos frescos y de temporada adquiridos en el propio mercado. Quesos de renombre, hamburguesas *gourmet*, pescado de la costa levantina o coca valenciana en un acogedor espacio digno de mención. *c/ Jorge Juan, 19. 15 €.*

ZARAGOZA

CAIXAFORUM. Singular edificio con una terraza-mirador con impresionantes vistas a la zona de la Expo y el meandro de Ranillas de la ciudad del Ebro. Se puede tomar menú o platos rápidos. Una excelente elección tras una jornada de exposiciones en el propio centro cultural. *c/ José Anselmo Clave, 11. 13 €.*

Noticias para abrir boca

‘Made in Spain’

TAPAS, CREATIVIDAD Y DISEÑO

La exposición *Tapas. Spanish Design for Food* –hasta el 19 de julio en Matadero Madrid– muestra las grandes aportaciones del diseño y la cocina española a la gastronomía. Desde el botijo a la tortilla de patatas, pasando por el chupa-chups. Gratuito.

Sin preocupaciones

VACACIONES SIN GLUTEN

Schär, compañía líder en alimentos sin gluten, ha lanzado el portal Schär Glutenfree Holidays, especializado en viajes a medida de las necesidades de los celíacos. *holidays.schaer.com*

Letras con sabor

‘LAS MEJORES RECETAS



DE BAGELS...

... genuinos de Nueva York. Libro ilustrado con todas las claves para preparar en casa los panes y sándwiches que están de moda en la ciudad de los rascacielos. También incluye recetas dulces con donuts y glaseados.

Expo Milano 2015

CINCO QUESOS ESPAÑOLES, EN EL PUNTO DE MIRA

Enmarcada en la Expo Milano 2015, inaugurada hace unas semanas, la muestra *Discover Biodiversity*, organizada por Slow Food, ha seleccionado cinco quesos artesanos patrios: Arribes, A Fuego l’Pitu Rey Silo, Jacetania, madurado San Martín y Altejo.



JUAN REVENGA
[Dietista-nutricionista]

SOMOS LO QUE COMEMOS

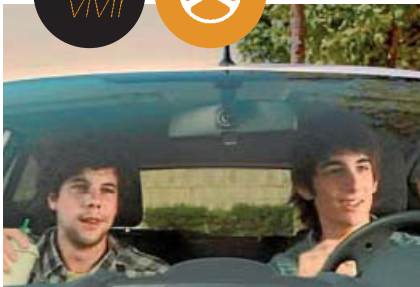
Una caloría es una caloría

‘Menos plato y más zapato’ o ‘las calorías que entran por las que salen’ y demás obviedades calóricas se han postulado desde hace años para hacer descansar en el balance energético toda la responsabilidad sobre el peso de cada uno. En principio es así, pero lo que quizá no te han contado es que no todas las calorías son iguales o ejercen el mismo efecto en nuestro metabolismo. A pesar de que 100 kcal provenientes de un alimento son exactamente iguales desde el punto de vista energético que otras 100 kcal de otro, su resultado puede ser completamente diferente en términos de saciedad, plenitud, absorción y efectos sobre nuestro equilibrio hormonal. El más destacado, entre muchos otros, el de la insulina. Una hormona que desempeña un papel crucial en el desarrollo de la obesidad y la diabetes. Que las calorías vayan en forma de proteínas, grasas o azúcares y se hagan acompañar o no de una mayor o menor cantidad de fibra cuenta, y mucho, en el resultado final.

El primer consejo que yo daría es que se dejen de contar calorías de forma obsesiva, al menos como recurso infalible de control; y los demás están alineados con lo verdaderamente importante en las circunstancias que estamos y que poco tiene que ver con las calorías. Es decir, preocúpate por incluir alimentos con una densidad nutricional importante (ojo, no energética, nutricional): verduras, legumbres, carnes magras, pescados, huevos, frutas... Y deja a un lado los platos preparados, los refrescos, la comida basura, etc. Y no te olvides además de incluir una saludable actividad física. Con estas premisas tienes mucho ganado y el tema de contar calorías, las que ingieres o gastas, pasa a un segundo plano innecesario. Te lo digo porque, a pesar de saber de lo que hablo, un servidor no cuenta en ningún sentido estas entelequias energéticas llamadas calorías... y sus hijas, tampoco.



Conducir



Es una tendencia: los jóvenes cada vez dan menos importancia a la posesión de un coche. Numerosos informes, especialmente a nivel internacional –aunque hay algunos, pocos, españoles que la reflejan–, y sobre todo algunos datos registrales, dan fe de ello. Los responsables de la industria del motor a nivel mundial hace un par de años que lo vienen detectando y muestran una preocupación relativa. En un estudio realizado por la

LA PUBLI, A POR LOS JÓVENES

Una encuesta de 2013 de la Fundación Telefónica detectó que las redes sociales «habían reducido la necesidad de utilizar el coche. La conexión constante con amigos a través de las redes permite estar en contacto sin tener que salir de casa». Además, los jóvenes declaraban como prioridad tener un smartphone o una tableta antes que un coche. Por eso la publicidad de los automóviles se está volcando en la conectividad para atraer a los jóvenes.

consultora KPMG, el 54% de los altos cargos del sector se manifestaban «inquietos» porque los menores de 25 años no sienten necesidad de ser dueños de un coche.

Lejos están esos días en que los jóvenes –más ellos que ellas– estaban deseando cumplir los 18 para sacarse el carné de conducir. En Estados Unidos, meca del icono automovilístico, los 16. Eso está cambiando.

Menos de un tercio de los estadounidenses de 16 años tenían carné de conducir en 2008, cuando 25 años atrás más de la mitad de los adolescentes podían conducir. Al menos legalmente. El fenómeno se repite. En el caso de España, en octubre de 2014 había 395.913 jóvenes entre 18 y 20 años en posesión del carné B (coches), cuando ese mismo mes de 2008, la cifra ascendía a 567.273.

Cierto, la crisis está de por medio y numerosos jóvenes no pueden afrontar el coste, elevado para el nivel adquisitivo de este grupo de edad –y de muchos de sus padres– de pasar por una autoescuela. Sin embargo, no es un dato de hace unos años. En lo años ochenta, el 20% de los conductores en

COCHES, ICONOS EN DECLIVE

EL AUTOMÓVIL ESTÁ PERDIENDO ATRACTIVO PARA LOS JÓVENES QUE YA NO LO VEN COMO SÍMBOLO DE LIBERTAD. PREFIEREN EL 'SMARTPHONE' O LA TABLETA

Texto: Juan Ferrari



Noticias

Plan PIVE 8

TODO APUNTA QUE SERÁN LOS ÚLTIMOS MILLONES

El Gobierno despejó dudas con la aprobación, en Consejo de Ministros, de 225 millones en ayudas a la compra de vehículos nuevos. El sector confía que este dinero cubrirá todo el año, máxime cuando en esta edición –que apunta como la última– se ha rebajado la ayuda de 1.000 a 750 euros.

Salón del Automóvil

BARCELONA SE CONVIERTE EN ESCAPARATE

Los amantes de las cuatro ruedas pudieron ver en el Salón del Automóvil de Barcelona, entre el 9 y el 17 de mayo, dos primicias mundiales (los nuevos Seat Ibiza y Alhambra, un monovolumen de siete plazas) y tres europeas (los Lexus GSF y el NX by Will.I.Am y el Jaguar XF).

Lexus Design 2015

PRENDAS PARA MEJORAR LOS SENTIDOS

Sense-Wear, una colección de prendas y accesorios que ayudan a atenuar las sensaciones físicas y permiten a los usuarios experimentar el mundo sensorial desde otra perspectiva, ha sido galardonada con el Gran Premio de Lexus Design 2015 celebrado recientemente en Milán.

España tenía entre 18 y 24 años. En 2012, solo suponían el 8%. Existe un efecto demográfico, pues en los ochenta estábamos en pleno *baby boom* y el porcentaje de jóvenes era mayor; sin embargo, no explica tanta diferencia.

Indudablemente, la crisis ha agudizado la tendencia, pero de fondo hay una corriente cultural que arraiga en los jóvenes de toda la urbe desarrollada. El fenómeno arrancó en Japón, donde una gran parte viven en

57%

de los españoles ven el automóvil como el espacio preferido para acceder a internet en el futuro

ciudades muy congestionadas. En 2009 se vendieron casi cinco millones de coches en el país, casi tres menos que 20 años antes. Además, informes estadounidenses apuntan que los

jóvenes de familias acomodadas también están renunciando al coche. No por dinero.

Aunque preocupados, algunos directivos comentan que a nivel mundial el tirón de países emergentes, como China o la India, suplirá la caída de los jóvenes del mundo desarrollado, pero el fenómeno se extenderá también a estos países, pues los factores que explican este menor apego por el coche son comunes en todo el mundo.

El primero que se apunta es el dinero. Ya no el necesario para adquirir un coche, sino el de mantenerlo, con seguro, averías, impuestos, gasolina, multas. El segundo es una mayor conciencia medioambiental. El aumento de las bicis en la mayoría de las grandes ciudades es la otra cara de la moneda. Los jóvenes quieren un mundo más limpio, lo que explica el interés de la industria por hacer coches menos contaminantes y que consuman menos. El tercero es un factor de pragmatismo. Los jóvenes no ven la necesidad de un coche para moverse por las ciudades, prefieren el transporte público, o incluso la bici, evitando los molestos atascos. Y para viajar, hay numerosas alternativas de movilidad. El avión ha bajado de precio, pero además han surgido fórmulas de movilidad compartida. Internet lo propicia. La red es el cuarto factor. Internet lo cambia todo, también el placer de conducir.

Novedades del mes



PICANTO, RIO Y VENGA

Kia renueva sus modelos urbanitas

La marca ha renovado de una tacada sus tres modelos del segmento A o urbanos. En los tres casos han modernizado sus formas y aumentado su nivel tecnológico. Se trata de Kia Rio (en el centro de la foto), el Kia Venga (a la derecha) y el Picanto (a la izquierda). Son los más pequeños de la gama y compiten en un segmento

que, aunque está creciendo, no tiene tanto tirón en España como en otros países. El pasado año se vendieron 34.150 urbanitas en España, y para 2018, Kia prevé los 48.000. De aquí su apuesta por los más pequeños, pues, en los cuatro primeros meses del año, los antecesores de los tres modelos recién renovados su-

pusieron el 27% de las ventas totales de Kia en España. El más pequeño, el Picanto (3,595 metros), está disponible en tres y cinco puertas, al igual que el Rio (4,045 m). El Venga (4,075 m) solo viene con cinco puertas y cuatro motores (dos diésel, dos gasolina).

PRECIO: Picanto (desde 7.500 euros), Rio (7.345) y Venga (10.160)



LEXUS NX VERSIÓN MUY EXCLUSIVA

La Premium japonesa, propiedad del grupo Toyota, sigue aumentando la gama de su Crossover más pequeño, el NX. En Barcelona presentó el modelo ideado por el cantante Will.I.Am, con chasis de aluminio y fibra de carbono. Un NX muy exclusivo.

Precio: Desde 38.300 € (modelo normal).



SEAT ALHAMBRA EL FAMILIAR DE LA MARCA

El fabricante utiliza el Salón de Barcelona, donde tiene su fábrica, para desvelar primicias. En esta ocasión han sido dos: el Alhambra y el nuevo Ibiza. El monovolumen de siete plazas presenta un exterior más Seat y más entretenimiento con el Easy Connect.

Precio: sin determinar.

Reparaciones LOS COCHES 'JÓVENES' VAN MÁS AL TALLER

Un vehículo concentra más de la mitad de sus visitas al taller (exactamente el 52,1%) en sus cinco primeros años de vida, tanto en el área de mecánica como de carrocería, según los datos publicados por la consultora Audatex en su informe *Presente y futuro del sector posventa*.



Talleres

PROHIBIDO QUITAR EL FILTRO DE PARTÍCULAS

La patronal de talleres Conepa ha hecho una curiosa advertencia a sus socios: les recuerda que es ilegal quitar el filtro de partículas a los vehículos diésel. Es frecuente que este filtro se obstruya y la avería puede ser cuantiosa; de aquí que haya conductores que piden a los talleres que lo quiten.

Conducción

LOS MAYORES DE 40 AÑOS, LOS MAS ADICTOS AL COCHE

Los mayores de 40 años son los que más distancia recorren con su vehículo, al hacer una media de 9.196 kilómetros al año, según un estudio de la página web *Acierito.com*. Sin embargo, dan menos partes al seguro, concretamente un 18% por debajo de los conductores treintañeros.



Innovar



GTRES

LA HORA DEL RELOJ INTELIGENTE

UNA SOLUCIÓN EN BUSCA DE UN PROBLEMA O EL PRIMER ADOQUÍN EN EL CAMINO DEL ÉXITO DE LOS 'WEARABLES'

Texto Juan Castromil (Clipset)



El reloj, como accesorio tecnológico, ha acompañado a la humanidad desde hace siglos. Conocer y medir con precisión el tiempo ha sido cada vez más importante en el desarrollo humano. Pero con la llegada de los móviles, este dispositivo se extinguió de la mayoría de las muñecas, resistiendo solo como un símbolo de estatus o estilo. Pero esta situación ahora puede cambiar de nuevo con la aparición de los *smartwatches*.

Estos relojes inteligentes se conectan con los móviles para crear una simbiosis de información optimizada. Su reclamo principal es el de poder realizar la mayoría de las funciones básicas del *smartphone* sin tener que sacarlo del bolsillo. Desde leer mensajes hasta controlar la reproducción musical incluyendo, por supuesto, ver la hora y el calendario o responder las llamadas telefónicas. Esto es solo una pequeña muestra de las cosas que ya se pueden hacer desde la pequeña pantalla de estos relojes, pero hay mucho más.

El camino está recién inaugurado para que empresas y desarrolladores inventen *apps* que doten de nuevas funcionalidades a este tipo de dispositivos. Como ejemplo basta recordar que el primer iPhone (2007) llegó al

mercado sin opción de añadir *apps* y ahora es un mercado que mueve miles de millones de dólares. Tan solo hace falta que encontrar la *killer app* que se convierta en imprescindible, o desde un punto de vista más realista, crear

apps que faciliten la vida.

Entre los nuevos horizontes que se vislumbran se encuentran aplicaciones de salud que permitirán monitorizar y diagnosticar el estado físico del usuario con mayor precisión gracias a la información que pueden recopilar –como por ejemplo ritmo cardíaco,



... el reloj de Apple ya se está utilizando en 14 hospitales de EE UU para monitorizar la salud de los pacientes?

hábitos de actividad o alimentación–. Estas funcionalidades pueden aplicarse a gente sana que se cuida o a enfermos que deben tener una supervisión en su tratamiento. Lo cierto es que si un reloj puede mejorar la calidad de vida de una persona, los 300 euros

aproximados que puede costar de media no parecen una inversión descabellada.

En una línea muy cercana encontramos el deporte. Medir la actividad física del usuario (pasos, calorías consumidas, escaleras, etc.) ya es una realidad en las pulseras deportivas, pero los relojes pueden llegar mucho más lejos. La futura variedad de *apps* o la comunicación inalámbrica son dos buenos argumentos para creer en ello.

Una de las opciones más interesantes, la posibilidad de realizar micropagos sin contacto (usando el chip NFC) como si fuese una tarjeta de crédito de muñeca, ya es realidad. Tan solo hace falta que bancos y comercios se dejen seducir por la idea, y el comercio electrónico en el mundo real tendrá un impulso extraordinario. Por cierto, habrá que poner especial atención a los métodos de seguridad que se utilicen para evitar el fraude por robo o extravío del reloj.

Pero la incógnita planea sobre todos ellos: ¿son realmente necesarios?, ¿qué problema solucionan?, ¿a qué viene a sustituir? No existe una razón clara de por qué tener un reloj inteligente va a mejorar nuestras vidas. Su utilidad dependerá en buena manera de cada persona, pero no hay duda de que las marcas están apostando por posicionar estos dispositivos no solo como un *gadget* tecnológico,

300

euros de media puede llegar a costar un reloj inteligente, un precio que muchos están dispuestos a pagar

sino también como un complemento de moda o un símbolo de estatus. Muchos expertos dudan que los *smartwatches* lleguen a convencer a los usuarios de forma masiva como ha

occurrido con los móviles. Sin embargo, no es necesario un éxito tan amplio. Bastaría con que uno de cada diez usuarios de móvil encontrase útil combinarlo con un reloj conectado para crear un mercado realmente atractivo.

A pesar del potencial, el mayor enemigo son sus limitaciones. La autonomía de la batería es bastante escasa, apenas uno o dos días de vida lejos de un enchufe, lo que obliga a crear un nuevo y fastidioso hábito: cargar a diario el reloj. Su dependencia del móvil, especialmente para cualquier tipo de comunicación, también debe ser tenida en cuenta, e incluso su exclusividad respecto al sistema operativo utilizado (Android o Apple). Claro que ya empiezan a aparecer los primeros relojes inteligentes que incluyen la función de móvil integrando su propia tarjeta SIM, un camino bastante interesante.

Resulta arriesgado predecir cuál será el camino donde tendrán más éxito los relojes inteligentes, pero es casi seguro que han llegado para quedarse. Se trata de un *gadget* que combina personalidad y funcionalidad casi como ningún otro y que, teniendo en cuenta su vida útil, no parece que tengan un precio especialmente elevado, comparados con los analógicos de similares materiales. ■

MERCADO AL ALZA

Durante el año pasado se vendieron cerca de 750.000 relojes inteligentes, contando todas las marcas y modelos. Las previsiones de Apple para este año son mucho más positivas, y han estimado que ellos venderán unos cinco millones de unidades.



APPLE WATCH

El último en llegar pero sin duda el más deseado. Solo compatible con el iPhone de Apple, ofrece dos tamaños, uno para hombre y otro para mujer, así como tres materiales (aluminio, acero y oro).

Desde 399 €



LG WATCH URBANE

Dos modelos: pantalla cuadrada y pantalla circular. Ambos basados en Android Wear. Es elegante, resistente y con un diseño que recuerda a la relojería de lujo más clásica.

350 €



MOTOROLA MOTO360

Primera pantalla circular. Diseño minimalista en una atractiva caja metálica. Integra pulsómetro, podómetro y utiliza Android Wear. Su segunda generación está al caer.

249 €



SONY SMARTWATCH 3

Sony, pionera del *smartwatch* en 2012, presenta ahora un reloj cuadrado de correas intercambiables y ultrarresistente, ideal para deportistas. El único con GPS integrado.

249 €



PEEBLE TIME

Único modelo compatible con iPhone y Android. Sus prestaciones son más básicas, pero su pantalla de tinta electrónica estrena color, manteniendo casi una semana de autonomía.

199 €



IMPRESINDIBLE 'NICOLAS MÜLLER. OBRAS MAESTRAS'. Esta exposición recoge algunos de entre los más de 14.000 negativos del fotógrafo húngaro Nicolas Müller, quien tras huir de su país a causa del nazismo, recorrió con su cámara distintos países hasta pasar por España, donde fotografió a varios personajes destacados como Ortega y Gasset. Del 18 de junio al 6 de septiembre, en Zaragoza (La Lonja). Entrada gratuita.



CINE

'JURASSIC WORLD'. El mundo jurásico vuelve a los cines en esta cuarta cinta de *Parque Jurásico*, iniciada por Steven Spielberg en 1993. Isla Nubla tiene ahora un parque temático de dinosaurios en pleno funcionamiento llamado Jurassic World, donde han creado una nueva atracción para rescatar el interés de los visitantes.

Estreno previsto: día 12. Dir.: Colin Trevorrow. Int.: Chris Pratt, Bryce Dallas Howard y Ty Simpkins.

'HABLAR'. Rodada en un plano único y en continuidad, *Hablar* es un viaje entre el teatro y el cine que transcurre en el popular barrio de Lavapiés de Madrid. Durante 75 minutos y 400 metros de recorrido, 20 personajes en plena crisis económica, política y existencial hablan, discuten, ríen, lloran y proponen al espectador una reflexión sobre el inmenso poder de la palabra.

Estreno previsto: día 12. Dir.: Joaquín

Oristrell. Int.: Marta Etura, Juan Diego Botto y Goya Toledo.

'AHORA O NUNCA'. Esta película española protagonizada por Dani Rovira cuenta la historia de Eva y Alex, una pareja que, tras años de noviazgo, decide casarse en el lugar donde se enamoraron, un pequeño pueblo de la campiña inglesa. Pero una huelga de controladores impide que el novio y los invitados se reúnan.

Estreno previsto: día 19. Dir.: María Ripoll. Int.: Dani Rovira, María Valverde y Jordi Sanchez.

'SAN ANDRÉS'. Después de que la falla de San Andrés finalmente ceda y desencadene un terremoto de magnitud 9 en California, un piloto de helicóptero y su exmujer deciden ir juntos a San Francisco para salvar a su hija. Un peligroso viaje hacia el norte que es solo el principio de lo va a venir.

Estreno previsto: día 26. Dir.: Brad Peyton. Int.: Dwayne Johnson, Carla Gugino y Alexandra Daddario.



EXPOSICIONES

'ARSTRONOMY'. Selección de obras de más de 30 artistas españoles e internacionales en las que se muestra el impacto de la investigación científica, los viajes espaciales y la propia ciencia ficción en el arte contemporáneo. Un recorrido que introduce al espectador en un sugerente mundo recreado a través de fotografías, vídeos, pinturas y esculturas.

Hasta el 30 de agosto, en Madrid (La Casa Encendida). Entrada gratuita.

'PHOTOESPAÑA'. La XVIII edición del festival internacional de fotografía y artes visuales se centrará en la fotografía latinoamericana. Sigue la etapa iniciada por la anterior edición, donde comenzó a centrarse en ámbitos geográficos. 101 exposiciones por todo el país se suman este año al encuentro, destacando la retrospectiva de Mário Cravo Neto, la primera en Europa desde su muerte (2009). Del 3 de junio al 30 de agosto.

'DÍAS DE VERANO, DE SOROLLA A HOPPER'. Esta exposición marca un recorrido por el modo en que, desde mediados del siglo XIX, la playa y el mar se fueron convirtiendo en un tema recurrente para los pintores: paseos, reuniones familiares en la arena, juegos infantiles o el desnudo en un contexto lúdico.

Hasta el 6 de septiembre, en Málaga (Museo Carmen Thyssen Málaga). Entrada: de 5 a 9 euros.

'EXPERIMENTO AÑO 2100'. ¿Cómo será el planeta dentro de 85 años? ¿Qué nos espera en la Tierra del futuro? Son incógnitas a las que trata de responder esta exposición, que desgrana los efectos del temido cambio climático y analiza un mundo superpoblado, con ascensores de camino al espacio y escasos recursos naturales. Destaca una réplica del coche de la película *Regreso al futuro*. Hasta el 31 de enero de 2016, en Barcelona (Cosmocaixa). Entrada general: 4 euros.



TEATRO

‘**¡QUÉ ME ASPEN!», JOAQUÍN REYES**. El cómico Joaquín Reyes propone al público un viaje por su carrera artística, donde sus seguidores podrán reencontrarse con su célebre programa *Muchachada Nuí*, pero además volver a los años 80 con canciones y bailes que durante 80 minutos combinarán comedia surrealista y humor absurdo.

Día 19 de junio, en Madrid (Teatro La Latina). Entrada: de 15 a 20 euros.

‘**ET VINDRÉ A TAPAR**. La obra se inspira en una historia real, basada en los casos de los miles de hombres desaparecidos durante la Guerra Civil, así como en la espera de sus familias con el fin de obtener información sobre el lugar donde están enterrados. En un ambiente de posguerra, nos muestra el viaje que hacen tres amigas para encontrar el marido desaparecido de una de ellas.

Del 18 de junio al 12 de julio, en Barcelona (La Seca Espai Brossa). Entrada: 15 euros.

‘**EL DESCANSO DE CARONTE**. La Muerte es la protagonista del nuevo Acto Íntimo del actor Santi Senso, creador de este atrevido lenguaje teatral que ahora aborda uno de los mayores misterios del hombre. Y lo hace a través de Caronte, personaje de la mitología griega que durante siglos ha cargado con las confesiones de quienes van a morir, y que en esta ocasión reivindica su propio descanso. Una puesta en escena que se anuncia espectacular, sobre una barca que recorrerá la desembocadura del río Barbate.

Día 27 de junio, en Barbate (Río Barbate, Cádiz). Estreno previo el 12 de junio en el Festival Internacional de Teatro Clásico de Cáceres. Entrada: 10 euros.

‘**EN EL ESTANQUE DORADO**. Un clásico del teatro contemporáneo traducido a más de 30 idiomas, que aborda la lucha por la vida dentro de una familia. En ella se tratan temas como la edad, el miedo, el amor o la soledad, de la mano de actores como Lola Herrera, Héctor Alterio o Luz Valdenebro.

Día 27 de junio, en Valencia (Auditori de Torrent). Entrada: de 10 a 18 euros.



MÚSICA

‘**CALLE 13**. El grupo puertorriqueño hará una parada en Barcelona durante su gira mundial *Multi-viral*, con la que quieren celebrar su décimo aniversario. Esta banda de hip hop se caracteriza por sus letras satíricas y críticas sobre cultura, política y actualidad global.

Día 12 de junio, en Barcelona (Poble Espanyol). Entrada general: 18 euros.

‘**ARIEL ROT**. El cantante argentino Ariel Rot inicia en España una gira de conciertos en los que hará un repaso por algunos de sus grandes éxitos. Rot lleva 11 discos publicados en solitario haciendo gala del rock y el blues que siempre han impregnado sus canciones.

Día 3, en Barcelona (Sala Music Hall); día 20, en Madrid (Sala El Sol); y día 26, en Estepona, Málaga (Sala Loui Loui). Entrada: de 18 a 22 euros.

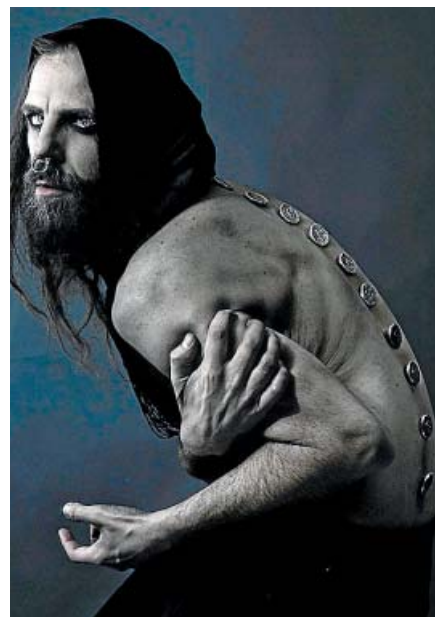
‘**MALDITA NEREA**. En el año 2000 nació en Murcia esta formación, que tras pasar un tiempo dando conciertos en pequeñas salas, pronto consiguieron colocarse en las listas de discos más vendidos. Tras meses de trabajo en el exterior, Maldita Nerea regresa ahora a España con su nuevo disco: *Mira dentro*.

Día 27, en Madrid (Ciudad de la Raqueta). Entrada: desde 25 euros.

‘**MIGUEL BOSÉ**. La nueva gira del artista español, *Amo Tour*, se concibe para presentar su último disco del mismo nombre, que constituye la vigésima grabación de estudio de su carrera y que, en palabras de Bosé, es una declaración de amor por sus hijos, por su padre y por el conocimiento.

Día 20, en Valencia (Plaza de toros); día 25, en Madrid (Plaza de toros de Las Ventas); y día 27, en Sevilla (Auditorio Rocío Jurado). Entrada: desde 30 euros.

‘**THE MAROON 5**. Maroon 5, la banda de pop rock originario de California liderada por Adam Levine, viene a España dentro de una gira europea para presentar su nuevo álbum: *V*, que incluye éxitos como *Maps* o *It Was Always You*. Día 14, Barcelona (Palau Sant Jordi); y día 15, Madrid (Palacio de los Deportes). Entrada: desde 63 euros.



De arriba a abajo: **Arstronomy** (exposición en La Casa Encendida, Madrid); **Ahora o nunca** (estreno de cine, con los actores Dani Rovira y María Valverde); **El descanso de Caronte** (estreno de teatro en Barbate y Cáceres); cantante argentino Ariel Rot (conciertos en Barcelona, Madrid y Estepona); y **Jurassic World** (estreno de cine, cuarta película de la saga).

El mensual de 20 minutos no se responsabiliza de los cambios de programación o de las modificaciones tarifarias en los espectáculos

La pregunta del millón

Los lectores de *el mensual* responden a la pregunta del número anterior y tres personalidades adelantan la propuesta del siguiente

25 ¿QUÉ ÚNICO OBJETO TE LLEVARÍAS DE CASA?

TIENES CINCO SEGUNDOS... DEBES ABANDONAR TU CASA. SOLO PUEDE ESCOGER UN OBJETO. PIENSA RÁPIDO. NO PODRÁS VOLVER. NO TE ARREPIENTAS...

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



Advertencia. Esta pregunta no fue planteada para lectores que sufran **síndrome de Diógenes**, o la obsesión por acumular cosas en casa: el trauma que nos impide separar lo banal de lo imprescindible. Debemos elegir un solo objeto.

Una aclaración. **Diógenes**, que fue un filósofo griego de la escuela **Cínica**, nunca acumuló nada, pues vivía a la intemperie en una tinaja. Para ser más exactos, este síndrome mejor debería llamarse de **Amancio Ortega** o **Botín**, que acumulan capitales y pisitos en la milla de oro.

De todos modos, debes escoger. Si solo pudieras elegir un objeto de tu casa antes de marcharte para siempre, ¿cual sería? ¿Te cuesta imaginarlo? Piensa en un incendio, o en que tu pareja te caza en pleno desliz sexual

justo el día que ha abandonado la medicación, o en un ciclón que convierta tu habitación en el único lugar seguro para todas las palomas del extrarradio...

CLASIFICADOS. Hemos podido clasificar a nuestros lectores en función de sus necesidades primarias. En primer lugar, los amantes del dormitorio. «Me llevaría la mesita de noche», dice **Iris**. Curioso. ¿Qué esconderá en el cajón? ¿De qué le servirá a la intemperie? Encontramos lectores que se definen como amantes del placer puro. «La pipa», explica **EldelTubo**. Y fumando espero no acordarme de ese objeto realmente importante. ¡Dónde estará el desfibrilador!

Tenemos a los perfeccionistas. «Me llevaría una muda limpia (como decían las abuelas).

Ante todo ser aseado», argumenta **Arturo Potásico**. «El cepillo de dientes, cualquier respuesta diferente a esa es una guarrada», asegura **Fashionistaglow**. Encontramos en este grupo los que consideran la halitosis un mal menor. «La caja de condones. Nunca sabes cuándo los puedes necesitar», afirma **Pilotohelicópteros**. Difícil ligar con una boca de fragancia pantano.

Están los que viven en el ático, extracto de población mayoritario. «El paracaídas. El de la tele hace un montón de cosas con él», dice **Slower baby**. Es sabido que en la noche oscura, en mitad de un parque o bajo el puente, un paracaídas evitará males mayores.

Otro grupo de lectores son los prácticos. Saben que su vida está más allá de las cerraduras físicas. Viven en la nube. «El disco duro», dice **Martamink**. «Coincido, el disco duro», asegura **Finarfin75**. No los llaméis *freaks* o *nerds*. Llamadlos futuro. «La Visa de oro», apunta **Sinvivirenni**. Por fin alguien que sobrevivirá. «El pasaporte», suelta **Modoku**, dispuesto a fugarse. «La tarjeta de crédito, para poder comprarte cepillos de dientes, ropa nueva y limpia y poder dormir en hoteles», asegura otro lector. «Lo más sensato es llevarse un pedernal. Las proteínas vendrán después», constata **Smm1085**.

No podían faltar nuestros lectores sentimentales, que corren peligro de morir de hambre pero felices. «Fotos para no olvidar nunca a mis seres queridos», dice **Geminis90**. «Un álbum de fotos con todos los viajes de senderismo», afirma **Isabel**. «A mí ya me pasó esto y elegí llevarme a mi perro», apunta **Teresa**.

El siguiente grupo podríamos clasificarlos como 'los listos', dispuestos a engañar al cíclope. «¡Las llaves!, ¿sí no cómo vuelvo a entrar?, dice **Alba**. «Las llaves de casa», se apunta **Alfatan**. «Las llaves o las escrituras de propiedad, porque todo seguiría siendo mío», dice **Jasolo**. ¿De qué servirán si han construido un aeropuerto en el lugar?

Y finalmente, en última posición, al fin encontramos a **Diógenes**. «Un armario empotrado. Y dentro pondría un cepillo de dientes, fotos, pasaporte, una muda limpia, pedernal, disco duro, tarjetas de créditos...», dice **Quesito**. Esperemos que no aspire a viajar en un vuelo *low cost*.

LA PREGUNTA DEL MES QUE VIENE

26 ¿Cuál es o ha sido tu peor pesadilla?



La pesadilla recurrente del batería de Sidonie, AXEL PI: «De repente, comienzo a perder la memoria. Es terrible la sensación de estar perdiendo los recuerdos y la percepción de la realidad». El mal sueño de la actriz **MEGAN MONTANER**, protagonista de *Sin identidad*, «es una paranoia»: «Camino por una montaña, junto a un espeñadero cubierto por la nieve y me caigo por él. Visualizo la mortal caída como en un caleidoscopio». Para el actor y ahora director primerizo **DANIEL GUZMÁN**, su peor pesadilla sería «que no se hubiera estrenado» su película, *A cambio de nada*. Lógico.

¿Y TÚ? ¿CUÁL ES O HA SIDO TU PEOR PESADILLA?

Haznos llegar tus ideas, con tu nombre y edad, a través de Twitter o por e-mail:

#preguntamillon20m

preguntadelmillon@20minutos.es



LOGITRAVEL.com

Paquetes

Cruceros

Circuitos

Esquí

Vuelos

Hoteles

Trenes

Ferries

Caribe

Ocio



Y ORLANDO

LOGITRAVEL Y AIR EUROPA TE LLEVAN A MIAMI EN EL NUEVO
BOEING 787 DREAMLINER

desde **560€**



Vuelos directos Madrid - Miami. Conexiones desde la amplia red de vuelos de Air Europa.



Reserva tus Vacaciones en logitravel.com

Precios de ida y vuelta desde. Vuelos directos Madrid - Miami. Conexiones desde la amplia red de vuelos de Air Europa. Sujeto a disponibilidad de plazas



¿Llagas?

Hurricaine® Gel



Hurricaine®

Gel Bucal 200mg/g Benzocaína



Alivio local del dolor dental o de boca, como el producido por el roce de prótesis, extracciones, pequeñas heridas bucales, aftas y pequeñas llagas en adultos y niños a partir de 6 años. **Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.**