

**20**  
**minutos**



Las hay de todas formas y tamaños, han inspirado a poetas y pintores, pero apenas las miramos. Aquí te contamos

## **LOS SECRETOS DE LAS NUBES**

XABI ALONSO PARA EL CORTE INGLÉS



[elcorteingles.es](http://elcorteingles.es)

*Emidio Tucci*®

SOLO EN *El Corte Inglés*



**Entrevista 20**  
**Santiago Posteguillo**

Las trilogías sobre personajes claves del Imperio Romano, a mil páginas por tomo, son la especialidad del escritor valenciano. «Sólo intento escribir lo que a mí me gustaría que me contaran», afirma el humilde autor de *Circo Máximo*.



**Los mejores propósitos**

**FIN DE AÑO ES BUEN MOMENTO** para replantearse cambiar malos hábitos y dedicar más tiempo a los buenos. Te ayudamos con un decálogo para cuidar la salud, tanto del cuerpo como de la mente.



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

**EDITA** MULTIPRENSA Y MÁS S.L.  
**Presidente** Bernt Olufsen  
**Vicepresidente** Eduardo Díez-Hochleitner  
**CEO** Juan Balcázar  
**Publicidad** Hortensia Fuentes (directora general)  
**Operaciones** Héctor María Benito  
**Producción y Logística:** Francisco F. Perea  
**TI** Juanjo Alonso  
**Administración** Luis Oñate  
**Recursos Humanos** José Alcántara  
**Imprime** Rotocayfo (Impresia Ibérica)  
*20 minutos*. Condesa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Teléfono: 902 20 00 20  
Depósito Legal: M-14348-2012  
Portada: José Antonio Gallego



**Reportaje 12**

**CON LA CABEZA EN LAS NUBES**

Las vemos todos los días y, sin embargo, sabemos muy poco de ellas. El placer secreto de los nubólogos está al alcance de la vista si sabemos mirar (y gratis). Son mucho más que vapor de agua.



**Reportaje 24**

**Una democracia en coma**

Buscamos a los nuevos líderes españoles que sean capaces de regenerar la política. Tras meses indagando, este es el resultado de nuestras pesquisas.

**Secciones**

8 > **TECNOLOGÍA** Convierte tu casa en una cómoda sala de cine: solo necesitas una pared libre y alguno de estos **proyectors** de vídeo.

10 > **EMERGENTES** **Teresa Cobo** es una apasionada del *nail art*, es decir, decorar las uñas con dibujos imposibles en tamaño miniatura. Su blog ha tenido tanto éxito en apenas un año



que ahora recopila sus mejores diseños en un libro, *Nailistas*.

11 > **CURIOSA HISTORIA** En 1917, Woodrow Wilson ganó la presidencia de EE.UU. prometiendo no entrar en la guerra de Europa. Tras vencer, cambió de parecer y usó la **propaganda de guerra** para convencer a su país.

36 > **VIAJES** Las calles de las dos ciudades principales de **Serbia**, Belgrado y Novi Sad, rebosan juventud y dinamismo.

38 > **GASTRONOMÍA** ¿Has probado ya el nuevo bollo de moda? Los **cronuts** tienen de Nueva York, tienen forma de *donut* y masa de cruasán y ya se pueden comprar en muchas pastelerías.

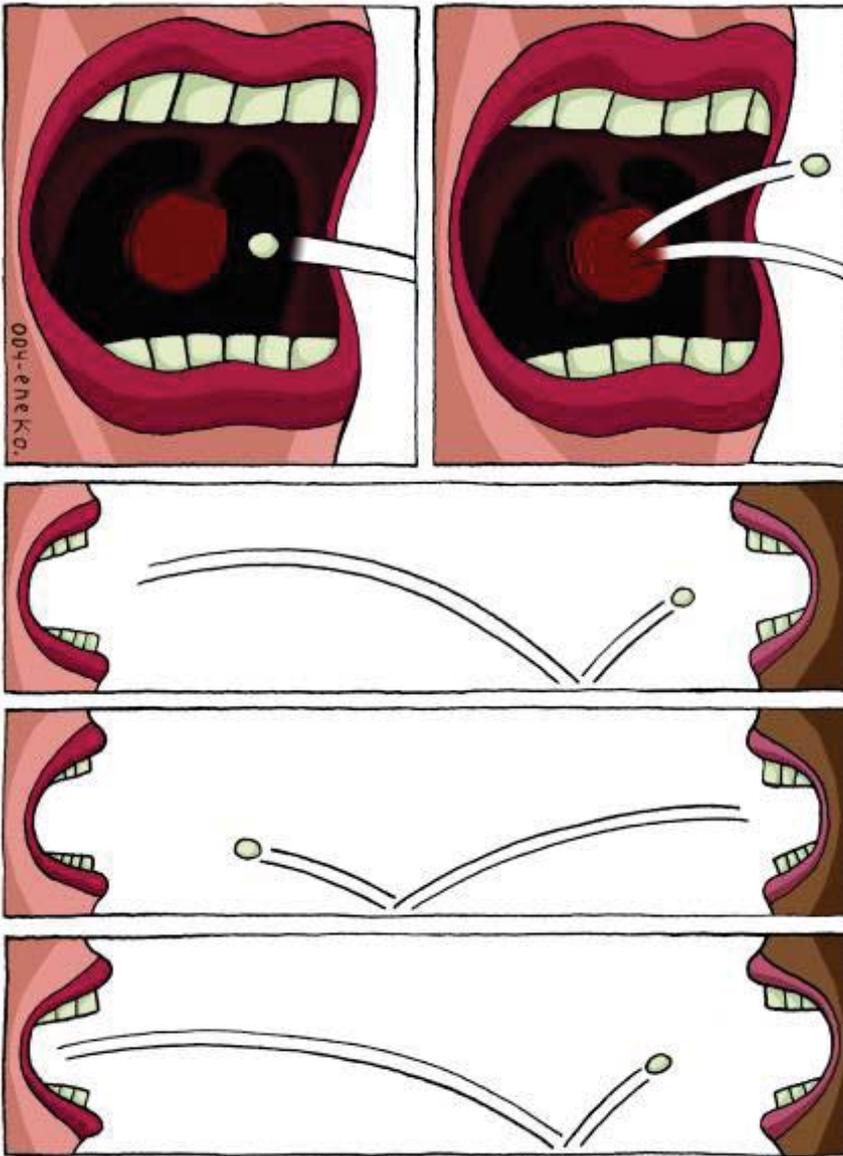


40 > **DECORACIÓN** **Alfombras** para dar un toque de color y hacer más acogedoras las estancias.

41 > **AGENDA** **Planes de ocio** para empezar el año con buen pie.

42 > **LA PREGUNTA DEL MILLÓN** Imagina que puedes volver atrás en el tiempo, ¿hay algo de tu vida que no volverías a repetir?





absolutos, certeros, infalibles y mucho menos predicen el futuro de lo que será el planeta tierra y, dentro de él, la Península Ibérica. Sólo contribuye a crear falsas ideas. Reportajes como este son inexactos y poco rigurosos. Crean alarmismo. ENVIADO POR **BLANCA MARTINEZ CARRASCO**

**NO VEO EN EL ARTÍCULO** el estornino. También es una especie invasora, pero aquí nadie dice nada. ENVIADO POR **MORGANE**

### Sida, más sombras que luces

Eurostat, que compara las estadísticas oficiales de los miembros de la Unión Europea, nos ofrece un panorama desolador en la lucha contra el sida en España. El VIH sigue siendo un tabú y estoy seguro de que la mayoría de los fallecidos fueron lamentablemente diagnosticado muy tarde, RIP por ellos y que su muerte no quede en vano. A ver si despertamos por ellos. ENVIADO POR **MERLIO**

**EL TEMA DEL SIDA** es muy extraño. Se ha avanzado mucho en algunos cánceres potencialmente mortales y el sida no hay manera de erradicarlo del cuerpo? ¿Dependientes de la química de por vida? Algo no me cuadra. ENVIADO POR **CORALIANO**

**EN ESPAÑA HAY** unas 150.000 personas portadoras del VIH, y casi el 30% no lo saben. ¡Haceos la prueba, coño! ENVIADO POR **ANTIGUO USUARIO**

**ME PARECE GENIAL** que enfermedades como la que causa el VIH tengan un día al año, y que sea el día consensuado para hacer campañas y folletos y educación ciudadana. Sí, me gusta. Aunque creo que la educación para la salud tiene que comenzar desde pequeños, en los colegios, ya sea indirectamente en el día a día o con charlas directas y claras. En un adulto es mucho más difícil lograr un cambio de hábito, pero los peques lo interiorizan al segundo. ENVIADO POR **LETAS**

### Entrevista a Sophie Auster

Su padre es un es un artistazo, de mis escritores favoritos. No es un escritor desconocido ni solo para frikis. Parece que su hija quiere ser directa y cruda como él, pero desde luego va un abismo en la forma de expresarse de uno y otra. ENVIADO POR **PUMUKI**

**«HIJA DEL CÉLEBRE PAUL AUSTER...»** ¿Quién? Perdón por mi incultura. Estaba ocupado leyendo cosas de nerds. Bueno. Supongo que Google me ayudará. ENVIADO POR **NATRÓN86**

**QUÉ RARO, UN PAÍS** de analfabetos que no conoce a Paul Auster. ENVIADO POR **HOMBRE CABALLO**

### Wilhem Reich, el sexólogo revolucionario

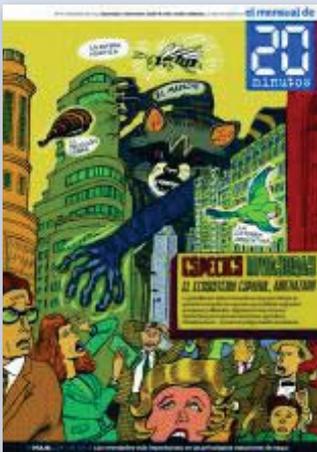
En Estados Unidos son muy modernos para ir matando a los demás, pero para avanzar en la sexualidad resulta que son unos retrógrados. ¡Qué casualidad! ENVIADO POR **QUATTO**

**NO FUE NINGÚN REVOLUCIONARIO**, fue un vulgar estafador que se aprovechó de los traumas sexuales de una sociedad pacata. ENVIADO POR **CHASCU**

**‘ESCUCHA PEQUEÑO HOMBRECITO’**, un gran libro. Es verdad que en sus últimas horas se le había ido a lo mejor un poco la pinza, pero fue perseguido por todas partes. ENVIADO POR **SURICATO1968**

## los lectores de el mensual

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



### Especies invasoras, amenazas al ecosistema español

Estoy hasta el gorro de los loritos estos... Son como una invasión gritona, voz o sonido desagradable donde los haya, y además tienen un descaro absoluto y ya se han adentrado a muchas zonas de la ciudad de Madrid. Los odio. ENVIADO POR **NARANJA3**

**EL MAYOR DEPREDADOR/INVASOR** que hay sobre la tierra es el hombre. La desaparición del gorrón seguro que es por culpa de la acción del hombre y no por las cotorras argentinas. Bichejos verdes a los que, por cierto, adoro. Cariñosas al máximo, curiosas, divertidas y muy inteligentes. ENVIADO POR **A\_RA\_L**

**DESGRACIADAMENTE, ESE ES** un mal que afecta a todos los países; en Puerto Rico ahora tenemos caimanes del estado de Florida, hormigas de fuego de Brasil, iguanas de palo de Centroamérica, periquitos dominicanos, monos de América del Sur, magostas de la India, garza de África, tulipán africano, pez león del océano Índico y la lista es larga. ENVIADO POR **IMANOL12**

**LOS CONTENIDOS DEL ARTÍCULO**, aún siendo aproximadamente fiables, en ningún caso son

**IBERIA** 

# Nunca dejes escapar el hoy.

Hoy puedes disfrutar, aprender, mejorar y emocionarte. En Iberia queremos acercarte al mundo cada día para que vivas experiencias inolvidables. Para que juntos hagamos más grande el mañana.

**Hoy, te presentamos una nueva Iberia.  
¿Y mañana? ¿Te imaginas?**



## Estabilidad monetaria

**LA IMAGEN DEL RUBLO.** El Banco Central de Rusia (TsBR, por sus siglas en ruso) presentó a mediados de diciembre el símbolo gráfico del rublo, elegido por votación popular. El símbolo elegido es la letra cirílica 'P' (que representa el sonido de la erre del alfabeto latino) atravesada por una franja horizontal en su parte inferior. Más de 280.000 personas participaron en la votación para

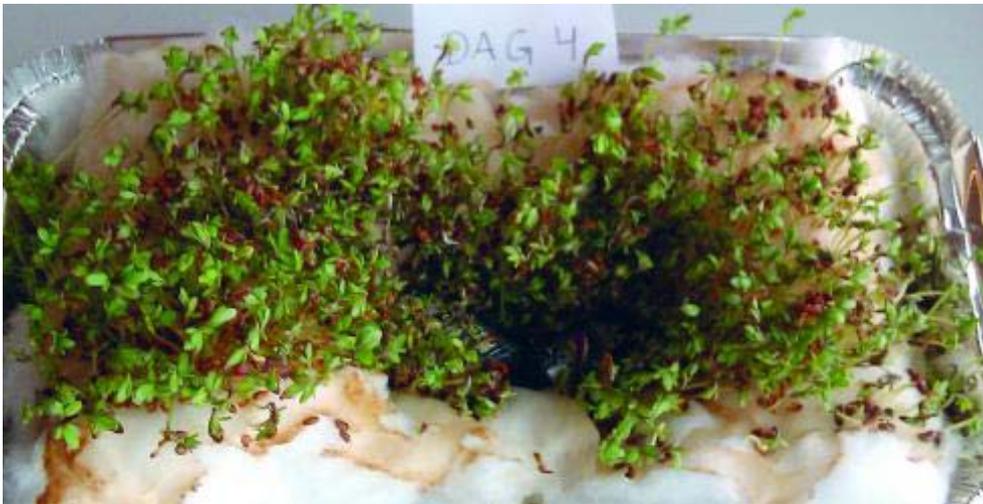


El nuevo y primer símbolo gráfico del rublo: la letra cirílica 'P' (sonido erre latina).

elegir el símbolo ganador, que se llevó el 61% de los votos. En 2014 ya se emitirán monedas de un rublo con el nuevo símbolo. Se trata de un acontecimiento histórico, porque el rublo nunca ha tenido símbolo. La aprobación de este para la moneda rusa simboliza que el rublo es «cada vez más estable, más popular en los mercados internacionales y se acerca a otras monedas mundiales», según el TsBR.

## Recortes en Grecia

**FRÍO GUBERNAMENTAL.** Según la Universidad de Atenas de Economía y Negocios, el 80% de los ciudadanos del norte de Grecia no pueden calentar lo suficiente sus hogares, pues el año pasado el Gobierno cuadruplicó los impuestos sobre el combustible de calefacción. La tala ilegal (y la contaminación) está creciendo sin control en los bosques de esa región.



Una de las bandejas (arriba) afectadas por las ondas. Abajo, las jóvenes danesas y dos muestras finales de semillas: sin y con WiFi.

# Con Wi-Fi crecen peor

Un experimento de cinco jóvenes danesas se gana el interés del mundo científico y obliga a replantearse la proliferación de dispositivos inalámbricos en el hogar

**Cinco jovencitas de Hjallerup Skole**, una escuela de Dinamarca, comenzaron su trabajo de clase después de notar que cuando dormían con sus teléfonos celulares cerca de la cabeza durante la noche, tenían problemas para concentrarse al día siguiente. Como no tenían recursos para llevar a cabo un experimento en torno a las señales inalámbricas que afectan a la actividad del cerebro, las chicas decidieron monitorear el crecimiento de plantas cerca de los routers WiFi. Los resultados fueron chocantes. Colocaron seis bandejas que contenían semillas de mastuerzo (una hierba) en una habitación sin router WiFi, y otras seis en una habitación diferente, al lado de dos routers WiFi que, según los cálculos de las niñas, emitían el mismo tipo de radiación de un teléfono móvil normal. Durante los 12 días del experimento, las semillas en las seis bandejas a distancia de los routers WiFi crecieron normalmente, mientras que las que se colocaron junto a los routers no lo hicieron. De hecho, las fotos del proyecto muestran que muchas de las semillas cerca de los routers se volvieron marrones y murieron. «Esto ha provocado un gran debate vivo en Dinamarca respecto a los posibles efectos adversos para la salud desde teléfonos móviles y equipos WiFi», aseguró a la cadena norteamericana ABC News Kim Horsevad, profesor de biología en Hjallerup Skole. Horsevad dijo que parte del debate local sobre el experimento se ha centrado sobre si los efectos negativos se deben a si las semillas se secaron por el calor emitido por los routers WiFi del ordenador usados en el experimento. Pero explicó que los estudiantes mantuvieron las semillas en ambos grupos suficientemente húmedas durante todo el experimento, y las temperaturas eran controladas por un termostato.

## La radiación en la calle

**Un estudio similar se llevó a cabo hace unos tres años en Holanda. Investigadores de la Universidad de Wageningen se dieron cuenta de que algunos árboles, en zonas urbanas, mostraban huecos en la corteza. El experimento expuso 20 fresnos a diferentes tipos de radiación durante tres meses. Los árboles mostraron signos típicos de la enfermedad de la radiación, como 'brillo de plomo' en sus hojas. En cuanto al experimento de las niñas danesas, el profesor de Neurociencia Olle Johansson, del Instituto Karolinska sueco, ha expresado gran interés.**



El mapa de Europa, alrededor del año 1000, en una captura de pantalla de GeaCron. ARCHIVO

## Mapas

**EL TIEMPO Y EL ESPACIO.** Un historiador español, Luis Múzquiz, 54 años, ha creado el mayor atlas histórico interactivo de Internet: GeaCron recoge 5.000 años de historia. Gratuito y en siete idiomas, *geacron.com* es una herramienta que unifica el tiempo y el espacio en un sistema de mapas. Durante 10 años, Múzquiz ha 'tejido' la historia del mundo desde el 3000 a.C., relacionando los hechos más significativos con mapas de todas las épocas.

## Burbujas y ciberataques

**INTERNET PUEDE 'MORIR'.** La red mundial de Internet, en su sentido convencional global, podría desaparecer el año que viene (2014), según Alexander Gósteve, experto en seguridad informática de la empresa rusa Kaspersky Lab. El lugar de Internet lo ocuparían docenas de redes nacionales independientes con acceso limitado a los recursos extranjeros. Vaticinó que muy próximamente se activarán grupos de 'mercenarios cibernéticos' especializados en lanzar ataques instantáneos.

## Política en EEUU

**BAJA HONESTIDAD.** Una encuesta de Gallup sobre ética y honestidad profesional, publicada a mediados de diciembre en EE UU, mostró que sólo el 6% de los lobbies o grupos de presión alcanzaban la calificación de 'alta' o 'muy alta' en estándares éticos. Es el lugar más bajo de las 22 profesiones que revisaba en la encuesta. 7 de cada 10 estadounidenses creen que los lobbies tienen demasiado poder en los EE.UU. Y solo el 8% de los estadounidenses cree que sus representantes en el Congreso tienen un nivel de honestidad alto.





### Contrastado

Su alto contraste de 3000:1 ofrece unas imágenes vivas y coloridas, mientras que la fuente de iluminación LED dura hasta 20.000 horas. ●

Proyector LE-5W. 549 €. [canon.es](http://canon.es)



### Ultraligero

La lámpara LED que incorpora este proyector dura alrededor de 30.000 horas, que serían 20 años usándose 4 horas al día. Y además es portátil (0,67 kg).

● PG60G. 649 €. [www.lg.com/es](http://www.lg.com/es)



## Proyecta el 2014... en la pared

Convierte una habitación de casa en una auténtica sala de cine. Tras ver la primera película con un proyector verás que la diferencia es más que notable.

Texto **Ana de Santos**

**P**onte cómodo y elige una pared para proyectar series, películas, deporte, momentos personales... Merece la pena invertir en un proyector de vídeo para tener una imagen de cine y en casa. Aunque los televisores planos de gran formato quitaron protagonismo a los proyectores, con la bajada de sus precios y la calidad de su imagen se han vuelto a poner de moda en los hogares. Lo primero es pensar para qué lo vamos a usar y las condiciones de luz. Existen dos tecnologías, la de lámpara o LCD (Liquid Cristal Display) y la de LED (Light Emitting Diode). Su gran diferencia está en la luminosidad, el consumo y el precio. Los LCD necesitan una fuente de alimentación constante y los LED usan miles de bombillas independientes para formar la imagen. Por eso los proyectores LED son más pequeños, ligeros y tienen un consumo energético menor. Además, al consumir menos se alargan las horas de vida de sus lámparas. Casi cinco veces más. Pero el precio sigue siendo más elevado que el de los modelos LCD.

Si vas a usarlo solo en momentos especiales, para ver películas, y el lugar en el que lo vas a colocar está muy iluminado, sin duda un LCD es lo tuyo. Por otro lado, si le vas a dar mucho uso reemplazando a tu televisor, tienes poca luz o quieres llevarlo contigo de viaje, un proyector LED es lo más práctico. El tamaño de la superficie que vamos a usar para proyectar sirve para calcular la distancia a la que debemos colocar el proyector. De media, la distancia entre el proyector y la pantalla es el doble de la horizontal de esta última.

### Silencio, se mira

Los proyectores de vídeo vienen equipados con un ventilador que permite la refrigeración de la lámpara. Cuanto más silencioso, mejor oírás las pelis. ● Canon LE 549 €. [www.canon.es](http://www.canon.es)



### Desde el 'smartphone'

La conectividad suma: puertos HDMI, compatible con MHL para proyectar desde smartphones. DLNA, USB, mini-USB y ranura para tarjetas SD. ● Acer K335, 749 €. [www.acer.es](http://www.acer.es)

### Para vacaciones

Videocámara con proyector incorporado para immortalizar los mejores momentos y proyectarlos inmediatamente. ● Videocámara HD con proyector SONY PJ220, 349 €. [www.sony.es](http://www.sony.es)



### En tres dimensiones

Equipado con la mejor saturación para la reproducción fiel y exacta de la película. Añade el soporte 3D para la próxima generación de cine en casa. ● Optoma HD83. 2.499 €. [www.optoma.es](http://www.optoma.es)

### Para familias... y algunos más

Un cine en casa puede ser un buen motivo de montar cine fórums entre la pandilla. Por eso te proponemos un complemento con altavoces portátiles y micrófono. ● TY-SP1EU. Consultar precio en [www.toshiba.es](http://www.toshiba.es)



### Gran (y cercana) pantalla

Conectividad inalámbrica de 5 GHz. Envía vídeo sin comprimir a 1080p desde una fuente con HDMI. Permite pantalla de 84" a 2 metros. ● Home Cinema Full HD 1080p 3D. Desde 1.500 €. [www.benq.es](http://www.benq.es)

# 20minutos

siempre contigo



Con las apps de **20minutos** podrás acceder a toda la información actualizada desde tu smartphone o tableta **estés donde estés.**





Los planes de Teresa Cobo incluyen la próxima creación de una tienda *online* en el blog y el diseño de esmaltes.

## Teresa Cobo

Esta joven licenciada en Bellas Artes, que vino a Madrid con la intención de pintar, ha terminado creando uno de los blogs de belleza actualmente más exitosos de este país: *nailistas.com*. Y acaba de sacar un libro. Texto **A. P. Schroedel**

Esta coruñesa de adopción (nació en el Ferrol hace 29 años) es joven, valiente, decidida y concienzuda en el trabajo. En pocos años ha logrado situar su blog sobre decoración de uñas (o *nail-art*) en todos los *rankings* nacionales de blogs de belleza y moda, casi siempre entre los diez primeros lugares. Además, acaba de sacar al mercado un libro sobre el tema, el primero que se edita en España. Teresa Cobo aún en su persona los perfiles de la artista (pintora que, además, canta) y la ejecutiva autónoma que gestiona un 'negocio'.

Desde muy pequeña tuvo claro que quería ser artista. Cuando acabó la Secundaria viajó a Madrid a estudiar Bellas Artes. «Estudié cinco años, pero yo creo que andaba un poco

perdida, sobre todo en temas artísticos», reconoce. Tras su flamante licenciatura, llegó un momento en que no había manera de encontrar trabajo. Entonces, Teresa, que cree en la magia pero tiene los pies en la tierra, supo que o se lo montaba por su cuenta o no iba a llegar a los 35: «Así que tiré para adelante. En 2008, un amigo me había comentado que en Inglaterra y EE UU estaba surgiendo la moda del *nail-art*. Un día intenté saber algo más y ví que en español no había nada interesante en Internet. Se me ocurrió entonces crear el blog, que era un buen modo de empezar. Además, esos blogs tenían mucho éxito en otros países. Pensé que si en España había interés en decorarse las uñas, también

## Nada impersonal

• **Melancolía.** «Tengo cuadros empezados que me da pena mirarlos porque no tengo tiempo para trabajar en ellos. No recuerdo ni cuál fue la última novela que leí. Ahora solo leo libros de *marketing*, manuales de gestión de redes y cosas así».

• **Musical.** «También canto y estuve en un par de grupos –el último, Dolores–. Ahora estoy pensando en hacer algo por mi cuenta. Y pincho música en algunos locales de vez en cuando».

• **Dulce punki.** «Siempre fui muy punki cuando pintaba, pero cada vez me estoy volviendo más 'señora' y me gustan más las flores. Se pueden hacer cosas muy suaves y muy bonitas. Me he dulcificado; una vez que entras en el juego comercial...».

• **Cuerpo a cuerpo.** «Me encantaría hacer boxeo. Es interesante: un cuerpo a cuerpo directo, sin otra herramienta entre medias».

debía haber un blog que ayudara a la gente y difundiera el *nail-art*».

Buena estudiante desde siempre y curiosa vocacional, Teresa empezó a investigar cómo se abría un blog, qué era, de qué se trataba... Al principio, muy *amateur*, claro, pero lo fue mejorando poco a poco. «Siempre me ha gustado aprender, y eso me ha venido muy bien con el blog», sonríe. Y con razón, porque tuvo que aprender sobre nuevas tecnologías, *marketing on line*, gestión de redes y todas estas cosas nuevas que, si no las haces tú, tienes que contratar a alguien. De todas formas, «en Internet, hoy en día, tienes absolutamente todo a tu alcance», reconoce agradecida.

**Nailistas.com se dio a conocer, sobre todo,** trabajando con marcas. «Casi basta que las menciones en una red social para que tomen nota de que tú estás ahí y, si les interesas, te contactan. Se trata de llamar su atención. Eso pasa en todos los ámbitos de la vida, ¿no?». Hace unos meses Teresa se planteó el libro: «Hice un *dossier* y lo presenté a varias editoriales. En seguida me llamaron de una». Y lo prepararon rápido, para sacarlo en Navidad.

Teresa trabaja hoy más de 12 horas al día, fundamentalmente en casa. Poco a poco, intenta vivir del blog: «Y lo estoy consiguiendo, pero los ingresos son mini, de momento. También voy a mercadillos, como la Central de Diseño, en Matadero. Cobro poquísimo, hay que ser barato. Por un diseño sencillo, 6 euros; los complicados, 15; pero poca gente se hace estos. Un diseño que a mí me puede llevar 20 minutos, puede durar entre 5 y 10 días. Entre los más elaborados que he hecho están la ola de Hokusai (pintor japonés del s. XVIII) o cuadros de Van Gogh. Y el Ecce Homo».

Incansable, ha iniciado los trámites para montar una tienda *online*, pero «lo que me encantaría sería crear una marca de esmaltes, diseñar unos esmaltes especiales, que tengan sus historias; que no necesites hacer ningún dibujo porque lo pones y ya es como una joya, algo especial. Ahora estoy diseñando unos a nivel muy básico, a mano, en pequeña producción. Mezclo los ingredientes, los embotello yo misma y a vender. Eso pasará dentro de muy poquito, en 2014. Siempre da miedo, porque uno tiene sus sueños y, a veces, cuando los cuenta, parece que se van a escapar». Pero Teresa desafía el miedo.

# 4 minutos para ir a la guerra

¿Se puede hacer cambiar de opinión a todo un país para que acepte la muerte de miles de sus ciudadanos? No lo dude. Todo es posible con un manejo adecuado de la propaganda. **Texto A. P. Schroedel**

Los Hombres de los Cuatro Minutos fueron un grupo de voluntarios, autorizados por el presidente de EE UU Woodrow Wilson para dar pequeños discursos en todos los teatros y cines del país. El tema de sus intervenciones fue siempre el mismo: la necesidad que tenía el país de entrar en la guerra europea (haciéndola 'mundial') y la captación de fondos para sostener ese esfuerzo. Los guiones para esas intervenciones se los proporcionó casi siempre el Comité de Información Pública (CIP), un organismo creado ex profeso para desarrollar labores de propaganda bélica. Los discursos duraban cuatro minutos porque era el tiempo que se tardaba en cambiar las bobinas de las películas en los cines y, según los especialistas, el promedio de atención humana para un mensaje eficaz. Pero conozcamos mejor el escenario.



**Propaganda man**

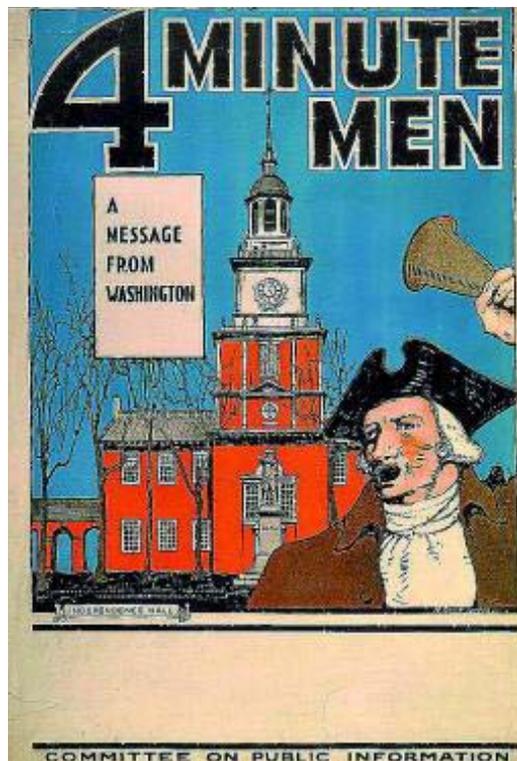
**Periodista y político, creó y dirigió, por encargo de W. Wilson, el Comité de Información Pública, la organización de propaganda más poderosa de EE.UU. Escribió libros de éxito sobre sus experiencias y en sus últimos años fue ferviente anticomunista y trabajó con McCarthy y Nixon en la famosa 'caza de brujas' de los años cuarenta.**

Con un gran número de estadounidenses de origen alemán en Estados Unidos y muchos otros con fuertes sentimientos antiintervencionistas –alentados por Wilson, no lo olvidemos–, el Gobierno decidió que era necesaria una gran campaña de propaganda para agitar el apoyo a la guerra y dar la vuelta a la opinión pública del país. Entre otras 'herramientas', a principios de junio se crearon los Four Minute Men.

La idea la había dado, unas semanas antes, un joven hombre de negocios de Chicago, Donald M. Ryerson, graduado en Yale. A la semana de firmarse la guerra, Ryerson fue a Washington y, en diez minutos, explicó su idea al presidente del CIP, George Creel, que inmediatamente lo puso a cargo de

En 1917, Europa llevaba ya tres años en lucha. Woodrow Wilson acababa de ser reelegido presidente de EEUU con un discurso ostensiblemente antiintervencionista. Iba a mantener al país fuera de la guerra. Pero, tras varios avatares, y fundamentalmente tras el hundimiento del trasatlántico *Lusitania* por parte de Alemania, Wilson decidió, contra todas sus promesas, entrar en guerra. El 6 de abril de 1917, el Congreso de EE UU declaró la guerra a Alemania.

Como se puede suponer, la ciudadanía no entendía mucho.



**1. Cartel** que anunciaba un discurso. **2. Woodrow Wilson.** **3. Acta de creación de los 4 Minute Men.** **4. El Congreso** declara la guerra. **5. Discurso de Chaplin** en N. York.

hacer de los Hombres de los Cuatro Minutos una organización nacional.

**Cuando la guerra terminó, en 1919, más de 75.000 ciudadanos de EE UU habían sido Hombres de Cuatro Minutos.** Habían pronunciado 7,5 millones de discursos, delante de 315 millones de estadounidenses y en 5.200 comunidades. Más de 14 millones se alistaron para combatir en Europa (no fueron todos, claro). Fue, sin ninguna duda, la forma más eficaz de propaganda durante toda la I Guerra Mundial. Y todo el programa únicamente le había costado al Gobierno 101.000 dólares.

Se conocen muchas de las indicaciones que el Comité envió, en su día, a los voluntarios y que conforman un prototipo de manual de propaganda política. Por ejemplo, el CIP recordaba que, al disponerse solo de cuatro minutos, no había tiempo «para una sola palabra perdida». Recomendaban escribir y memorizar el discurso, y dividirlo meticulosamente en varias partes: 15 segundos para la apertura, 45 para describir el enlace, 15 para la apelación final, etc. En el manual se decía:

«Nunca ha habido un discurso que no haya podido mejorarse. Nunca hay que estar satisfecho con el éxito. Trate de tener más éxito, y aún más éxito. Mantenga los ojos abiertos. Lea todos los periódicos todos los días, para encontrar un nuevo lema o una nueva frase o una nueva idea para reemplazar algo que tiene en su discurso (...) Si las ideas son buenas, debe planear introducir las en la experiencia de sus oyentes. Pero no ceda a la inspiración del momento, ni ante el aplauso se aparte de su esquema. Puede agregar una palabra o dos, pero recuerde que solo puede hablar 130, 140 o 150 palabras por minuto y, si su discurso se ha preparado cuidadosamente para llenar cuatro minutos, no le podrá añadir nada sin quitar algo de importancia. Necesitamos su ayuda para hacer del Four Minute Men la fuerza más poderosa para despertar el patriotismo en Estados Unidos».

Y así fue. La opinión pública norteamericana, desde entonces, ha sido una de las más beligerantes del mundo, capaz de apoyar y validar las políticas más agresivas que se han desarrollado en los últimos cien años.



{ LOS SECRETOS DE } **LAS NUBES**



Un *altostratus opacus mammatus* fotografiado el 30 septiembre de 2007 en la playa de Liencres (Cantabria).

# Guía para disfrutar con las **nubes**

Mágicas, efímeras, inspiración de poetas, mapas para el marino, juego de niños... Internet y la democratización de la fotografía digital han reforzado nuestro vínculo con ellas. TEXTO **JAVIER RADA** FOTOGRAFÍAS **J.A. GALLEGO**



**R**eglamento para el que observa las nubes. *Artículo 1:* Tome conciencia. Puede ser un coleccionista de luces, un viajante de nimbos. Cazador de dinámicas agrupaciones de gotas y hielos que se unen en los cielos para dibujar los cráneos de dragones vencidos. Sueñe con la tierra blanca de los seres feéricos que recitan en lo alto: «Oh, Néfele, esposa de Atamante, diosa griega de las nubes, ninfa del aire, con ciclones celebramos tu nacimiento».

*Artículo 2:* Ensucie la mirada de nimbos y cirros. Practique la poesía adánica del va-

### La Asociación para la Apreciación de las Nubes cuenta con miles de afiliados

# 0,02 mm

es el tamaño medio de las gotitas de una nube. El de las gotas de precipitación, cuando se desploman, es cien veces mayor: 2 mm

por de agua, y crea en la fuerza de lo sublime, región situada en la estratosfera de lo bello, el conjunto nebuloso trascendente, lágrimas de Stendhal –escritor que da nombre al temblor por el goce artístico–, único consuelo frente al patíbulo.

Observe las nubes, sí: gloria de soñadores, figuras errantes, placer orgiástico en el desierto, alegría del vago, escudo de ángeles, sala de juegos para los cineastas celestes. Y todo lo que quiera, todo lo que imagine en su espontáneo devenir. Es gratis. «Disfrutarlas es un verdadero >>>

>>> gozo democrático», dicen con orgullo los nubólogos.

**Artículo 3:** Todos es y será efímero. ¿Qué era el zen de los viejos filósofos? La nube matutina, la montaña azul. ¿Y para los poetas? «La numerosa nube que se deshace en el poniente es nuestra imagen», dijo Borges. ¿Y qué son las nubes? «Materia efímera, una mezcla de polvo de estrellas, agua y materias volátiles en perpetuo cambio, y que, sin embargo, siempre acaban siendo fieles a sí mismas», explica Fernando Fuentes, director del Congreso Internacional de Observadores de Nubes.

**Artículo 4:** Serán sancionados los que no busquen el éxtasis en este espectáculo elemental. La única virginidad que podría importarnos, el cielo exacto a como lo disfrutaron los antepasados. Las vio nuestra negra madre pariendo en el barro africano, y los tajadores de la piedra clovis, y el hitita y hasta el frigio, y el bosquimano que las contaba en chasquidos.

**Artículo final.** Si acepta este reglamento puede ser considerado un fanático de las nubes. Deje de leer esto. Son legión. Salga de inmediato a ver el cielo...

**Ha decidido continuar. Hablemos de nubes entonces...** José Antonio Gallego tiene la testa y el pulmón puestos en el cielo. Es un cazador de nubes desde los 15 años. Un pionero en una afición que ya tiene algo de moda o de regreso. Escruta como aborigen el cielo, entiende los colores y los vientos. Un converso de la luz.

Guarda una constelación de miles de fotografías, algunas de ellas publicadas en el libro *Atlas de las nubes y los meteoros*. Un fotógrafo atmosférico que a veces se juega el cogote bajo eléctricos cumulonimbus (nubes de tormenta). Hay a quienes les choca su figura dispuesta en la soledad del páramo, escudado con un trípode, un teleobjetivo y un enorme mapa, y agazapado bajo la embestida de una supercélula (inmensa tormenta en rotación); los guardias civiles lo confundían en los años de plomo con un miembro de ETA. Sospechoso de fascinación por las nubes violentas. ¡Culpable!

No se sorprende por el fanatismo que están levantando las nubes en este mundo tecnológico, gracias a la democratización de la fotografía y el vídeo en Internet, y a grupos organizados como la Asociación para la Apreciación de las Nubes, que ya cuenta con decenas de miles de socios en el mundo. Cree que tenemos algo de la Arcadia perdida, complejo de ratón en el laberinto, síndrome de Estocolmo con el sillón, y que entonces miramos al cielo: vemos signos etéreos de libertad, vagabundas sin consciencia de las fronteras que hieren la tierra.

En el caso de existir una Real Academia de los Nimbos, él sería miembro destacado. «Las nubes deberían estar protegidas como Patrimonio Común de la Humanidad, tendría que estar recogido el derecho de dejar a nuestros nietos la misma atmósfera», dice este cortejador de los cielos tamizados de Cabezón de la Sal, cuando sopla el viento sobre la cordillera cantábrica, y el efecto foehn hace que unas nubes «increíbles», los altocúmulos lenticulares, manoseen los pechos telúricos.

## Las nubes en la pintura

**Goya solía pintar muchas nubes de tormenta. Velázquez cielos complejos. Los retratos de nubes son una conexión histórica. Incluso la denominada como pequeña Edad de Hielo, entre los siglos XIV-XIX aparece representadas en los cuadros del pintor flamenco Pieter Brueghel El Viejo. Los pintores impresionistas buscaron capturarlas como si de una instantánea se tratara. El pintor del renacimiento Piero della Francesca pintó extrañas nubes lenticulares. Uno de los mejores cuadros que reflejan el contacto entre el humano y la naturaleza es El caminante sobre el mar de nubes, de Caspar David Friedrich (1774-1840), exponente de la pintura romántica alemana. Incluso vemos tormentas en los cuadros de El Greco. Y entre los mejores retratistas de cielos encontramos al flamenco Jacob van Ruysdael, el paisajista británico John Turner y el romántico John Constable, que fue, además de pintor, un estudioso de las nubes.**

**En la antigua China creaban torre altísimas para absorber su agua en zonas desérticas**

-50 °C

es la temperatura de las nubes estratosféricas, que se forman entre los 15 y 30 kilómetros de altura

Le gusta coleccionar esferas celestes. La increíble luz de Islandia, por ejemplo, creada por un sol agónico y cuyas nubes generan la ilusión de poder tocarlas. El orbe castellano y sus nubes recortadas. Los cielos turcos. Las fantasmagóricas tormentas de Barcelona y las lenticulares apariciones en la cordillera de los Andes. «No hay dos nubes iguales, el cincuenta por ciento de un paisaje son nubes, estamos acostumbrados a mirar hacia abajo, y muchas veces nos perdemos una belleza increíble», afirma.

Las nubes pueden pesar como varias manadas de elefantes, y sin embargo, flotan. Las nubes están unidas a la historia del arte, y por eso decimos «Este es un cielo velazqueño», o «Su oscuridad me recuerda a Goya». En la antigua China creaban altísimas torres cuyo cometido era absorber su agua en zonas desérticas. La nubes generan ruido, si hay suficiente silencio como para percibirlo, y hay artistas que usan los sonidos. Tenemos nubes estratosféricas, noctilucen-tes, en huérfana condición de nebulosa, con colores nacarados o madreperla, y cuyas iridiscencias fascinan a los habitantes polares, y que la NASA investiga por su relación con el ozono.

Durante milenios, han sido presagio para pastores, marinos y agricultores. Mojadas por sobrenaturalidad, son participación más- >>>



## ¿QUÉ ES UNA NUBE? ¿CUÁNTOS TIPOS HAY?

La troposfera, la capa de la atmósfera más cercana a la superficie terrestre, está compuesta principalmente por vapor de agua. La condensación de este vapor de agua en pequeñas gotas o cristales de hielo, según esa condensación se produzca en las capas más bajas –y más cálidas– o más altas –y más frías– de la troposfera, es la responsable de la formación de las nubes. Según su forma y la altura a la que se encuentre su base, la Organización Mundial de Meteorología, en su *Atlas de las nubes*, las clasifica en los siguientes categorías o géneros:

**1 CIRROCÚMULOS.** Nubes muy altas (suelen formarse de 6 a 12 km de altitud), en forma de pequeñas áreas blanquecinas y sin sombras. Están compuestas por cristales de hielo, y se producen a partir del calentamiento de un cirro o un cirrostrato.

**2 CIRROS.** Compuesta de cristales de hielo y con forma de bandas delgadas, finas, acompañadas por copetes. Su presencia en el cielo anticipa empeoramiento del tiempo.

**3 CUMULONIMBOS.** Nubes de gran desarrollo vertical, formadas internamente por una columna de aire cálido y húmedo que se eleva en forma de espiral. Su base suele encontrarse a menos de 2 km de altura, mientras que la cima puede alcanzar hasta 20 km de altitud. Suelen producir lluvias intensas y tormentas eléctricas, especialmente cuando ya están plenamente formadas.

**4 CIRROESTRATOS.** Tienen la apariencia de un velo en el que es difícil apreciar detalles de estructura. Sus bordes tienen límites definidos y regulares. Suelen suceder a los cirros y avanzan la llegada de mal tiempo por tormentas o frentes cálidos.

**5 ALTOESTRATOS.** Con forma de lámina generalmente grisácea uniforme, más claras en color que los nimboestratos y más oscuras que los cirroestratos. Son causados por la condensación de grandes masas de aire ascendente al encontrarse con un sistema frontal.

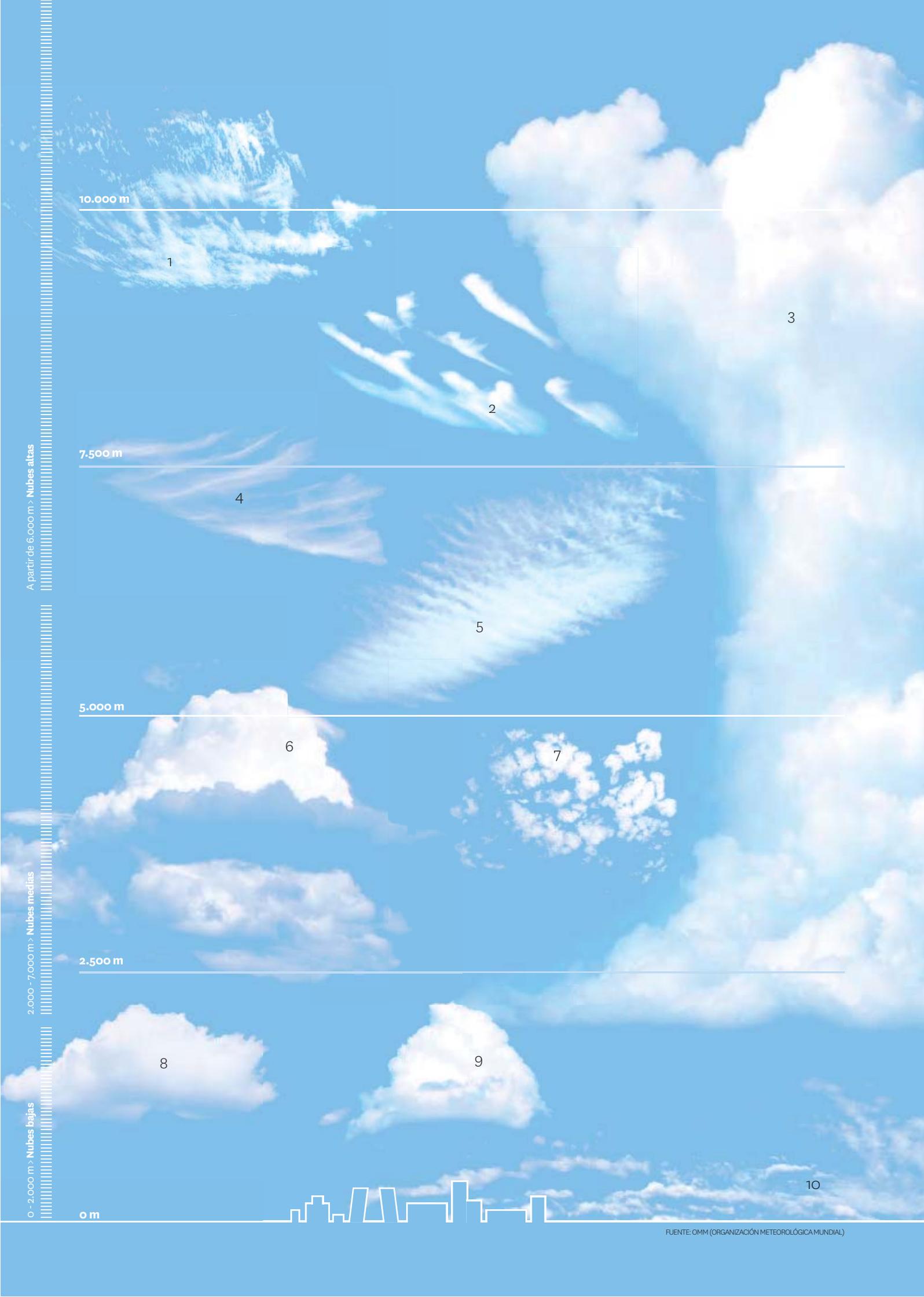
**6 NIMBOSTRATOS.** Suelen estar formadas por capas uniformes, habitualmente de color gris oscuro por la base y más blanquecinas en la cresta. No siempre se presentan a la misma altura, aunque su base suele situarse sobre los 2.000 metros. Producen precipitaciones continuas en forma de agua o nieve, generalmente de poca intensidad.

**7 ALTOCÚMULOS.** Nubes de altitud (entre 2,4 y 6 km) y tamaño medio, entre blancas y grisáceas, en estratos, capas o parches con masas en ondas, formas acigarradas o arrolladas. Suelen preceder a un frente frío, y en las mañanas calurosas y húmedas de verano, anticipan el desarrollo de nubes de tormenta.

**8 ESTRATOCÚMULOS.** Banco, manto o capa de nubes grises o blanquecinas, o ambos colores a la vez, que tienen casi siempre partes oscuras. Se forman por debajo de 2,4 km y no suelen comportar precipitaciones, aunque acostumbran a anticipar frentes tormentosos.

**9 CÚMULOS.** De apariencia algodonosa, con posibles zonas grisáceas. En condiciones de baja humedad, son indicadoras de buen tiempo, pero si la atmósfera es inestable pueden formar cumulonimbos.

**10 ESTRATOS.** Nubes de poco espesor, de color gris negruzco o blanquecinas, que se forman por debajo de 2,5 km y pueden llegar a cubrir el cielo totalmente. Solo precipitan en forma de lluvias débiles o, si se presentan a altitudes muy bajas, de bancos de niebla.



A partir de 6.000 m > Nubes altas

2.000 - 7.000 m > Nubes medias

0 - 2.000 m > Nubes bajas

10.000 m

7.500 m

5.000 m

2.500 m

0 m

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



1. *Cumulonimbus* que produjo una línea de turbonada. 2. *Cumulus mediocris* y *humilis*: 'nubes de algodón'. 3. *Cumulonimbus* con *arcus* amenazante. 4. *Cirrocumulus stratiformis* y cirros. 5. *Altostratus opacus*

>>> tica en términos psicoanalíticos. Las lenticulares, cuyas formas recuerdan a un sombrero o un ovni, o incluso a un pollo asado, inspiran fraudes. Ocurrió a principios del siglo xx en Noruega: los medios publicaron fotos de extraños objetos flotando en formación aludiendo que eran ovnis invadiendo la ciudad de Drobak. Los estratos, que son nubes bajas, pueden, a su vez, generar el *espectro de Brocken*, un efecto óptico en zonas de niebla. Si se las observa a la misma altura en una posición montañosa uno puede ver su propio reflejo rodeado por un área circular de luz en la cabeza. «No es de extrañar que casi todas las apariciones religiosas ocurran en lugares elevados», alega Gallego.

Siguen siendo en parte desconocidas, por su naturaleza esquiva. Difíciles de estudiar, su ciencia tardó en aparecer, y no fue

**Si se observan estratos a la misma altura, uno puede ver su propio reflejo**

240 t

es el peso aproximado de una nube tipo cúmulo *mediocris* (media). Una nube negra de tormenta puede pesar varios miles de toneladas

hasta principios del siglo xix cuando entraron en el método científico. Fue el británico Luke Howard, farmacéutico y apóstador, uno de los primeros en exponer este

método siguiendo los pasos del inventario de las especies de seres vivos de Linneo. Así nacieron los géneros o madres de las nubes, según su forma: los cúmulos (parecidas a montones), los estratos (finas como capas), los cirros (cual mechón de pelo) y los nimbos (cargadas de lluvia). Y, de ellos, sus mutaciones o hijos: los cumulonimbos, los nimboestratos, etc... A ello sumaron los prefijos de alto, medio y bajo, y las bautizaron con la lengua de los romanos: *cirrus uncinus*, un cirro, de por sí deshilachado, en forma de gancho; o el *altocumulus castellanus*, con cuerpo de castillo y que presagia tormenta; o los *cumulus humilis*, las nubes de algodón o del buen tiempo. De este modo surgieron su centenar de especies, la fauna y flora celeste, a las que la ciencia ha ido añadiendo más adjetivos: len-



## DOS GOTAS

Si alguien sabe de nubes son los meteorólogos. Preguntamos a cuatro de ellos cuáles son sus nubes preferidas.



**1** ¿Qué te fascina de las nubes?

Me gustan porque no dejan de ser sintomáticas, si no existieran radares, previsiones meteorológicas o mapas, solo con observar las nubes, por su altura, color y posición, se puede hacer una predicción. Sin olvidar su inmensa belleza.



**ALFRED RODRÍGUEZ PICÓ** (Barcelona, 1958) este meteorólogo catalán autodidacta ha sido hombre del tiempo en TV3 y BTV.

**2** ¿Cuál es tu nube favorita?

Mi preferida es el cumulonimbos, esas típicas nubes de tormenta de desarrollo vertical que pueden llegar a alcanzar los 10.000 o 12.000 metros. Son también las que a veces generan los arcus, formando una línea de nubes impulsadas por el viento.



¿Las nubes? Vienen y van, cambian de tamaño y de color y siempre están ahí, en casi cualquier lugar puedes ver el cielo; probablemente son nuestra única conexión segura con la naturaleza. Es por eso que miro al cielo varias veces al día.

**MÓNICA LÓPEZ MOYANO** (Seo de Urgel, 1975) es la jefa del departamento de El Tiempo de TVE y confundadora de ACOMET, la Asociación de Comunicadores de Meteorología, creada en 2012.

Los cirrus uncinus. Son nubes altas, formadas de hielo y con forma de coma o de gancho. Cuando hay pocas, muy blancas y bien dibujadas sobre un cielo azul intenso, parecen ancladas a una bóveda inexistente y me transmiten tranquilidad.



Por esa dualidad, su capacidad de ser y no ser. Les damos forma y nombre, pero si te acercas a ellas, esa estructura que parecía firme, carece de forma o contorno. Pueden ser efímeras y delicadas, potentes y robustas, esa indefinición me encanta.

**ROBERTO BRASERO** (Talavera de la Reina, 1971) pone cara al tiempo en Antena 3 TV y además tiene un blog sobre meteorología en la web de la cadena, *Las historias del Brasero*.

Lo cirros, que son una nubes muy humildes y solitarias, situadas a gran altura, formados por cristalitas de hielo. No se les da tanta importancia como a otras más aparatosas, pero son espectaculares al atardecer.



Siempre están ahí. Cuando tienes un día complicado, cuando llevas horas estudiando para un examen, cuando echas de menos a una persona, cuando las cosas no van bien... abres la ventana, coges aire, miras hacia el cielo y ahí están.

**MARC REDONDO** (Esplugas de Llobregat, Barcelona, 1981), meteorólogo de La Sexta, se declara *Colgado por los Newtons* en su blog, donde quiere demostrar que la ciencia puede ser divertida.

Los cúmulos: las primeras que dibujan los niños, las que decoran muchas pinturas, nos dejan entrever el cielo azul y quedan tan bien en las fotos. ¿Cuántas veces nos tumbamos en el suelo, jugando a ver a qué se parecen estas nubes?

ticulares o con forma de lente, *mammatus*, o con forma de mama –¡pechos que surcan los cielos!–, orográficas, frontales, convectivas, de desarrollo vertical...

La teoría se confirmó cuando se pudo constatar que se daban en los puntos cardinales del globo. El humano necesitó siglos para superar el viejo juego que insinuara el griego Aristófanes en el 414 a.C. en su comedia *Los Pájaros*; la nefelocoquigía, el arte de dar nombre a sus formas e insinuaciones, el juego propio de locos y niños. En el orbe anglosajón dan nombre a un síndrome: ilusiones nefelocoquigías, cuando uno solo es capaz de construir castillos en el aire.

«Existían teorías de todo tipo antes de Howard; en realidad, las nubes son una manifestación del cambio de fase de los estados

líquidos o gaseosos, una estructura dinámica formada por un conjunto de partículas entre las que hay principalmente agua y cristales de hielo», explica José Miguel Viñas, meteorólogo y autor de *Divulgameteo*. Contienen restos de cenizas de volcanes, huellas de incendios, contaminación, materiales volátiles de origen espacial... Si son blancas, predomina el hielo y dejan pasar la luz. Si son negras, la densidad de sus partículas, gotas y granizo, hacen de pantalla. Todas aparentemente sólidas, evolucionan. Una nube puede ser el principio de otra, no son géneros estáticos; tras el paso de la tormenta observen los mutilados cirros como trofeos de guerra. Así es la vida. Así son las nubes. Aire enturbado por el vapor de agua. Gotitas líquidas o sólidas que pueden desplomarse. Plácidas o amenazantes. Amigos del diluvio. Un torna-

do nace del embudo de un humilde cumulonimbus. Están avisados. «Muchos días sin nubes, producen monotonía, una sensación de hastío: son necesarias», asegura Viñas.

El humano, ese animal que parece sufrir un cólico como fruto del conocimiento, quiso añadir sus especies en su juego de dios. Howard debería incluir las modernas estelas de los aviones que siguen un proceso similar de condensación, o la sorprendente nube sónica que generan los cazas al cruzar la barrera del sonido y posiblemente creada por una caída súbita de presión llamada *singularidad de Prandtl-Glauert*.

La Asociación para la Apreciación de las Nubes, un grupo fundado por el británico Gavin Pretor-Pinney –autor del bestseller *Guía del Observador de Nubes*– ha reclamado a la Organización Mundial Meteorol- >>>

undulatus, anticipo de tormenta. 6. Cumulonimbus arcus. FOTOS: JOSÉ ANTONIO GALLEGOS



Arriba: *altocumulus lenticularis* en Madrid. Abajo: *cumulus fractus* y *cumulus humilis* en Cantabria. FOTOS: JOSÉ ANTONIO GALLEGO

>>> lógica que incluya una nueva especie natural. Se trata de la *asperatus*, la nube rugosa que recuerdan al oleaje de un océano golpeado por el viento del norte. El alto tribunal, al cierre de este reportaje, aún no había decidido si se trata de una nueva nube o de una variedad de estratiformes.

Tenemos nubes fantasmas que embrujan las montañas con fluidos etéricos; tsunamis de nubes que se lanzan sobre los edificios como la camiseta de Jonás expulsada del mar; o las glorias de la mañana, unos gigantescos rodillos o muros tubulares bien definidos y que las surfean con vientos sin motor en el golfo de Carpentaria, norte de Australia. Y hay personas que las pintan, las fotografían, realizan vídeos en *time-lapse*. La nube digital está siendo invadida por nubes atmosféricas.

## La nefelocoquigia es el arte de dar nombre a las formas de nubes

# 98 km/h

como mínimo, alcanzan los vientos que suelen arrastrar las supercélulas, inmensas tormentas en rotación. Puede durar varias horas

Jorge Fin es miembro destacado de la Asociación para la Apreciación de las Nubes –osenta el número de socio 27– y es pintor. Abandonó el banco en el que trabajaba para irse a

pintar nubes. ¿Loco? Un británico le habría diagnosticado ilusiones nefelocoquigicas. Pero él no construye castillos, los pinta. Un artista de cuadros y murales con los que sobrevive tras 24 años dedicado a un elemento uni-

## REALES CAZADORES DE NUBES

José Antonio Gallego ha publicado junto José A. Quirantes el *Atlas de Nubes y Meteoros*, libro de divulgación único en su género, de 600 páginas, en el que



se incluyen 800 fotografías como las que aparecen en este reportaje. Una obra que parte de la belleza de los cielos de la Península y de otras latitudes, algunas tan lejanas como la Antártida. [www.atlasdenubes.com](http://www.atlasdenubes.com).

versal. «Son un tema inagotable. Tumbarse a miraras es un deporte viejísimo. La belleza va unida a la tranquilidad y el sosiego», explica.

Jorge lo describe así: «Es como quitarse un clavo del pie. Descansará la vista, perderá el tiempo –sí, el perdido derecho a perderlo–, un lujo de salud mental». Es algo que surge de manera natural en los niños y que los adultos deben tener la necesaria clarividencia para disfrutarlo. ¡Abandonen el rito de gritar traición al telediarío! «Te das cuenta de que todo es efímero, y que no deja de ser un regalo por su poder de evocación y ensoñación», alega Jorge.

**Oscurece en este reportaje de nubes.** La luz quiebra colores moribundos. ¿Por qué nos atraen las nubes? «Hay algo de misterioso en ellas, mágico, bello, que nos conecta con nuestra composición esencial aunque no lo entendamos del todo», explica Fernando Fuentes mientras va preparando la segunda edición del Congreso Internacional de Observadores de Nubes, que tendrá lugar en 2014 en la Granxa Escola de Barreiros, Lugo. Un encuentro en el que se debatirá sobre ciencia, arte, filosofía... y con talleres prácticos y poéticos para cazadores de nubes. Para gente «profundamente enamorada, científicamente interesada o simplemente curiosa».

Las nubes nos recitan «necesidad de silencio y de contacto con uno mismo», asegura este coleccionista de hidrometeoros. Puede que en el congreso le recen a la diosa Néfele e imploren la aparición de sus hijas, para romper con el hastío de un monótono cielo azul y el culto apolíneo al turismo. Lo harán porque aseguran que solo las cosas verdaderamente esenciales sobreviven a modas y corrientes.

Abandono el ordenador y miro al cielo. Ni una nube. Solo una capa grisácea de contaminación. No hay prisa. Pasará el anticiclón. Y entonces claudicará bajo lenticulares ojos divinos, pequeños alto-archipiélagos en expansión, catedrales místicas, cuernos vikingos, un violento oleaje hasta el vientre del infinito... La lluvia. El trueno. La resurrección. Eso son las nubes. Y más. Todo lo que usted sueñe. Un espectáculo democrático... Mire. ■

# EL ALTAVOZ DE TUS PALABRAS



## **BUSCAMOS EL MEJOR BLOG DEL AÑO**

Inscríbete antes del 22 enero de 2014, podrás ganar 5.000€ y tendrás la posibilidad de convertirte en uno de los blogueros de 20minutos.

[20m.es/premios20blogs](http://20m.es/premios20blogs)



**PREMIOS  
20BLOGS  
VIII EDICIÓN**



# SANTIAGO POSTEGUILLO



«Seguimos sin aprender de la historia,  
la repetimos una y otra vez»

TEXTO RAÚL R. VEGA FOTOGRAFÍAS PLANETA

**Y** tú, ¿de qué medio eres? Se escucha a alguien preguntar.

La cuestión se la lleva el aire..., que recoge una historia dentro de otra, la del valenciano Santiago Posteguillo (1967).

El devoto en la materia lo identifica sin vacilar: es el novelista histórico más importante de España en la actualidad. Hablan las cifras. Arrasó con su gigantesca –metafórico y literal– trilogía de Escipión y Aníbal y va camino de repetir con la de Trajano. El parto está en la mitad: *Los asesinos del emperador* y, ahora, *Circo Máximo*. Por cifrar su envergadura literaria, del primero vendió 200.000 ejemplares, y Planeta guarda celosamente los datos del segundo, pero no andará lejos.

La cita con Posteguillo tiene lugar en Itálica, antigua ciudad romana y ahora pequeño y encantador enclave a unos 7 kilómetros de Sevilla, cuna de Marco Ulpio Trajano, razón de ser de la segunda trilogía de Santiago, que otra vez repite a mil páginas por libro, pesadilla para los que, devorada la obra en apenas tres semanas, nos quedamos sin droga durante dos años, más menos. *Circo Máximo*, una historia en siete vueltas, esa historia, esta historia.

## VUELTA 1. El origen

Dos millones de pesetas cuesta que el imberbe Santiago se marche a estudiar a Estados Unidos. Su padre saca calculadora y no llega. «Él me dijo que solo podía darme 500.000 pesetas, así que me tuve que arreglar con aquello y me fui a la América profunda. Allí las universidades son oasis de conocimiento. Mi relación con mi padre es muy buena y siempre fue así, por eso le doy mucha importancia en mis novelas. Él me apoyó en todo momento, incluso cuando le dije que quería estudiar Filología. Entonces todo el mundo estudiaba Derecho, era una carrera de provecho.

A su regreso, el escritor novato lo intenta con la novela negra, prueba con la eró-

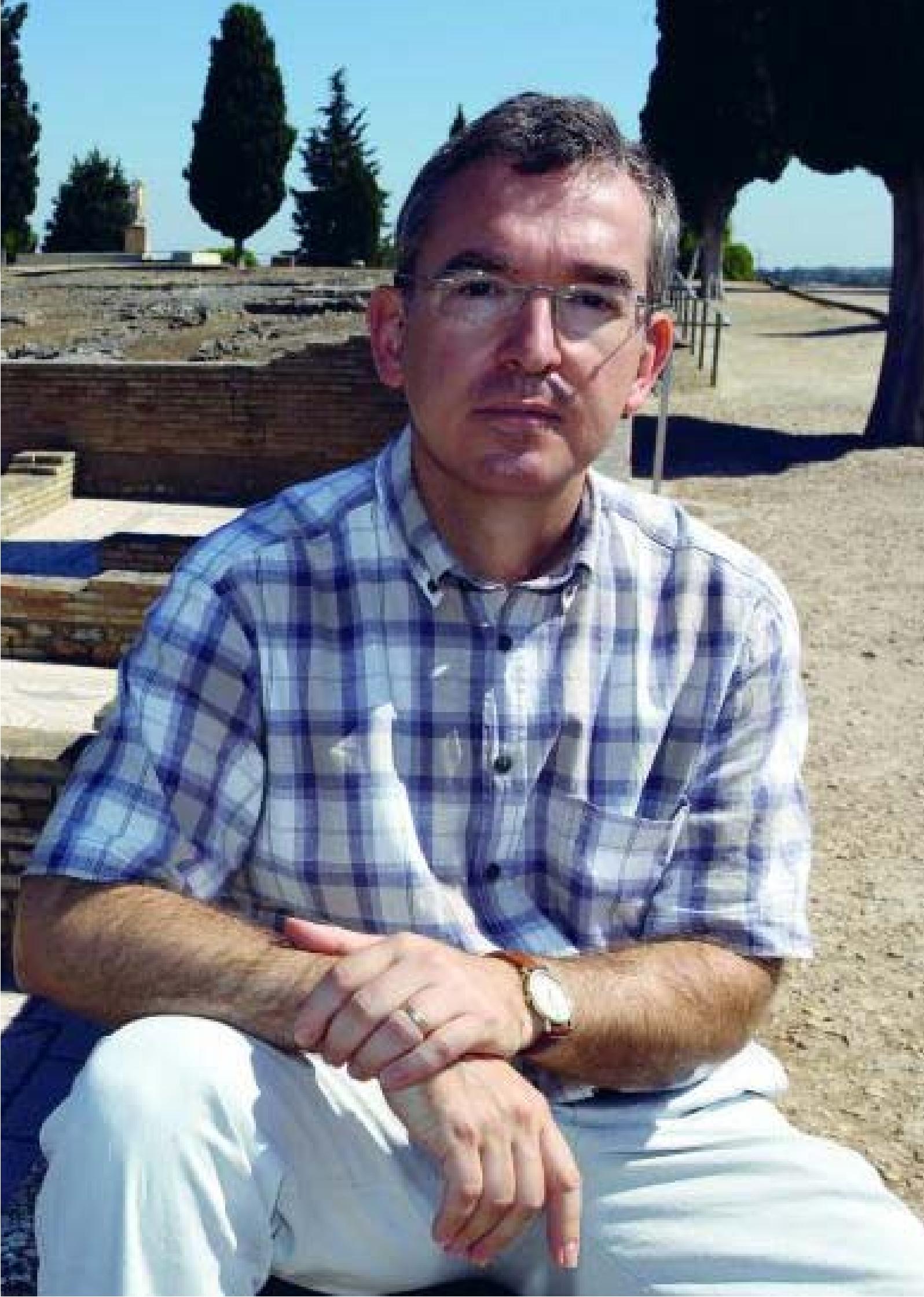
tica y desemboca en la histórica. «Me lo tuve que currar mucho. Me iba a la fotocopidora de la universidad, donde ya ejercía como profesor, y hacía miles de fotocopias de manuscritos, pagadas todas de mi bolsillo, que conste. Me hinché a hacerlas».

Santiago ya es profesor en la Universidad de Castellón, está casado, tiene una hija... y una hipoteca. Colecciona 17 cartas de rechazo editoriales a su gran esperanza, una novela llamada *Africanus*. «Me planteé dejar la escritura, y varias veces. Tenía muchas responsabilidades, pero mi familia me dio un gran apoyo». Finalmente, alguien se la jugó y apostó por él, una pequeña editorial que comenzó colocando cinco de sus libros en cada centro comercial. El vendedor de la editorial casi la lía un día que llegó a El Corte Inglés y vio que los libros de su autor habían desaparecido de la estantería. Error: todos se habían vendido. Comenzaba una historia, ya saben, la bolita de nieve que va creciendo... «Spielberg siempre dijo que hace las películas que le gustaría ver. Yo solo intento escribir lo que a mí me gustaría que me contaran».

## VUELTA 2. El caos

La fecha, 2010 o 2011. Es por la mañana, eso sí, y el escenario oscila entre el domicilio familiar (la niña está en el colegio) o la casita en la montaña con vistas a un parque natural. Santiago Posteguillo está escribiendo *Circo Máximo*, máximo caos. «Tengo enfrente mi ordenador, abierto Word e Internet para cualquier consulta, al menos una docena de libros y diccionarios amontonados, apuntes y fichas de colores, diagramas y personajes coloreados [su hija protestará luego cuando descubra que su padre le ha robado los rotuladores], el teléfono no muy lejos y un vaso de agua, a veces café y las menos vino o cerveza, una copita no más, que a veces inspira. A las tres horas ya no se puede andar por la zona. Pero tampoco creas que me pongo muy >>>





>>> insoportable cuando algo no me sale, aunque eso quizás deberías preguntárselo a mi familia. Cuando he escrito algunas páginas con las que me siento cómodo, estoy de muy buen humor el resto del día. Si la escritura no me ha transmitido esa sensación de estar todo lo bien que yo deseaba, no es que esté irascible, aunque es cierto que no estoy tan eufórico y me siento incómodo conmigo mismo. No puedo evitarlo, la escritura tiene un componente adictivo para mí, pero entiendo que esa adicción, cuando me sale como deseo, es la que me transmite la propia lectura, y quiero pensar que hay adicciones bastante más perniciosas».

«Siempre hay algo que hacer cuando escribes una novela. Hay que escribir aunque no estés inspirado». No falta la llamada diaria de Purificación, su editora en Planeta. Hora y media pasan al teléfono, casi a diario. «Hablamos y debatimos sobre los personajes, los argumentos y los giros de la novela. Él aporta sus opiniones y yo las mías, pero casi siempre llegamos a un acuerdo. Esto de escribir una novela es un parto muy, muy largo», cuenta ella.

La documentación es el Santo Grial. «Gran parte del acierto de la novela es porque hay gente, profesores, catedráticos de Historia y Derecho con muchísimo conocimiento. Ellos aguantan mis interrogatorios y me ayudan a completar la información que no tengo. A fuerza de ser pesado termino haciéndome su amigo». También, por supuesto, están los clásicos: «¿Qué haría yo sin Plutarco?».

Y cuando su curiosidad documental no queda saciada, toca hacer la maleta. Tras su viaje a Rumanía el año pasado para documentarse sobre el terreno junto a su mujer (intérprete jurado de rumano, qué coincidencia), Santiago anda ahora preocupado. Abrochará su trilogía con una tercera novela cuyo nombre ya conoce pero no suelta, pero cuya documentación no es sencilla. «Quiero viajar a Siria, pero según está ahora la zona, no es muy seguro».

### VUELTA 3. Itálica

La ruta turística por las ruinas sevillanas cuenta con un guía de excepción. Habrá llegado hasta aquí ya media docena de veces, pero la voz de Posteguillo mantiene un timbre pasional cuando llegamos al anfiteatro, escenario de luchas épicas. En *Circo Máximo* cambia gladiadores por aurigas. «Siete vueltas sobre la espina [su historia, esta historia...]. Siempre quise contar una historia como la de Ben-Hur y hace dos años supe por fin cómo». Lo consigue: describe, cuenta y tensiona durante cada chasquido de látigo que salpica las páginas de emoción y sangre de Níger, y hasta aquí puedo leer. «Amo a los animales y por eso quise darle a este caballo un papel tan importante»... Y se interrumpe a sí mismo: «Mirad, mirad, aquí descansaban los gladiadores, intentad imaginároslos jugando la vida» y Posteguillo se agacha, se tumba y roza el suelo para poder explicarlo mejor. Y qué más da que se manche...

Si uno permanece allí, en silencio y quieto, una efigie, resonará algún golpe de gladio. «A mí eso me pasa siempre. Cuando fui a Rumanía con mi mujer y descu-

## Recomendaciones históricas 'made in Posteguillo'

**A la hora de ceñir la experiencia histórica del autor valenciano a solo diez obras de su mismo género, Posteguillo elige estas: Yo, Claudio; Claudio, el dios; El lazo púrpura; Salamina; Guerra y paz; Ivanhoe; El capitán Alatriste; Creación; Quo Vadis, y Trafalgar, de Benito Pérez Galdós. En cuanto a los autores, Posteguillo se decanta por Galdós, Arturo Pérez Reverte, José Calvo Poyato, Alejandro Núñez Alonso, José Luis Corral, Sebastián Roa, Juan Eslava Galán, Robert Graves, Henryk Sienkiewicz y Gore Vidal. No obstante, las influencias de Santiago Posteguillo llegan desde muchas coordenadas: «Siempre me han encantado la novela negra y todas las que tienen juicios. Me encanta Grisham y esas películas de abogados... Por eso en esta novela he metido un juicio como elemento destacadísimo».**

◀▶ **El libro es una metáfora de la vida, de amar y odiar, de luchar y rendirse, de ser leal o innoble»**

brí escenarios de la historia que yo he contado, lo sientes. El viento, el sol, las colinas... ese olor... siguen ahí, como entonces. Cuando vi la lápida de Longino [personaje básico de su novela] me quedé extasiado». La escultura de Trajano, que sobrevive a duras penas y recibe un diluvio de *flashes* cuando Posteguillo posa a su lado, escucha inerte.

### VUELTA 4. Trajano

Más de 2.000 páginas –de momento– pivotan sobre la figura de este emperador romano nacido en España, falto de un crédito que, a juicio de Posteguillo, era necesario restaurar. «Siempre ha sido un líder muy infravalorado y encima era español. Me he rebelado contra esto. Carlos I, Felipe II y Trajano han sido los españoles que más han mandado y se ganaron que hablemos de ellos y los situaciones donde se merecen. Cuando empecé a investigar sobre Trajano, me di cuenta de que valía la pena». El autor no oculta la admiración que profesa por su musa: «Conviene identificarte con alguien con el que vas a pasar 3.000 páginas juntos, pero creo que consigo ser objetivo, porque destaco las cosas buenas de Trajano, pero también las malas. Por ejemplo, bebía mucho, demasiado».

Trajano también está consiguiendo un éxito póstumo, enriquecer la prosa de su admirador/'biógrafo': «Creo que sí estoy evolucionando literariamente. Busco menos el embellecimiento del lenguaje, describo más los acontecimientos. Siempre busco que la intriga mantenga vivo el in-

terés del lector. Intento que las batallas estén contadas desde más de una perspectiva, mostrando a los dos contendientes con sus virtudes y defectos. No es fácil mantener vivas tantas historias en una novela que supera las mil páginas y me supone un esfuerzo muy importante, pero tengo claro que si abres una ventana, una historia, el lector te va a pedir que la cierres. Las únicas que dejo abiertas continuarán en el próximo libro».

En muchas páginas de Posteguillo se percibe un perfume reconocible, destila una estructura de apellido universal: Tolkien. «Es uno de los grandes escritores de toda la historia, inteligentísimo, y sí, es cierto que en mis libros a veces noto la influencia de *El Señor de los Anillos*. Abandono durante 100 páginas a un personaje para que el lector se quede con esa intriga, pero al final termino volviendo a él. Es que Tolkien era un genio».

### VUELTA 5. Roma

Mucho título para tan poco espacio. Basta hacer una simple pregunta y Posteguillo es una metralleta. «Creo que vi por primera vez esta ciudad cuando tenía 6 años y me quedé impresionado por todo. Después seguí viajando allí, fui en mi luna de miel y ahora queremos llevar a nuestra hija. Roma es preciosa, inigualable, un gigantesco museo vivo que nunca acabas de ver en su totalidad, una ciudad en la que se puede comer muy bien, además. Lo que daría yo por haber vivido en aquella época, haber mantenido correspondencia con Plinio, imagínate... aunque también es fácil decirlo ahora. Entonces no tenían antibióticos, calefacción y muchos placeres actuales. Roma tiene un solo problema: los taxistas. Lleva siempre dinero suelto porque intentan engañarte. He escrito muchas cosas sobre este imperio y me quedan aún más que contar».

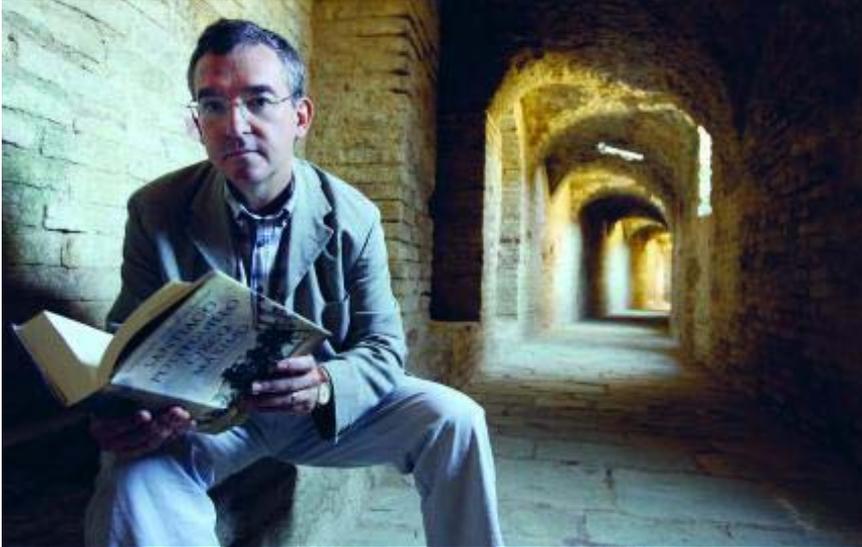
### VUELTA 6. Un poco de historia

Terminará siendo verdad. ¿Vivimos en un bucle, infinito, que siempre comienza, concluye y vuelve a su punto de origen, allá donde empezó? «La historia que yo escribo tiene 2.000 años de antigüedad, pero encuentra muchas similitudes con la actualidad. Trajano luchaba muchísimo contra la corrupción, obligaba a los corruptos a devolver su dinero. Seguro que lo hubiera hecho con Bárcenas y que este lo devolvería. La perspectiva del Coliseo y sus leones motiva a cualquiera para devolver lo robado. Ahora estás en una cárcel, con tu cama y televisión y sabes que el dinero lo tienes bien guardadito quién sabe dónde. Trajano también decidió ser austero y, aunque no subió los impuestos, hizo algo que ahora no se puede hacer: devaluar la moneda. Además, publicó todos los gastos de la familia imperial, ponía fiscales para controlar a los gobernadores de provincias...».

¿Algún tirano actual de la calaña de aquellos Nerón, Domiciano o Calígula? «Pues si buscas en Siria o Corea del Norte seguro que encuentras a uno. Los tres que me has nombrado fueron tremendos, pero muy distintos. Calígula terminó loco, a Ne-

## Nombres mayúsculos en la obra de Posteguillo

Julio César, Marco Trajano, Publio Cornelio Escipión, Aníbal Barca, Domiciano, Nerón... un sinfín de personajes de primera categoría van desfilando por las páginas de Santiago Posteguillo.



Los protagonistas de la historia de Roma pueblan los libros del escritor.

PLANETA



**ESCIPIÓN**  
(236 a.C.-183). Pasó a la historia con el apodo de *El Africano*. Derrota a Aníbal y al imperio cartaginés en la batalla de Zama. Su nieto Escipión Emiliano sitió Numancia.



**ANÍBAL**  
(247 a.C.-183). Fue considerado, junto a Alejandro y Escipión, el tercer mejor general de la historia. Su vida estará marcada por la suicida travesía de Los Alpes a lomos de elefantes.



**JULIO CÉSAR**  
El gran líder. Nacido en el 100 a.C. y fallecido en el 44. Líder político y militar sin parangón. 23 puñaladas acabaron con su vida durante 'los idus de marzo'.



**CALÍGULA**  
(12 d.C.-41). Sin duda, Calígula es uno de los mayores tiranos que han habitado este planeta. Su mayor recuerdo: nombró cónsul a su caballo. Terminó asesinado.



**NERÓN**  
(37 d.C.-68). La gran estatua de este emperador, *El Coloso*, dio nombre al anfiteatro romano. Mientras Roma ardía, él tocaba la lira, una imagen para la historia.



**DOMICIANO**  
(51 d.C.-96). Último emperador de la Dinastía Flavia, Domiciano era hermano de Tito e hijo de Flavio Vespasiano. Su crueldad admite pocas comparaciones.



**MARCO TRAJANO**  
Sevillano de nacimiento (53 d.C.-117). Sucedió a Nerva y dejó un legado que perdura hasta nuestros días. «Fue un gran líder», dice de él Posteguillo.



**ADRIANO**  
Origen hispano también para este emperador (76 d.C.-138) cuyo protagonismo en la tercera novela de la trilogía de Santiago Posteguillo irá en aumento.

rón lo traicionaron sus pretorianos y Domiciano era el más inteligente de todos. Su- po conseguir la lealtad de los pretorianos subiéndoles el sueldo y se mantuvo en lo alto durante casi 15 años. En la obra hay una frase que me llama la atención y describe a la perfección lo malvado que era. Es cuando le dice a su mujer 'Tu sufrimiento es tan perfecto que casi es una obra de arte'. ¿Algún líder con la personalidad de Trajano? «Eso es más difícil de responder. Lo teníamos en Sudáfrica, pero se nos acaba de morir», dice refiriéndose a Mandela.

La pregunta, aunque tópica, se hace necesaria y sale sola: ¿Aprendemos de la historia para no repetirla? «No aprendemos. Genéticamente parece que no trasladamos el conocimiento de la experiencia. Ayudarían mucho la cultura y la educación, pero mira cómo está ahora todo con los recortes. Nos están idiotizando».

### VUELTA 7. Lo que viene

Terminada la promoción, que le lleva unos cuantos meses por un carrusel de firmas de libros, entrevistas, conferencias y clases magistrales, Santiago Posteguillo volverá a enclaustrarse. Repetirá todo el proceso, mientras guarda en un rincón proyectos que de momento aún quedan en el horizonte: «Me queda mucha historia que contar, muchos personajes de los que escribir, pero quizás en un futuro pruebe con otros géneros. No en vano ya lo hice en mis comienzos como escritor». Puri sonrío y asiente. Algo se traen entre manos.

El universo Posteguillo escapa de las fronteras de las páginas de un libro. «Ahora estamos negociando para una posible adaptación al cine de alguna de mis novelas. Ha habido muchas negociaciones, pero de momento, nada. Tenemos buscado hasta el escenario, los estudios, pero no sé... *Los asesinos*... es más adaptable, porque requeriría menos financiación. Con *Africanus* vete tú a pedir dinero para pagar los ochenta elefantes que necesitaríamos en la batalla de Zama».

Sin abandonar el celuloide, el escritor valenciano hace también un pequeño barrido por los hitos 'cinematohistóricos', palabra que no existe pero aquí encaja. «La escena inicial de *Gladiator* es muy impactante, aunque el rigor histórico no sé, eso de bombardear a la Infantería con catapultas... En *Alejandro* sale Anthony Hopkins con el Faro de Alejandría detrás, cuando aún no estaba hecho en esa época. Y luego está *Troya*, en la que los productores le llegaron a decir al director: 'Aquiles morirá al principio de la historia, en *La Ilíada*, pero Brad Pitt morirá cuando nosotros lo digamos', y así tienen al pobre Aquiles deambulando por la película».

Pero hasta entonces, novela histórica de un pasado no tan lejano. «*Circo Máximo*, al fin y al cabo, intenta ser una metáfora de la vida, de nuestra forma de amar y odiar, de ser leal o innoble, de luchar o rendirse». Santiago anda más despacio que habla, mientras el periodista profano ya se ha dado cuenta de que aquel por el que preguntaba no era periodista. Es un escritor. Y la vida, un circo máximo. ■



# Una democracia en coma

Se buscan dirigentes para reanimar la política española, capaces de trabajar codo con codo con una sociedad cada vez más organizada y consciente del poder movilizador que posee. **TEXTO PILAR PORTERO**

Buscar a los nuevos líderes capaces de devolver la fe en la política y de dar la vuelta a eslóganes como el *No nos representan* era el objetivo de este artículo. Profesionales con voluntad de servicio público, convencidos de que hay que replantearse las relaciones con los electores, abiertos a la participación ciudadana, con el impulso necesario para reformar las instituciones democráticas y que respondan al fin para el que se crearon. Tras meses de preguntar a dirigentes y bases de los distintos partidos, ha sido imposible encontrar nombres que no aparezcan habitualmente en los medios. «Nadie quiere dar nuevos, porque automáticamente saltan las envidias y les arruinas la carrera a los señalados. Si pones que son los futuros líderes, les harán la vida imposible y los expulsarán del partido. Y también porque todos pensamos que quién mejor que uno mismo», señala un dirigente autonómico que pide mantenerse en el anonimato para no crear-se problemas.

Eso no quiere decir que no existan políticos que puedan sustituir a quienes sienten como una amenaza a su estatus las demandas de una sociedad que, según el último Barómetro del CIS, considera mala o muy mala la situación política. Hay cantera, sí. Gente preparada y convencida de que el modelo se ha agotado y de que se precisa algo más que una puesta a punto para pasar la ITV. Con ideas y empuje. Frente al político profesional que ha crecido al abrigo del aparato, surge el retrato

robot del líder ideal que ejerce con éxito una profesión al margen de la política pero en un momento dado dedica su experiencia al bien común. «Se ha puesto de moda rescatar el perfil de los políticos de la transición, que como veníamos de una dictadura no habían hecho carrera en los partidos. La versión del PP de esto es el alto profesional de la Administración, los llamados técnicos, que tiene mejor pinta que el político de carrera», reflexiona un diputado popular que ha ocupado cargos en anteriores gobiernos. El Ejecutivo de Rajoy está pla-

**«A los grandes partidos se les ve como el problema, no como la solución»**

gado de TECOS (Técnicos Comerciales y Economistas del Estado) y de abogados del Estado y muchos de ellos rondan los 40 años. «Podrían publicitarse como un partido renovado», dice con ironía un joven socialista que aspira a formar parte del nuevo equipo que dirigirá el PSOE tras las primarias.

«Los grandes partidos tradicionales llegan tarde, se les ve como el problema y no como la solución. Cuando se crearon fueron útiles, pero ahora no responden a la realidad social, están atrapados en su propia inercia. Si fuera verdad que han asumido el mensaje podrían haberlo puesto en marcha internamente. La regeneración democrática va a ser

inevitable, porque la crisis política e institucional es más grave que la económica», opina Ada Colau, una de las fundadoras de la Plataforma de Afectados por la Hipoteca (PAH), que está segura de que el partido que gane las próximas elecciones tendrá que incorporar los logros que van consiguiendo día a día a fuerza de desafiar a los bancos. Colau cree que la regeneración no implica tirar todo por la borda y que algunos de los políticos actuales contribuirán a ella en colaboración con las propuestas que surgen, como el Partido X, el Partido Pirata o el Consejo Nacional, que «quizá no sean la fórmula ideal, pero demuestran que hay alternativas interesantes».

Las caras de refresco luchan por salir a flote, están taponadas por las actuales estructuras, por las oligarquías internas que no están dispuestas a perder el control. Como reconoce Alberto Garzón, el joven diputado de IU que se está llevando por delante a sus colegas más veteranos, «los partidos son antidemocráticos y están dominados por oligarquías», acotando que el suyo también. «Hay que encarar reformas que los hagan más abiertos y sensibles a los movimientos sociales y sus propuestas», concluye. Para Rosa Díez, líder de UPyD, «no hay que estar tan preocupados por la renovación sino por la regeneración. No es un problema de caras sino de la política que se hace, hay que devolverle a la ciudadanía el control sobre las instituciones. Hay que cambiar las leyes más que a las personas. No tiene sentido cambiar las caras si todo va a seguir igual».



Una tarea muy complicada, ya que quienes deben llevarla a cabo temen que al abrir las ventanas para ventilar la casa, entre un tornado y se trague su confortable sillón. Y más en estos tiempos en los que el paro no perdona ni siquiera a los exministros. No hay más que ver los problemas que están teniendo los miembros del último Ejecutivo de Zapatero, ahora que el periodo de incompatibilidades termina, para encontrar un consejo de administración o un buen despacho para acomodarse. A pesar de que la confianza de los ciudadanos se ha quebrado porque sienten que los políticos no pueden dar solución a los problemas que los aquejan, pues están bajo el yugo de la dictadura económica impuesta por ese enemigo sin rostro que son los mercados, los políticos tardan en reaccionar. Una lentitud que justifica que el segundo problema más grave para los españoles, tras el paro, sea la corrupción, y en el cuarto señalen a la clase política (CIS noviembre 2013) como responsable.

**La regeneración urge, por más que una buena** cantidad de políticos se consuelen pensando que la desafección es consecuencia de la crisis y que cuando la situación mejore la opinión pública volverá a apreciar su labor. Para el reputado constitucionalista y expresidente del Consejo de Estado Francisco Rubio Llorente, los cambios no se pueden seguir dilatando. «Si por regeneración democrática se entiende un cambio en la mentalidad de la gente, es más difícil de afrontar, porque hay que contar con la buena voluntad de todos. Otra cosa es que nos refiramos a que las instituciones no sirven para lo que están diseñadas y por tanto se necesite provocar un cambio. El problema es que no parece que exista voluntad política de acometerlo. Los partidos han concentrado un exceso de poder en las cúpulas y los candidatos elegidos no coinciden con los intereses del electorado. Para rebajar esa situación es preciso reformar normas como la Ley Electoral y

otras sobre el funcionamiento del Congreso y del Senado, por ejemplo, para que los españoles se sientan más protagonistas de su destino».

A punto de cumplir 84 años, este jurista es tan receptivo que se declara partidario de abrir las listas electorales, aunque hace 35 años defendió cerrarlas para garantizar la estabilidad democrática y cree que las medidas de regeneración que se están vendiendo «son muy tibias». Como el anteproyecto que la vicepresidenta Soraya Sáenz de Santamaría presentó en diciembre sobre la opaca financiación de los partidos, fuente de corrupción, tal y como evidencian los más de 1.700 casos que se tramitan en los juzgados. «Un maquillaje más que una apuesta decidida por potenciar la financiación pública y las aportaciones de asociados como modelo de conducta», dice un diputado popular que cree que la reforma debería haber sido más contundente para disipar las dudas que los corruptos plantean sobre el resto.

Dos años y medio después del 15-M, en los partidos están empezando a tomar conciencia de que hay que dar señales de estar moviendo ficha para acortar el abismo. La insatisfacción de los españoles con el funcionamiento de la democracia es 17 puntos superior a la media europea, solo superada por los griegos. La desconfianza en el Gobierno y en el Parlamento es la tercera de Europa, y en la inquina con la UE nos situamos en segunda posición, tal y como apunta el *In-*

## PROTESTAS CIUDADANAS

**Miles de ciudadanos rodearon el Congreso el 25 de septiembre de 2012. Las protestas antidesahucios llegaron al interior de la Cámara. Sentir tan de cerca la desafección ciudadana generó tal inquietud que el Gobierno ha respondido con la Ley de Seguridad Ciudadana o Ley Mordaza.**

FOTOS: JORGE PARÍS Y ARCHIVO

*forme sobre la calidad de la democracia* de la Fundación Alternativas.

La ciudadanía ha tomado un protagonismo en la defensa de sus derechos ante el bloqueo de los políticos y se ha organizado. La Plataforma de Afectados por la Hipoteca y las mareas, de tantos colores como causas –verde (educación), blanca (sanidad), negra (funcionarios), azul (agua), morada (mujeres), naranja (servicios sociales), roja (ciencia) o amarilla (dependencia)– no solo protestan en multitudinarias manifestaciones, sino que actúan con los recursos legales que tienen a su alcance. La marea blanca ha logrado tumbar el euro por receta y ha paralizado cautelaramente la privatización de varios hospitales públicos. La PAH ha conseguido dejar en evidencia al PP cuando ninguneó en el Congreso la ILP (Iniciativa Legislativa Popular) que pretendía acabar con el drama de los desahucios, avalada por 1,5 millones de personas. El bloqueo gubernamental no ha evitado que se acepten múltiples daciones en pago y la paralización de más de 1.000 desahucios. «Hemos ido sumando apoyo de los jueces y de Europa, se está condonando deuda y estamos forzando a las administraciones a aprobar medidas más justas. Es una victoria de la ciudadanía. Para mí, lo más importante ha sido descubrirle a la gente el poder que tienen. Nos han estado contando que hemos estado viviendo por encima de nuestras posibilidades como si fuésemos culpables, mirando la autoestima. Pero si te organizas puedes lograr cosas», dice Ada Colau.

**Los políticos consultados ratifican el diagnóstico,** tienen a sus votantes en contra. Entonces ¿por qué hay tal resistencia a la regeneración democrática y a la renovación interna? Sea cual sea el signo del partido hay consenso a la hora de señalar las causas que impiden corregir el fallo. «Democratizar el funcionamiento interno del partido quiere decir que pone en peligro su po- >>>

## La democracia ya no está en pañales

Que los partidos fuesen sólidos y resistentes a intentonas golpistas o a desequilibrios internos tras 40 años de dictadura fue una de las principales preocupaciones de la transición. Por eso, los padres de la patria optaron por un modelo de partidos muy cerrados en sí mismos, donde la disciplina y las listas cerradas garantizaban el poder de la cúpula. 35 años después esto ya no se justifica. Ahora se trata de romper el desequilibrio de fuerzas y de fomentar la participación ciudadana, impulsando la meritocracia. De ahí la necesidad de actualizar profundamente la Ley de Partidos y la Ley Electoral. Porque ya no es necesario que solo dos grandes partidos entren y salgan de Moncloa. Estas son dos de las reformas más demandadas por los movimientos sociales que denuncian que el bipartidismo está pervirtiendo la esencia democrática.



der. Es cuestión de que quién tome el testigo tenga conciencia de que hay que abordar un cambio para fomentar la democracia interna. Los anteriores presidentes podían haber dado un paso en ese sentido, pero no lo hicieron», dice Gabriel Elorriaga, una de las cabezas pensantes del PP.

El temor a perder el control es una constante entre las cúpulas de los partidos. Un miedo que algunos presidentes se llevan puesto a Moncloa cuando ganan y les empuja a gobernar a golpe de BOE.

«Cuanto más débil se siente un gobierno, más se arma. El PP goza de mayoría absoluta pero no actúa con seguridad, posiblemente porque tiene graves problemas internos que impiden a Rajoy tomar decisiones sin tener que contentar a los distintos sectores del partido. Por eso usa la ley como si fuera un instrumento político, cuando la ley lo que tiene que hacer es ordenar los hechos. Leyes como la de Seguridad Ciudadana, que no están justificadas ni por las estadísticas delictivas ni porque preocupe a los ciudadanos, sirven para medir el miedo y la debilidad de quienes las dictan. El problema no es la Ley, sino lo que funciona al margen de ella. Aquí y ahora está fallando el sistema electoral y la ley de partidos», afirma el catedrático de Derecho Constitucional de la Autónoma de Madrid, Antonio Rovira, que fue defensor del pueblo en funciones a finales de noventa y acaba de publicar el libro *¡No es justo!*

**Criticar la concentración ya no es un tabú** para los diputados, que han encontrado en las demandas de los movimientos sociales un cómplice para plantear un tema tan espinoso. «Las estructuras tan jerarquizadas están debilitando a los partidos, que deberían estar menos basados en el poder desmedido de un pequeño grupo de personas. La toma de decisiones debe ser más cooperativa y ágil. Dada la desafección, en las direcciones de los

partidos se está pensando en estas claves, la transición será lenta y pasará por escalones más eclécticos, pero el camino es ese. Si no los partidos serán sustituidos por lo peor de la política, el nihilismo, que puede tener una vertiente fascista o un nihilismo de izquierdas de grupos antisistema». Es el escenario que dibuja Emilio Olabarriá, diputado del PNV.

En el concepto antisistema de Olabarriá igual encajaba la monja y doctora en medicina Teresa Forcades, que no precisa de más ejemplos para pedir la supresión de los partidos políticos. Junto con el economista Arcadi Oliveres, ha creado la plataforma Proceso Constituyente y en su libro *Sin miedo* —en el *top ten* de ventas en Catalunya—, llama a desobedecer las políticas y leyes injustas. Forcades, que da clases de Teología en la universidad alemana de Humboldt, critica las denominadas puertas giratorias por las que los políticos acaban trabajando para las empresas que eran de su competencia en el sector público, y el servilismo que fomenta el sistema de financiación. Que surjan movimientos de este tipo, incontrolables para el *establishment*, inquieta a los partidos. Aunque uno de sus mayores enemigos es el propio sistema que se ha ido creando en los últimos 35 años.

Tal y como interpreta Herrero de Miñón, uno de los padres de la Constitución, «la transición se hizo bien, pero igual no se ha desarrollado bien. Cambian las actitudes y los principios se corrompen. Hubo un gran pac-

to de unión de voluntades que se logró a base de hablar. Hoy falla que los políticos no hablan con fluidez».

Lo cierto es que en un periodo de recesión tan feroz como el actual, los ciudadanos no comprenden ni perdonan que las fuerzas políticas hayan sido incapaces de pactar para solucionar los problemas ni para luchar con firmeza contra la corrupción. «Ni el Gobierno ni nosotros tenemos autoridad moral suficiente para protagonizar un pacto contra la corrupción. Habría que organizar una subcomisión parlamentaria de debate abierta, en la que pactemos 15 personas del ámbito universitario, empresarial, bancario, y que luego cojamos todas las propuestas, también las de los partidos, y reformemos entre 12 y 14 leyes, como el Código Penal, la Ley de Partidos, el Tribunal de Cuentas o la Ley de Contratos del Sector Público. También habría que ver la fórmula para expulsar a los corruptos», apunta al respecto Ramón Jáuregui, responsable de la Conferencia Política del PSOE, en la que se han sentado las bases del socialismo del futuro pero no se ha invitado a participar a ningún movimiento social en los grupos de trabajo.

«El verbo dimitir se conjuga muy poco aquí. Se necesitaría un nuevo sistema electoral que dé más fuerza a los electores y vincule más a los representantes con los representados. Una Ley de Partidos que refuerce la democracia interna en los partidos y que incorpore en el seno de estos mecanismos de control de la financiación», señala Carles Campuzano, diputado de CiU muy vinculado al ámbito social.

**El bipartidismo es otro de los lastres de la regeneración democrática** que pesa como una losa sobre el resto de formaciones. Una alterancia que envenena la salud democrática casi tanto como la disciplina de voto, según el catedrático Rovira, y que los movimientos sociales surgidos del 15-M señalan como culpables. El Partido X, que se define como una red ciudadana con pretensión de entrar en el Parlamento para «devolver el poder soberano a las personas», va más allá en sus propuestas al afirmar que los representantes están demodé y potencia la designación de cualquier ciudadano competente mediante listas abiertas. Lo que importa es el trabajo y no los nombres. Adiós al personalismo y al presidencialismo. Batallas que Alberto Garzón cree que hay que ganar desde dentro del sistema: «La regeneración política va unida a la regeneración económica. El Gobierno es lo que tu votas, pero el poder son los mercados, la banca, las grandes empresas y las grandes fortunas. El líder tradicional ha perdido mucho peso que va ganando el liderazgo colectivo. Pero sigue pitando el neopresidencialismo». Un presidencialismo más atento a poner la zancadilla a quienes pueden hacerle sombra y aplastar a los que destacan por sus ideas que a allanar el camino de quienes demuestran cualidades para ser un buen político. Suele decir un secretario de Estado del PP, que ha hecho mucha mili en Génova, «si te tropiezas, no esperes que un compañero te tienda la mano para ayudarte a ponerte en pie, lo que hará será asegurarse de que no vuelvas a levantarte». Cambiar la mentalidad es mucho más peliagudo que cambiar las normas, como sabiamente apunta el veterano Rubio Llorente. ■

### UN CONGRESO ANESTESIADO

**Resultan cada día más estériles los debates entre el Gobierno y el resto de partidos con representación. La apabullante mayoría del PP ha convertido en un mero trámite el paso por la Cámara de decretos-leyes que, en solo dos años, han cambiado radicalmente los principios sociales.**

FOTO: ARCHIVO



**Jaime García Legaz**

Hombre clave de FAES, la fundación que preside Aznar, hasta que, contra todo pronóstico, fue nombrado secretario de Estado de Comercio por Rajoy. El ala más a la derecha tiene puestas en él sus esperanzas.



**Eduardo Madina**

Es el aspirante a suceder a Rubalcaba como candidato a la Presidencia del Gobierno más indefinido. Confía tanto en sus posibilidades, que hasta ha dado algún nombre de su hipotético Ejecutivo.



**Alberto Garzón**

Idolatrado por las redes sociales, es la cara de la renovación en el partido. Asiduo a tertulias, sus intervenciones desde la tribuna del Congreso de los Diputados suman miles de visionados en YouTube.

OTRAS ORGANIZACIONES



**Santi Vila**

Conseller de Territorio y Sostenibilidad del actual Gobierno catalán, dicen que es el preferido de los empresarios por la inteligencia emocional que aplica y que podría convertirse en delfín de Artur Mas.



**Estefanía Beltrán de Heredia**

La consejera de Seguridad del Gobierno vasco ha trascendido a Urkullu con solvencia. Ha logrado dotar de un contenido más social y de ayuda al ciudadano a una Ertzaintza sin ETA.



**Toni Cantó**

UPyD muestra tal devoción por Rosa Díez que su personalidad opaca a cualquier emergente. Sin embargo, Toni Cantó va a por todas confiando en que sus meteduras de pata en las redes no le pasarán factura.



**Soraya Sáenz de Santamaría**

La todopoderosa vicepresidenta acumula más poder del que ha concentrado ninguno de sus predecesores. Ha colocado a gente de su confianza en puestos clave y sabe preservarse para el futuro.



**Patxi López**

El exlehendakari juega a ser el candidato oficialista a las primarias socialistas. Internamente no levanta pasiones y a nivel nacional le falta proyección. Sus intenciones resultan más claras que sus ideas.



**Tania Sánchez**

Diputada de IU en la Asamblea de Madrid, comparte escuela y proyección con Alberto Garzón y Esther López. El cuerpo a cuerpo es su especialidad, sobre todo cuando se trata de pedir cuentas a sus rivales políticos.



**Pedro González**

**ATEM.** Es el rostro más visible de la marea blanca. Ha movilizado a un colectivo muy corporativista para defender la sanidad pública frente a los planes privatizadores del Gobierno de Madrid.



**Josep Rull**

El secretario de Organización de Convergencia de Cataluña, soberanista confeso, podría recoger el testigo del president en el futuro si sobrevive a los numerosos delfines que se disputan el puesto.



**Andoni Ortuzar**

El presidente del PNV tiene más pretensiones que ser la cara B del lehendakari, por mucho que le señalen como el segundón. De los pocos que trascienden ante el presidencialismo del jefe.



**Álvaro Nadal**

Es el jefe de la Oficina Económica de Moncloa. No esconde ni su influencia sobre el jefe ni su ambición. Ha logrado situar a su mujer, a su hermano y a su cuñada en el Gobierno sin que nadie rechiste.



**Carme Chacón**

Eterna rival del líder del PSOE, no niega que trabaja intensamente para vencer en las primarias y confirmarse como heredera de ZP. Algunas encuestas la señalan entre las favoritas junto con Susana Díaz.



**Esther López Barceló**

Diputada de Esquerra Unida en las Cortes Valencianas, forma parte, junto con Alberto Garzón, de una nueva generación de políticos comunistas. Contundente y peleona.



**Tohil Delgado**

**Sindicato de Estudiantes.** El secretario general de este sindicato es uno de los líderes de la marea verde. Belligerante y muy activo, no duda en entrar en otros frentes paralelos al educativo para buscar confluencia.

## EL RELEVO

### ¿SON ESTAS LAS CARAS DE LA RENOVACIÓN?

**Nombres de políticos que ya ocupan un cargo. Eso es lo máximo que están dispuestos a ofrecer los partidos cuando se les pregunta sobre los dirigentes del futuro. Hay que tener fe para creer que alguien que ya está en el poder, o cuya experiencia se circunscribe a haber escalado puestos internamente desde su adolescencia, pueda capitanear la ansiada renovación. El extendido principio de que no hay nada más efectivo para cercenar la carrera de un emergente que ver su nombre publicado funciona para proteger a los tapados y mantener a los killers lejos de su alcance. Son los movimientos sociales los que sirven en este caso de contrapeso, aportando caras nuevas a un panorama alérgico a los cambios.**



# LAS MEJORES INTENCIONES

Un año nuevo, sin estrenar aún. La ilusión de un buen número de ciudadanos de todo el mundo se deposita en un puñado de propósitos saludables y lógicos: llevar una vida mejor, entendiendo por mejor como más positiva para la salud.

TEXTO **ÁNGELES BEJERANO** FOTO **GTRES**

El mes de enero es tiempo de buenos propósitos, de impulsos de cambio, de cumplir, por fin, las promesas hechas a veces a otros y, normalmente, a nosotros mismos, que hemos ido aplazando: desterrar malos hábitos y empezar a cuidarnos. Dejar de fumar, apuntarnos al gimnasio, cuidar nuestra alimentación, hacer ese curso que puede ayudarnos a cambiar de vida poco a poco... Ardua tarea. ¿Por dónde debemos empezar?

El compromiso, la fuerza de voluntad y la motivación real de querer un cambio son los primeros pasos. Para conseguir metas, lo mejor es ir poco a poco, con pequeños logros que aporten los alicientes suficientes para ir cada vez más lejos. En estos diez puntos que incluimos a continuación se recogen casi todas las claves para mejorar nuestra vida.

## **1 PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE.**

El ejercicio regular ayuda a mantener la mente despierta, a dormir mejor y a mejorar el funcionamiento cardiopulmonar. Cuando nos movemos, los músculos necesitan más oxígeno y el corazón bombea más sangre, aportando oxígeno y nutrientes a todo el organismo, lo que produce bienestar, tanto físico como mental. Como consecuencia, tenemos más elasticidad, mejoramos las articulaciones y controlamos mejor el peso. También nos aporta mayor resistencia a las enfermedades, reduce la ansiedad y la tensión, genera endorfinas (los neurotransmisores que nos ayudan a disfrutar de la vida) y un sinnúmero de beneficios que, junto a una alimentación adecuada, mantendrán y mejorarán nuestra salud y bienestar.

Es importante realizar la actividad deportiva o gimnástica al aire libre en la medida de lo posible, ya que el aire fresco y la

luz del sol influyen positivamente en el estado de ánimo. Es vital que el ejercicio se practique de forma habitual y esté integrado en la vida de la persona.

## **2 LLEVAR UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA.**

La alimentación es muy importante para una vida sana. El equilibrio y la proporción están en comer de todo. Recomendaciones generales: hacer cinco comidas al día que no sean copiosas. Desayuno adecuado. Cenas ligeras que no afecten la calidad del sueño. Evitar comidas abundantes, así como la ingesta de alcohol. Consumir cereales y fibra, que ayudan a mejorar el tránsito intestinal. Beber agua, zumos o bebidas, como mínimo de 2 a 2,5 litros al día. Procurar evitar la ingesta de grasas saturadas y, por supuesto, la comida basura. Consumir las dosis mínimas diarias de minerales y vitaminas.

# VIDA **SANA**

Cómo mantener el cuerpo y la mente siempre saludables



Con la mitad de las calorías que ingerimos diariamente tendríamos más que suficiente para vivir. Es recomendable comer menos proteína de origen animal y grasas y tomar más verduras y frutas.

**3 MANTENER UN PESO IDEAL.** Este punto es más fácil de conseguir cumpliendo los dos anteriores. Nos ayudará mantener una dieta equilibrada, realizar ejercicio diariamente, evitar la ingesta desproporcionada de alimentos y los hábitos tóxicos. También es conveniente eludir la vida excesivamente sedentaria.

**4 EVITAR HÁBITOS TÓXICOS,** porque son 4 factores de riesgo para la salud. El alcohol hay que tomarlo con moderación o evitarlo. El tabaco propicia la disminución de la capacidad pulmonar, además de otras enfermedades más graves, como cáncer, asma,

## Fuera malos hábitos

**Los hábitos son conductas condicionadas y automáticas, muchas veces inconscientes. El cerebro necesita encontrar formas de ahorrar esfuerzo para ejecutar ciertas actividades. Adoptar un nuevo hábito ayuda a eliminar el que queremos desterrar, pero hay que tener claras las ventajas de su práctica. La motivación es decisiva para incorporar un nuevo hábito a nuestra vida, por lo que hay que trabajar y entrenar la fuerza de voluntad, ser perseverante y comprometerse con uno mismo. Si se recae, se puede retomar el proceso y aprender de los errores. Conviene acotar los objetivos en metas alcanzables e ir poco a poco incrementando el esfuerzo. Nos costará menos si lo hacemos en el momento adecuado del día.**

etc. La hipertensión provoca problemas cardíacos. Y la obesidad es causa de diabetes, problemas circulatorios, respiratorios...

**5 DEDICARLE TIEMPO AL SUEÑO.** Dormir y descansar bien es uno de los secretos de una vida sana y armoniosa. Los ritmos biológicos (también llamados circadianos) son los patrones que sigue el organismo humano en un ciclo de más/menos 24 horas, sincronizados a los ritmos ambientales (luz y temperatura), relacionándolos y acompañándolos entre sí. Cuando estos ritmos biológicos sufren interrupciones, la persona corre más riesgo de sufrir enfermedades físicas o mentales. Un buen sueño aumenta la energía y el buen estado de ánimo.

**6 PROPICIAR LA ACTIVIDAD MENTAL.** La actividad mental es responsable del entendimiento, la capacidad de crear >>>

>>> pensamientos, la creatividad, el aprendizaje, el raciocinio, la emoción, la memoria, la imaginación, la voluntad, etc. Esta actividad hay que mantenerla y fomentarla en todas las épocas de la vida, pero sobre todo en la madurez, para prevenir enfermedades degenerativas como el alzhéimer y el párkinson.

Mantener viva la curiosidad y el interés por aprender, potenciar las habilidades intelectuales: leer, ir al cine, estar al día. En definitiva, mantener la curiosidad por la vida y nuestro entorno es la fórmula para conservar sana nuestra mente a cualquier edad.

**7 LA GENÉTICA.** Conviene informarse de cuál es nuestra predisposición genética, saber si tenemos antecedentes que nos hagan propensos a padecer alguna enfermedad hereditaria. Muchas de estas enfer-

medades solo se desarrollan si llevamos un estilo de vida inadecuado y poco saludable. Por ello, es importante estar informados y conocer cuáles pueden ser los desencadenantes principales de ciertas enfermedades, para impedir que se activen o llevar una calidad de vida mejor.

**8 CONTROL MÉDICO PERIÓDICO.** Conviene hacerse chequeos periódicos, analíticas y otra serie de exploraciones, para ver cómo va el estado de nuestra salud. Se evitan sustos y aumenta la capacidad de reacción ante posibles enfermedades graves.

**9 TIEMPO LIBRE Y VIDA FAMILIAR Y SOCIAL.** Las pausas en los periodos de trabajo son necesarias para nuestra salud física y mental. Es necesario tiempo libre para dedicarlo a actividades particulares que nos

relajen, distraigan y gratifiquen, y nos permitan mantener buenas relaciones familiares y sociales. Reírnos de forma natural y compartida es la mejor medicina. A veces las enfermedades son el reflejo de las disfunciones sociales y familiares.

**10 TÉCNICAS QUE AYUDAN A SENTIRSE MEJOR.** Son variadas: yoga o pilates, para mantener la elasticidad del cuerpo y una mente relajada; técnicas de relajación y meditación; ayunos, para descansar el aparato digestivo de vez en cuando; depuración, para desintoxicar los órganos cargados de toxinas. Estas son prácticas para mejorar nuestra salud y calidad de vida.

Se trata de mantener un equilibrio: la buena alimentación, el ejercicio físico y un modo de vida saludable previenen las enfermedades y aseguran la calidad de vida. ■



## «Cuando uno practica deporte se siente mejor y cuida más su salud»

ALFREDO MOYA Presidente de la Federación Española de Pilates y Taichi

El yoga, el método pilates y el arte marcial taichi se han convertido en algunas de las prácticas más populares de la sociedad occidental durante en los últimos años. **¿Qué beneficios aporta la práctica de pilates, taichi, yoga, etc. respecto de otros deportes o ejercicios más convencionales?** J. H. Pilates desarrolló un método sacado de diversas disciplinas occidentales y orientales, como el yoga, el taichi, la gimnasia, etc. A este sistema lo llamó Controlología. El pilates es una mezcla de varias cosas: colocación, coordinación, concentración y una forma de respirar muy específica nos ayudan principalmente en los problemas de espalda que se nos puedan presentar por un sistema de vida cargado de estrés y malas posturas en nuestro trabajo o al

sentarnos. El taichi realmente es un arte marcial interno, aunque actualmente está más relacionado con una práctica físico-espiritual, ya que incluye en su disciplina, entre otras cosas, la meditación. Arte marcial interno porque realmente lo que hace es mover el Qi (Chi) dentro de nuestro cuerpo cuando realizamos la forma -lo que en kárate sería los *katas*- y este movimiento desbloquea las energías que nos pueden ocasionar enfermedades. Además, se practica de una forma lenta y no explosiva, buscando la perfección del movimiento. Existen algunas formas más explosivas, aunque quizás no son tan conocidas. Hemos de entender que existen muchos estilos dentro del taichi.

**¿Sirven los efectos beneficiosos de la**

**práctica de estas disciplinas sin ir acompañados de una correcta alimentación?**

Una buena alimentación es fundamental para la práctica de este y cualquier otro deporte. Podemos hacer taichi, yoga o pilates todo lo que queramos, pero si nuestra alimentación no es buena estaremos haciendo daño al cuerpo, no importa cuántos deportes practiquemos.

**¿Estas disciplinas ayudan a adelgazar o a mantener el peso?**

Pilates o taichi no son deportes enfocados para adelgazar. Si queremos adelgazar debemos de buscar deportes con mayor carga aeróbica.

**¿Ayudan estas prácticas contra los malos hábitos de vida, como por ejemplo fumar?**

Hacer pilates o taichi no influye en que uno deje de fumar directamente. Pero indirectamente, cuando uno practica deporte se siente mejor y sin lugar a dudas intenta cuidar más su salud.

**¿Cuáles diría que deben ser los hábitos saludables de vida?**

Dormir bien, tener una buena alimentación, hacer ejercicio con regularidad, evitar una vida sedentaria... ayuda a sacar el máximo partido en la práctica de estas disciplinas.

# Puff te ayuda a cumplir tus deseos.

Para el 2014

- 1 Dejar de fumar 

- 2 Apuntarme al gim 

- 3 Ponerme a dieta 

- 4 Sonreír más 

- 5 Disfrutar del momento 

- 6 Llamar más a mis padres 

- 7 Viajar 

- 8 Dormir menos y soñar más 

## Feliz año nuevo!

Entra en tu Puff store más cercana y pide información acerca de nuestros cigarrillos electrónicos. **Puff, garantía de calidad.**

**Be smart, Be Puff**

[www.puffcigarette.com](http://www.puffcigarette.com)  [puff\\_iberia](https://twitter.com/puff_iberia)  [puffiberia](https://www.facebook.com/puffiberia)

  
CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS



## Alimentación Una selección muy útil



### Cuerpo y mente: los alimentos más recomendables

Siempre es difícil hacer una selección de *Los más...* En el caso de la alimentación, la cosa se complica, ya que hará que sea más o menos saludable un conjunto de alimentos, un número de comidas al día, horarios, técnicas culinarias que utilicemos para preparar esa selección de alimentos, etc.

Vamos a centrarnos en estos aspectos:

–¿Cuántas veces al día hay que comer? Si acudes a un dietista-nutricionista lo más habitual será que te planifique cinco comidas al día, teniendo en cuenta que las que realizamos entre comidas principales son pequeños *snacks*. El motivo en muchos casos es regular la sensación de hambre y evitar comer compulsivamente.

–En cuanto a los horarios, el mejor consejo es que seas, dentro de lo posible, regular para tener ritmo y que tus horarios de comida se adapten a tus horarios de trabajo, pero también a los de tu actividad física. Realizar actividad física regular, entrenar al cuerpo, es vital para conseguir una salud óptima.

–Las técnicas culinarias utilizadas es otro punto clave. De nada nos va a servir seleccionar alimentos menos grasos si los vamos a cocinar rebozados, por poner un ejemplo. Las técnicas más ligeras y que deben ser las habituales son salteado, plancha, vapor y horno. Te puedes ayudar con aromáticos y especias y, por supuesto, el aceite –tanto para cocinar como para aliñar– siempre de oliva virgen.

#### ¿QUÉ ALIMENTOS SELECCIONAMOS?

- ▶ **Hortalizas y frutas.** Entre los dos grupos, cinco al día. Son fuente de agua, fibra y antioxidantes (carotenoides, vitamina C o polifenoles).
- ▶ **Legumbres.** Al menos dos veces por semana. En guisos y salteadas, siempre con hortalizas. Fuente de fibra, polifenoles y hierro.
- ▶ **Cereales integrales.** Tienen más fibra y otros compuestos que con el refinado se pierden. Presentes en todas las comidas.
- ▶ **Frutos secos.** Fuente de ácidos grasos polinsaturados. Siempre crudos o tostados sin sal. La mejor manera de consumirlos es en nuestras recetas de hortalizas. En pequeña cantidad, para dar un toque diferente.
- ▶ **Aceite de oliva virgen.** Fuente de ácidos grasos monoinsaturados y antioxidantes. Cuatro cucharadas soperas al día, suficiente.
- ▶ **Pescado, huevos, carnes magras, lácteos.** La recomendación es priorizarlos en este orden. Los pescados son fuente de ácidos grasos omega-3, a diferencia de lácteos o carnes, fuente de grasa saturada. Los lácteos, mejor bajos en grasa, y en el caso de los quesos, tomarlos con moderación, como un ingrediente que aporte sabor de vez en cuando a nuestras recetas.

#### MARÍA COLOMER VALIENTE

Dietista-nutricionista de la AEDN (Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas)

# nocilla

NOS HACE  
GRANDES A TODOS



TE HACE GRANDE



Porque Nocilla es para todos,  
**también para los celíacos.**

Porque los productos de la gama Nocilla no contienen gluten. Para que todos podamos disfrutar del delicioso sabor de la auténtica Nocilla.

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

**Bergamota, albahaca y...**

Macerado de lavanda de Provenza. Produce relajación y bienestar. Bajo contenido en alcohol. ● **Agua de Lavanda Jimmy Boyd**: 250 ml, 17 €. [naseistore.com](http://naseistore.com)



**Agua de coco**

Rica en potasio y baja en calorías, ayuda a reducir los calambres y a la hidratación después de la rutina del ejercicio. Deliciosa y refrescante. ● **Precio: 1 €**. En fruterías

**Proteína total**

Complemento alimenticio de proteínas de origen vegetal en polvo. Combina aminoácidos de soja, trigo y guisante. ● **All Plant Protein**. 38,50 €. 450 gr. [www.amway.com](http://www.amway.com)



**Bazar Salud para llevar**

Alimentos, bebidas, cosmética y otros productos que te pueden ayudar a llevar una vida más sana. Texto **Á. Bejerano**

**Los labios pueden estar suaves**

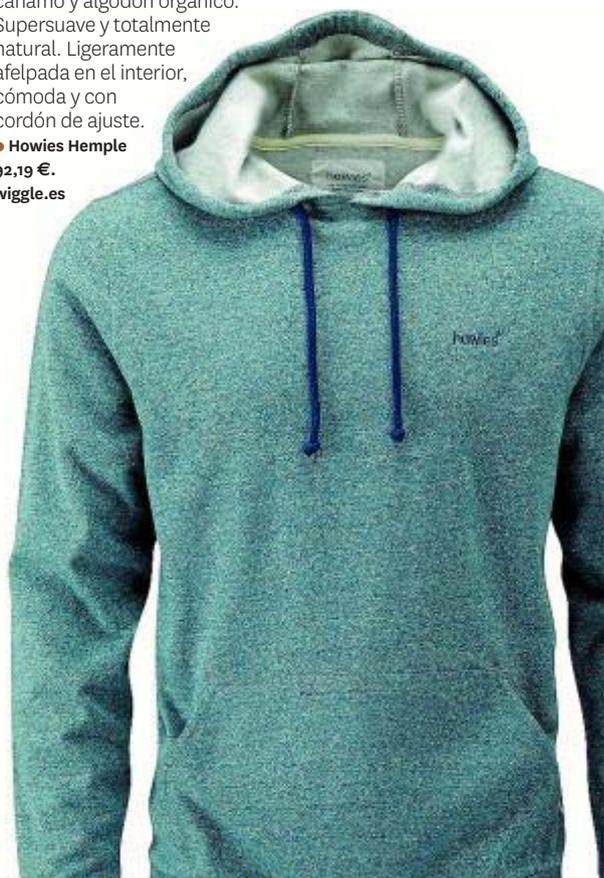
Reparador 100% natural. Sin parabenos ni vaselina. Antioxidantes ricos en vitamina E, manteca de Karité y aceite de jojoba. ● **Evolution of Smooth EOS**. 3,29 \$. [evolutionofsmooth.com](http://evolutionofsmooth.com)



**Para el esfuerzo**

Sudadera para hombre, de cáñamo y algodón orgánico. Supersuave y totalmente natural. Ligeramente afelpada en el interior, cómoda y con cordón de ajuste.

● **Howies Hemple** 92,19 €. [wiggles.es](http://wiggles.es)



**Energía líquida**

Bebida energética para deportistas. Hidratación óptima que favorece la recuperación rápida y la resistencia.

● **Precio: 1,20 €**. Decathlon y tiendas especializadas



**De debajo del hielo**

Agua noruega Voss baja en sodio. Recomendada para hipertensión y dietas bajas en sal. Botella de diseño. ● **2,6 € la botella de 375 ml**. [www.smartbites.net](http://www.smartbites.net)



**Potito ecológico**

Con ingredientes de producción ecológica, sin aditivos, colorantes ni conservantes.

● **Bioalimentación Infantil de Andalucía**. 1,55 €. [www.bialimentacion.com](http://www.bialimentacion.com)





**Entre horas**

Barritas de cereales, fructosa, glucosa, lactosa, sacarosa, miel, chocolate, frutos secos, lácteos, soja... ● Varias marcas. De 1,50 a 2,50 €. En tiendas



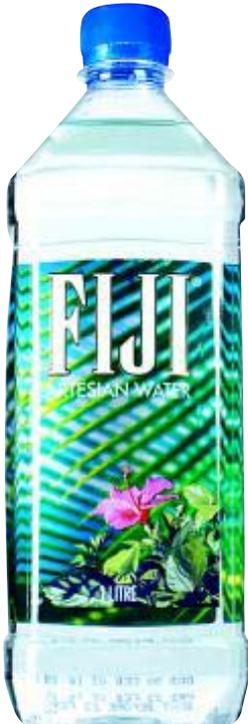
**Auténtico sabor**

Aceite de recogida temprana. Variedad picual, acidez máxima 0,2°. Sabor intenso. ● Oro de Bailén. Aceite de oliva Virgen Extra. Reserva Familiar. 9,25 €. gourmetoliva.com

**Realmente mineral y pura**

Originaria de Fiji es agua pura de lluvia filtrada por roca volcánica. Muy rica en sílices.

● Precio: 3 € la botella de 300 ml. A la venta en El Corte Inglés



**Recupera líquidos y más**

Bebida isotónica que rehidrata y recupera carbohidratos (sacarosa y glucosa) y electrolitos (sales del sodio y potasio). Ayuda a reactivar el cuerpo. ● Gatorade. 1,19 €. Decathlon y tiendas especializadas

**Leonardo fue a probarla**

Digestiva, con suave gas. Natural bicarbonada sulfo-cálcica-magnésica. Da Vinci viajó al manantial, en los Alpes, en 1509. ● San Pellegrino. 3 €. El Corte Inglés y smartbites.net



**Tres plantas potentes**

Compuesto con propiedades medicinales, para el resfriado, infecciones y sistema inmunológico. ● Bio Plantapol. 45 capsulas - 15,95 €. Herbolarios y parafarmacias

**Para la piel**

Aceite vegetal con ácidos grasos, antioxidantes y vitaminas. Retrasa los signos de envejecimiento y mejora estrías y manchas.

● Aceite de Rosa Mosqueta. 14 €. [www.laboutiquenatural.com](http://www.laboutiquenatural.com)



**Protección nutritiva**

Previene arrugas y protege la piel. Con aceite de oliva virgen extra ecológico y aceites de lavanda, incienso y jojoba. Y extracto acuoso de olivo. ● Olivar de Segura. 15,50 €. [www.gourmetoliva.com](http://www.gourmetoliva.com)



# Serbia no es país para viejos

Belgrado y Novi Sad, las dos ciudades más importantes del país balcánico, rebosan una juventud y un dinamismo propios de un país que avanza con paso firme hacia la integración europea. **Texto Fco. Pelayo**

Desde la Fortaleza de Belgrado puede escudriñarse con nitidez la realidad de la nueva Serbia: un Estado que avanza con paso firme hacia la modernidad y la integración en la Unión Europea, un proceso paulatino en el que está inmerso actualmente junto a Macedonia, Montenegro, Islandia y Turquía. En la confluencia de los ríos Danubio y Sava se citan el viejo y el nuevo Belgrado, dos conceptos que pertenecen a un mismo mundo: la Serbia del siglo XXI, un país más joven y dinámico que nunca. Porque pasear en estos tiempos por Belgrado destila frescura, la que desprende una población mayoritariamente joven –el 44% de los serbios tiene menos de 35 años, según las estadísticas oficiales del Gobierno–, pese a la existencia de edificios con una arquitectura vetusta y casi extinguida y construcciones en ruinas, últimas huellas de los 78 días de bombardeos a los que la OTAN sometió a la capital balcánica en el año 1999.

El recorrido por la capital de Serbia, con 1,7 millones de habitantes, se antoja más placentero si empezamos por Kamelegdan. El gran parque de la Ciudad Blanca (traducción de Belgrado), es naturaleza pura y posee unas

## Kusturica, Maradona, el Che y una ciudad de madera

A unos siete kilómetros de Bosnia, en el suroeste de Serbia, se encuentra Drvengrad (Ciudad de Madera), la etnovilla de cabañas de madera construida por el célebre director serbio de cine Emir Kusturica para el rodaje de *La vida es un milagro* (2004). Actualmente funciona como un hotel y podemos encontrar calles y plazas dedicadas a personajes como el exfutbolista Diego Armando Maradona, el tenista Novak Djokovic o el líder revolucionario Ernesto Che Guevara. Desde 2008, en Drvengrad se celebra Kustendorf, un festival de cine independiente que atrae a afamados directores y amantes del séptimo arte.

vistas privilegiadas del Danubio y el Sava, que bañan la pequeña isla de Veliko Ratno. En su interior, y presidiendo, se encuentra la Fortaleza, su monumento más antiguo, que alberga el símbolo de Belgrado: *El Ganador*, una estatua que representa el afán de superación de la ciudad ante las adversida-

des. Desde Kamelegdan podemos acceder directamente a la Knez Mihailova, la gran arteria comercial de la capital balcánica, donde la juventud de la población se hace más explícita abarrotando las múltiples terrazas y los locales de ocio y moda. La mayoría de los jóvenes serbios hablan inglés sin problemas y tienen grandes inquietudes artísticas y culturales. Al final de la calle se encuentra la plaza de la República, donde está la estatua ecuestre del príncipe Mihailo III Obrenovic, lugar de encuentro habitual de los belgradenses, a unos pasos del Museo y del Teatro Nacional.

**Skadarlija, el Malasaña belgradense.** Otra forma de vivir Belgrado es adentrarse en el barrio bohemio de Skadarlija. Esta especie de Malasaña serbio es el lugar de encuentro de poetas, escritores y pintores. La vida cultural que fluye de día por el empedrado de la calle Skadarska se transforma por la noche en ocio para la fauna local y los turistas, que acuden a las kafanas (restaurantes tradicionales) para disfrutar de una cena puramente serbia a base de pan de maíz, distintas variedades de queso, embutidos y diferentes tipos de

Datos  
prácticos



**CÓMO LLEGAR** Lufthansa, Air France, Air Berlín, Alitalia, Turkish Airlines, KLM... Todas estas compañías ofrecen vuelos a Belgrado desde Madrid o Barcelona, aunque en la actualidad no hay vuelos directos. Sí habrá a partir de junio de 2014 desde Barcelona con Vueling. **ALOJAMIENTO** Desde 16 euros puedes encontrar un sitio para dormir en Belgrado. Si quieres algo muy bien ubicado y con un excelente servicio opta por el Metropal Palace por unos 125 euros la noche. En Novi Sad, el moderno

## Noticias

### Pinceladas turísticas

**De compras por Europa ESPAÑA VENDE.** El negocio del *shopping* reporta a España unos ingresos anuales de 1.100 millones de euros procedentes de turistas extracomunitarios que compran en nuestro país. La cifra solo representa un 8% del total que se mueve en Europa –unos 13.500 millones de euros anuales–, según un estudio de Global Blue, consultora de servicios para retail y turistas. Barcelona y Madrid son los principales destinos de compras en España.

**Turismo ornitológico DESCUBRE EXTREMADURA.** A finales de noviembre, Extremadura celebró, en Navalvillar de Pelaon, la V edición del Festival de las Grullas, especie de la que acuden a invernar más 100.000 individuos cada año. Más de un 75% del territorio extremeño está incluido dentro del inventario de Áreas Importantes para las Aves de España. En Extremadura se pueden encontrar un total de 337 especies de aves, lo que la consolida como un paraíso para los aficionados a la ornitología de todo el mundo.

**Guía Repsol 2014 CONOCER MÁS Y MEJOR.** La definen como «la perfecta combinación de cartografía, turismo y la mejor gastronomía». Pero la Guía Repsol 2014 incluye tres guías, con todo lo que se necesita saber para viajar por España. Hay mapas, propuestas turísticas y una selección de restaurantes y rutas alrededor de los productos más genuinos de nuestro país, sus fiestas y sus tradiciones. Ya está a la venta por 24,90 €.

**Caminos del norte VIAJAR ADAPTADOS.** Norte Sin Barreras ([www.nortesinbarreras.com](http://www.nortesinbarreras.com)) es la primera agencia de viajes española que combina el turismo accesible y el turismo inclusivo. Su objetivo es ofrecer viajes adaptados a personas con discapacidad. Las rutas de esta agencia están diseñadas para grupos amantes de los viajes por el norte de España, e incluyen desde alojamientos con encanto hasta encuentros con las gentes de cada lugar, pasando por menús degustación de la gastronomía típica de cada zona.



**Dos jóvenes tomando una cerveza en Skadarlija**, una terraza en Knez Mihailova, detalle de la Fortaleza de Belgrado, el *skyline* de Novi Sad desde Petrovaradin y cabaña de Drvengrad (de izda. a dcha.). F.P.



carnes, todo ello en abundancia y por un módico precio. Su moneda, el dinar, tiene un tipo de cambio bastante favorable respecto al euro. Se puede cambiar dinero en cualquiera de las numerosas casas de cambio que vas encontrando por la calle. Es frecuente que las veladas nocturnas sean amenizadas por grupos de música folclórica. Un ambiente más elitista se da cita en la calle Strahinjica, más conocida como Silicon Valley, pero donde no hay empresa tecnológica alguna. Esta zona de bares recibe el sobrenombre debido a las numerosas mujeres con implantes de silicona que acuden allí.

La noche belgradense también puede vivirse con intensidad en la zona de Zemun, donde a orillas del Danubio se puede disfrutar de los numerosos restaurantes, cafés y pubs que ofrecen música en directo.

En esta urbe tampoco faltan grandes monumentos, como la catedral ortodoxa de San Sava, que se sigue construyendo con las aportaciones de los fieles; llamativos museos, como el del ingeniero Nikola Tesla; espectaculares recintos deportivos, como el Belgrado Arena (20.000 espectadores), y rascacielos, como la Torre Usce, el techo de la ciudad (115 metros) y antigua sede del comité central de la Liga de Comunistas de Yugoslavia. Este edificio fue reconstruido tras los bombardeos de la OTAN incluyendo dos plantas más.

**Pero no solo de Belgrado vive Serbia.** A una hora en coche por autopista se encuentra Novi Sad, la segunda ciudad del país y una urbe que destaca por su gran ambiente universitario. Novi Sad, que tiene unos

400.000 habitantes, con fama de gente reposada, y un singular acento. Es, además, la capital de la región autónoma de Vojvodina. Visita obligada es la Fortaleza de Petrovaradin, un emplazamiento con vistas espectaculares al Danubio y al *skyline* de la ciudad, algo parecido a lo que ocurre en Belgrado con Kamelegdan. Petrovaradin, la mayor fortificación de Europa en el siglo XVII, cuenta con varios espacios para actividades culturales y también es conocida porque en

**En Laze Teleckog se le puede tomar el pulso a la Novi Sad más bulliciosa**

verano se celebra Exit, un festival de música que congrega a unas 250.000 personas durante cuatro días y que se ha convertido en una de las referencias europeas. En su cartel han figurado artistas como Moloko, Massive Attack, Iggy and the Stooges o White Stripes. Pero lo más atractivo del Nuevo Jardín (traducción de Novi Sad) es observar como la gente toma la calle y disfruta de las animadas terrazas del casco histórico, dominado por la plaza de la Libertad, donde se encuentra la iglesia católica, el Ayuntamiento y la estatua de Svetozar Miletic, que fuera alcalde de la ciudad y líder político serbio.

Cuando cae la noche, Laze Teleckog es el lugar idóneo para tomarle el pulso a la Novi Sad más bulliciosa. Es la zona de bares que destaca la exultante juventud de sus asiduos y la variedad de músicas que se pueden disfrutar en los diferentes locales: desde jazz hasta música electrónica.

Hotel Centar es una magnífica elección por unos 68 euros la habitación doble. **ESCAPADAS** A unos 100 kilómetros de Belgrado podemos visitar Topola, en la región vinícola de Sumadija, cuna de los Karadjorjevic, la familia real serbia. La iglesia de San Jorge, de estilo serbio-bizantino, con 40 millones de mosaicos y 726 composiciones, es una construcción impagable.

# La mezcla suprema

Su forma es de donut, pero su textura recuerda al cruasán. A medio camino entre ambos, el cronut se ha convertido en el bollo de moda. ¿Por su sabor o por su decoración? **Texto Mara Martos Foto Matías Pérez**

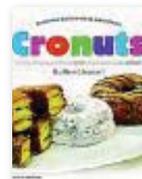
Pocos dulces provocan colas de varias horas a las puertas de una pastelería. Uno de ellos es nuestro roscón de Reyes, cuyo aroma a azahar y la promesa de toparse con la sorpresa que guarda en su relleno dulcifican la espera. Otro se ha convertido en un auténtico fenómeno social en las calles del SoHo neoyorquino: el cronut, un bollo con aspecto de donut y textura de cruasán. Esta creación, obra del chef Dominique Ansel, comenzó a venderse el pasado mes de mayo en la pastelería de su propio inventor y desde entonces es difícil poder probarlo. La pastelería levanta el cierre a las ocho de la mañana y la cola se puede empezar a hacer, como máximo, dos horas y media antes. Con todo, la compra está limitada: dos bollos por persona y visita, a un precio de 5 dólares (3,60 euros) por cronut y hasta agotar las trescientas unidades que se ponen a la venta diariamente.

## La clave de su éxito

Marketing y moda aparte, que el cronut haya triunfado se debe probablemente a la simplicidad de su proceso de elaboración. Se trata de un dulce sencillo, donde la base se realiza con esmero, envolviendo un bloque de mantequilla en una masa de harina y plegando la mezcla en láminas que después darán una consistencia casi hojaldrada al cronut. Luego

la masa se corta en forma de rosquilla, se deja fermentar y se fríe en aceite; y a partir de entonces, la imaginación echa a volar, porque es en el relleno y en la decoración donde el híbrido de donut y cruasán adquiere el aspecto que lo hace irresistible.

El pastelero Guillem Leonard fue quien introdujo el cronut en España. Inspirándose en el *xuxo*, un bollo frito relleno típico de Girona, ha dado forma a un sinfín de variantes de cronut que van del dulce hasta el salado, incorporando cremas, glaseados y decoraciones de todas las formas y colores. Entre sus cronuts más apetitosos, los de gusto adulado: rellenos de chocolate o crema de yogur,



**Cada vez más pastelerías de toda España se suman a la elaboración del cronut**

cubiertos de *toffee* y canela, acompañados de crema *after eight*, glaseados o con sabor a tiramisú. Entre los salados, el cronut relleno de *carpaccio* de bacalao y pimientos del piquillo, el de queso de cabra y membrillo o el de *foie* con compota de manzana. Para rematar, también existen los cronuts a la plancha, acompañados de los condimentos habituales de cualquier otro sándwich.

## Cocinarlos o comprarlos

Los más atrevidos y los cocinillas inquietos tienen en el libro *Cronuts* (Ed. Cúpula, 17 euros) un amplio catálogo de las creaciones de Leonard con todas las recetas de sus cronuts explicadas paso a paso. Los menos osados pueden adquirirlos cada vez en más establecimientos. En Madrid, por ejemplo, se pueden encontrar en las pastelerías Vait (donde preparan los cronuts de la imagen: de chocolate, frambuesa, limón o crema, a 2,20 euros la unidad), en Viena La Baguette o en Moulin Chocolat. En Barcelona, en Cal Fornet, en Boldú o en Lleonart. En Bilbao ya los preparan en Le Chocolat, en Tahona Artesanal Gourmet o en Urrestarazu, y probablemente cada vez más pastelerías de toda España vayan sumándose a su elaboración. Porque el cruasán ya era un bollo suficientemente rico y el donut, el preferido de muchísimos niños. Pero el cronut es una mezcla suprema entre ambos, así que merece la pena probarlo.

## SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

### Ni un día más para comer mejor



Dedicar un tiempo importante de tu vida a comer y sabes que influye en tu salud. Es probable que, en no pocas ocasiones, te hayas planteado en serio mejorar tu alimentación. Sin embargo, en no pocas ocasiones los nuevos y buenos propósitos no terminan de funcionar. Lo intentas, pero hay algo que no funciona. ¿Cómo lograr que tus buenos propósitos sean una realidad palpable?

► **No abandones ningún cambio** sin haber hecho antes un balance general de la situación. Una herramienta que funciona es lo que se denomina el 'diario dietético'. Anota todo lo que comes durante una semana, cuánto, qué, con quién, el estado anímico de ese momento, en dónde se come, etcétera. Te ayudará a tomar conciencia de tus principales errores y a plantearte posibles soluciones.

► **Proponte pequeños cambios** que te permitan alcanzar grandes objetivos. Cuando esos pequeños cambios ya estén afianzados, ve a por los siguientes, de uno en uno, poco a poco. Algunas de esas metas volantes que te pueden ayudar a alcanzar tus objetivos finales serían: 1) Consumir alimentos nada o mínimamente procesados. Esto te ayudará a reducir el contenido de sodio, azúcares y grasas en la dieta y aumentará las probabilidades de ingresar más fibra, vitaminas y minerales. 2) Atrévete con productos frescos y de temporada que no hayas probado hasta ahora (frutas, verduras, hortalizas...). 3) Procura incorporar al menos 5 raciones al día de alimentos de origen vegetal, además de usarlos en distintas recetas como plato principal, pueden constituir una magnífica guarnición en recetas de carne, pescado, pasta y arroces integrales y legumbres. 4) La bebida de elección es el agua, prescinde cuanto antes de zumos, refrescos, lácteos y bebidas alcohólicas como fuente de hidratación (puedes incorporarlos a tu alimentación, pero menos a menudo). 5) Compra y cocina; procura vincularte personalmente a todo el proceso que termina contigo sentado delante de un plato para comer.

6) Controla las cantidades. Normalmente tendemos a comer raciones por encima de nuestras necesidades. 7) Controla el picoteo. Establece los momentos del día en los que vas a comer y procura comer en la mesa (nada de picoteos distraídos viendo la TV, en el PC, etc.)

► **No tengas prisas** y acoge cambios con los que te encuentres a gusto. La meta no es reducir el colesterol, ni el azúcar en el sangre ni bajar tres tallas; la meta es hacer las cosas bien y disfrutar haciéndolo. Solo así lograrás perpetuar los hábitos y, entonces sí, esas variables de salud se verán beneficiadas.

► **Sé realista con tus capacidades.** Si no sabes acotar los problemas o plantear soluciones, o si todas estas cuestiones te superan, ponte en manos de un buen profesional, que en estos casos será dietista-nutricionista, ya que se conocen al dedillo los problemas más habituales y saben plantear soluciones realistas. Ánimo, no digo que sea fácil, pero así es probable que lo sea más.

20m.es/nutricion

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

Los que utilizan mal su tiempo son los primeros en quejarse de su brevedad, escribió Jean de la Bruyère (1645-96). En general, y muy especialmente en estas fechas, sentimos que el tiempo nos falta. Pero el principal problema del tiempo no es su escasez, sino su uso. Por **María Jesús Álava**, psicóloga



# ¿Cómo sacar tiempo al tiempo?

Como decía Séneca, «nuestro tiempo, en parte nos lo roban, en parte nos lo quitan y el que queda, lo perdemos sin darnos cuenta». Hoy, en pleno siglo XXI, seguimos teniendo todo el tiempo del mundo: 24 horas cada día; pero muchas personas viven en una carrera constante que no les deja tiempo para sí mismas.

Podemos destacar varias consecuencias, para nuestro bienestar, derivadas de esta 'falta de tiempo': desbordamiento físico y emocional, deterioro de las relaciones, alargamiento de la jornada laboral, cansancio crónico producido por el gran número de

**Lo primero para mejorar la gestión del tiempo es conocer cómo lo empleamos**

horas de actividad, bajo rendimiento, alteración de los biorritmos (las horas de descanso son menos reparadoras) y escasa productividad intelectual, originada muchas veces por el exceso de presión.

Los niños y los adolescentes acusan esta falta de tiempo. Especialmente los de las grandes ciudades, que, además, emplean un porcentaje importante del tiempo en el transporte y pasan una gran cantidad de horas enganchados a las nuevas tecnologías.

## PAUTAS PARA MEJORAR

El primer requisito para mejorar nuestra gestión del tiempo es conocer cómo lo empleamos, para ser conscientes de nuestros malos hábitos en el uso del tiempo y de los errores que cometemos.

Hay una serie de pautas que deberíamos seguir para mejorar esa gestión del tiempo. A modo de resumen, podemos destacar las siguientes:

**Trabajar** nuestra capacidad de análisis, para saber qué es lo importante y cómo llevarlo a efecto.

**Establecer** las prioridades adecuadas y actuar en función de ellas.

**Programar** algunos descansos a lo largo de la jornada.

**Ser realistas.** Solemos creer que las cosas nos llevarán menos tiempo del que realmente necesitamos.

**Descubrir** a los 'ladrones del tiempo'.

**No sufrir** por lo inevitable.

**Recordar** que lo urgente rara vez es importante, y lo importante rara vez es urgente.



El Conejo Blanco, personaje de *Alicia en el País de las Maravillas* (Tim Burton, 2010) obsesionado con el tiempo.

## El caso de Javi

**Javi, un chico de 33 años, había tenido varias crisis de ansiedad en el trabajo y en casa. El problema fundamental era que estaba literalmente agotado y con una insatisfacción permanente. Al analizar el caso en profundidad, comprobamos que la raíz estaba en su inseguridad, que provocaba un exceso de perfeccionismo en todo lo que hacía. Cualquier acción a realizar la vivía como un examen, que terminaba convirtiéndose en una obsesión y lo llevaba a emplear el doble del tiempo que necesitaban sus compañeros para una tarea similar. Le pedimos que llevara un registro de todo lo que hacía durante una semana, el tiempo que le llevaba y la productividad que alcanzaba. Los resultados fueron demoledores. Su 'empleo' del tiempo podía mejorarse en un 180%. Con algunas pautas concretas y un entrenamiento en gestión de la ansiedad, conseguimos, en siete semanas que su gestión del tiempo diera un giro radical. El día que consiguió terminar todo a su hora y tener 30 minutos para sí mismo, no se lo podía creer. Javi aprendió que si queremos mejorar la gestión del tiempo debemos asumir que habrá costumbres y hábitos que tenemos que cambiar. Cuando lo aceptó, empezó a ser dueño de su tiempo y de su vida.**

## PRINCIPALES LADRONES DEL TIEMPO

**No tener claro qué quieres hacer.**

Solución: Fijarse objetivos muy concretos.

**No saber decir 'No'.**

Es mejor aprender a decir 'No', y llegar hasta donde dices, que decir siempre 'Sí' y llegar hasta donde puedes. Solución: Aprender a ser asertivos, decir 'No'.

**Incapacidad para delegar.**

Si solo lo sabes hacer tú las cosas, no te extrañe

que tengas que hacerlo todo. Solución: Enseña, confía y delega.

**Manía por la perfección innecesaria.**

No saber simplificar es uno de los mayores derroches de tiempo. Solo conseguirás hacer más de lo que te han pedido y nadie lo va a apreciar. Solución: Cíñete a cumplir los objetivos.

**Falta de planificación escrita y meditada.**

Esto facilita confundir lo urgente con lo importante. Solución: Realizar una lista de tareas y aplicar prioridades, de esta forma no perderemos el tiempo en tareas ineficaces.

**Desorganización (casa, papeles, tareas...)**

Solución: Mantener casa y mesa ordenadas; solo tener a mano aquello con lo que se trabaja en cada momento.

**Permitir la invasión de okupas del tiempo.**

Solución: Reservar un espacio para las personas con las que tienes que hablar durante el día, de esa forma tú controlarás tu tiempo.

**Reuniones demasiado largas.** Solución: Fijar la hora de inicio y de fin de las reuniones.

**El teléfono (muy especialmente, el móvil).**

El teléfono móvil es una herramienta, no está diseñado para que seas su esclavo. Solución: Contesta solo las llamadas que tú decidas, y devuelve, cuando tú lo planifiques, las llamadas que te dejaron mensaje en el contestador.

**El e-mail.** Solución: Ponte una hora para leer el correo y no estés todo el día pendiente de él.

**Fin de la jornada.** Solución: Fija la hora de finalizar las labores que tengas entre manos.

**La impuntualidad.** Al cabo del día, varios retrasos de 10 minutos terminan significando horas perdidas. Solución: Elimina la impuntualidad, tanto la tuya como la de los demás.



### GEOMETRÍA PURA

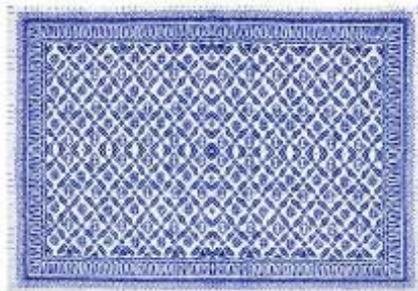
Cómodas y prácticas, las alfombras estrechas estampadas encajan en ambientes informales y estancias como el dormitorio, el baño o el vestidor. ●

Zalando. 34,95 €. [www.zalando.es](http://www.zalando.es)



### UN TOQUE ORIGINAL

Las alfombras claras hacen más grandes los ambientes pequeños. Esta pieza original se convierte en la protagonista de cualquier estancia. ● Alfombra Gran Norte, cuero de vaca. 399 €. [www.maisonsdumonde.com/ES/es](http://www.maisonsdumonde.com/ES/es).



### FLORES A TUS PIES

Los estampados son ideales cuando las paredes son blancas o beige. Si las paredes tienen algún motivo decorativo más elaborado es mejor un diseño más discreto. ● Zara Home. 99,99 €. [www.zarahome.com](http://www.zarahome.com).



### ¿NATURAL O SINTÉTICA?

Depende del uso y el presupuesto. Los tejidos con fibras naturales son más clásicos y valiosos.

● Eixample Dreta. Desde 1.348 €. [alfombrasdac.com](http://alfombrasdac.com)



### OVEJA AUSTRALIANA

En restaurantes y revistas es tendencia colocar este tipo de alfombras incluso para dar calor a las sillas. Nosotros te la proponemos a los pies de la cama.

● Alfombra natural Aukland. 199 €. [www.maisonsdumonde.com/ES/es](http://www.maisonsdumonde.com/ES/es).

# Alfombras: la cálida pisada

Tus suelos se merecen esto y más. Geométricas, de piel, de fibras naturales, con letras. Te traemos las novedades para que encuentres la tuya. Ponte cómodo, descálzate y disfruta. Texto **Ana de Santos**

Una alfombra decora, calienta y cambia de ambiente una estancia. Es el abrigo de la decoración. Cada año salen novedades para renovar nuestra casa y subir su temperatura. En los proyectos actuales de interiorismo hay un denominador común: preciosas piezas de pelo corto y dibujo *vintage* geométrico, como en la foto del ambiente con chimenea. ¿Pelo corto o largo? Las de pelo largo aíslan más el ruido. Para no molestar a los vecinos coloca una en un pasillo y amortigua tus pisadas.

Otra ventaja es que aportan más calidez, dan ganas de sentarse directamente sobre ellas o andar sin zapatos. A los pies de la cama es siempre muy confortable. Por otro lado, las de pelo corto son más limpias y fáciles de mantener. Basta con pasar la aspiradora periódicamente. Y si tienes miedo a las alergias, desmitificamos un rumor: las alfombras no levantan polvo, al contrario. Actúan como filtro natural al

atrapar las partículas de polvo y mantenerlas lejos de la zona de respiración.

En cuanto al estilo, lo principal es que encajen con el entorno. Si la decoración de tu casa es muy marcada, apuesta por una alfombra sencilla en tonos neutros; así se integrará a la perfección. Si te encaprichas de una con diseño de autor, con dibujos y colores, es importante que la coloques bajo muebles ligeros, para no distraer su diseño. Cuidado con los grandes estampados, que pueden recargar el ambiente.

El estampado animal puja también al alza. Piezas de cuero que simulan la forma entera del animal se colocan en salones, como elemento principal que aporta caché y recuerda a los ochenta. Te proponemos una con manchas de tinte plata, que dulcifica su forma. Y por último, no olvides que antes de colocar una alfombra es importante poner un protector antideslizante que cubra toda la superficie para evitar sorpresas.



### DE PELO LARGO

El pelo denso y grueso amortigua el sonido y proporciona una superficie suave y blanda para poder pasearla con los pies descalzos.

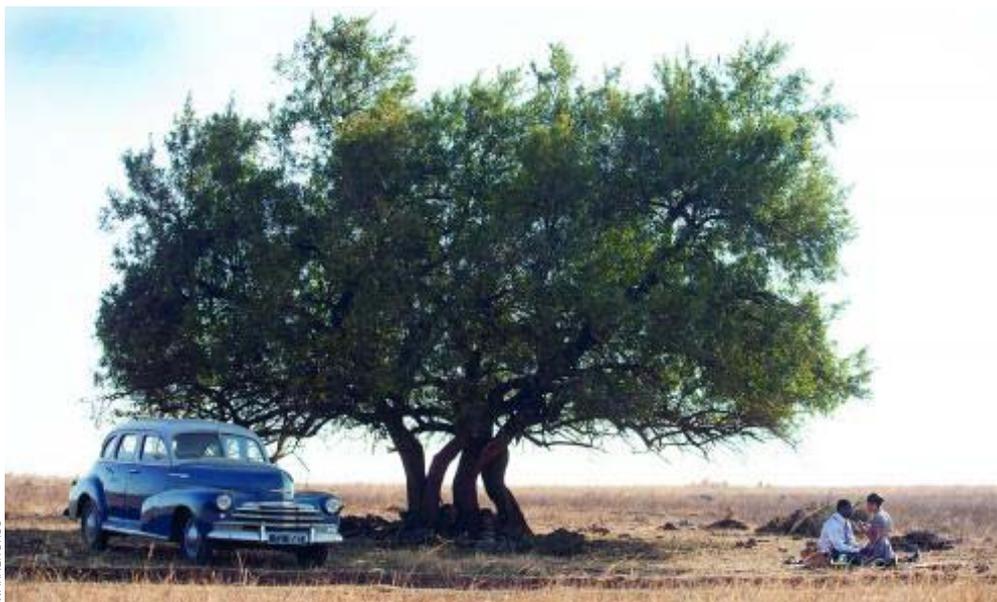
● Alfombra Nordis, en gris con dibujos en blanco. 79 €. [www.IKEA.com](http://www.IKEA.com)



### MENSAJES A RAS DE SUELO

Cambiar la entrada de la casa no tiene por qué costar mucho dinero ni resultar aburrido. Pon una alfombra en el hall que te inspire para ser feliz. ● Alfombra Bloomingville, de Zalando. 39,95 €. [www.zalando.es](http://www.zalando.es).

# enero 2014



WARNER BROS

## Exposiciones

### ‘FIESTA Y COLOR. LA MIRADA ETNOGRÁFICA DE SOROLLA’.

Tanto en sus inicios como ya en su madurez, Joaquín Sorolla dedicó muchos de sus cuadros a escenas costumbristas de temas regionales. Esta muestra temporal, dividida en cuatro apartados (Castilla, Valencia, Valles Pirenaicos y Andalucía) reúne no solo pinturas, sino también fotografías, trajes, joyas y complementos que el artista reunió para documentarse. Hasta mayo, en Madrid (Museo Sorolla). Entrada: 3 euros (sábados de 14.00 a 20.00 h, gratuita).

### ‘YO HAGO LA CALLE. JOAN COLOM, FOTOGRAFÍAS 1957-2010’.

Las imágenes de Joan Colom sobre el barrio chino y la prostitución en Barcelona son las más conocidas del fotógrafo catalán, pero esta muestra ofrece la oportunidad de conocer su trabajo en profundidad. Colom cobró fama por tomar fotografías de forma clandestina, prácticas por las que recibió una denuncia que lo llevó a aparcarse la cámara durante muchos años. En los noventa la recuperó y volvió a la calle para retratar el color del Raval y las Ramblas. Hasta el 25 de mayo, en Barcelona (MNAC - Museu Nacional d'Art de Catalunya). Entrada: 6 euros (sábados de 15.00 a 18.00 h, gratuita).

### ‘LAS FURIAS. DE TIZIANO A RIBERA’.

Fue un tema muy representado en la pintura desde mediados del siglo XVI y hasta el XVIII. *Las Furias*, deidades vengadoras

encargadas de castigar los crímenes en la mitología grecolatina, aparecen en obras de Miguel Ángel, Tiziano, Rubens o Ribera, entre otros, que se pueden admirar en esta exposición. Del 21 de enero al 4 de mayo, en Madrid (Museo del Prado). Entrada general: 14 euros.

### ‘BID 12: III BIENAL IBEROAMERICANA DE DISEÑO’.

Últimos días para visitar esta muestra itinerante que se pudo ver en El Matadero de Madrid. Reúne objetos e ideas con talento de jóvenes diseñadores de España, Latinoamérica y Portugal: espacios e interiorismo, moda, diseño gráfico y digital, comunicación visual, etc. Hasta el 6 de enero, en Zaragoza (IAACC Pablo Serrano). Entrada gratuita.

## Música

### SUPERSUBMARINA.

La banda de Baeza está celebrando desde noviembre cinco años de carrera con una gira muy especial, en la que interpretan todas y cada una de las canciones que forman parte de su repertorio, desde sus primeros EP a éxitos recientes como *Tecnicolor*. Las fechas continúan en 2014, comenzando el mismo 2 de enero en su tierra, donde ya han vendido todas las entradas para dos de sus tres conciertos. Días 2, 3 y 4, en Baeza (Teatro Montemar). Día 17, en Almería (Auditorio Maestro Padilla). Día 18, en Málaga (París 15). Día 25, en Granada (Auditorio Manuel de Falla). Día 30, en Barcelona (Razzmatazz). Día 31, en Valencia (República). Entrada: de 14 a 19 euros.

### ORQUESTA DE INSTRUMENTOS RECICLADOS DE CATEURA.

Concierto benéfico de Reyes, en sesión matinal, a cargo de esta orquesta infantil de Cateura, un barrio marginal de la ciudad de Asunción (Paraguay) erigido sobre un vertedero. Sus instrumentos están contruidos a partir de desechos que se reciclan en flautas, violines, saxofones... La recaudación íntegra se destinará a la Fundación LandPhilarmonic, para que pueda llevar este proyecto a otros lugares del mundo. Día 5, en Madrid (Auditorio Nacional). Entrada: 10 (niños) y 18 euros.

### MICHAEL BUBLÉ.

El *crooner* canadiense nos visita a finales de mes para presentar su sexto álbum, *To Be Loved*, donde se incluyen algunos clásicos, su colaboración con Brian Adams (*After All*) y otras dos composiciones propias. Incluso Bublé lo considera el mejor disco de su carrera. Día 30, en Barcelona (Palau Sant Jordi). Día 31, en Madrid (Palacio de los Deportes). Entrada: de 35 a 75 euros.

## Teatro

### ‘KAFKA ENAMORADO’.

Aunque la obra literaria de Kafka es conocida en todo el mundo, poco se sabe de su intimidad. Esta pieza teatral de Luis Araujo cuenta su aparatosa relación con Felice Bauer, mujer de la que se enamoró y con la que llegó a estar prometido incluso tres veces, hasta desestimar el matrimonio por incompatibilidad con sus anhelos artísticos. Del 17 de enero al 2 de marzo, en Madrid (Teatro María Guerrero).

## Vivir por la libertad

### ‘Mandela: del mito al hombre’.

Basada en la autobiografía que Nelson Mandela publicó en 1995 y, por tanto, versión autorizada de su vida. La película repasa la trayectoria en pro de la libertad y contra la segregación racial del recientemente fallecido líder sudafricano, desde su encarcelamiento político hasta su nombramiento como triunfador presidente.

Estreno previsto: 17 de enero. Dir.: Justin Chadwick. Int.: Idris Elba, Naomie Harris, Tony Kgoroge y Riaad Moosa.

### FAEMINO Y CANSADO.

Los genios del humor regresan a Valencia con el espectáculo *¡Como en casa ni hablar!* Humor absurdo y surrealista para desmontar ideas preconcebidas (¿Hogar dulce hogar?) y no dejar títere con cabeza. Avisan: absténganse *lasvegienses, circosolienses, crucerienses y cuentachistienses*.

Del 22 al 26 de enero en Valencia (Teatro Olympia). Entrada: de 18 a 22 euros.

## Cine

### ‘AGOSTO’.

Tracy Letts adapta al cine su obra de teatro, ganadora del Premio Pulitzer en 2008, con el apoyo de George Clooney en la producción. Comedia dramática que podría convertirse en una de las grandes triunfadoras de los Oscar, cuenta con un elenco de lujo para destripar las relaciones familiares en torno al funeral del patriarca. Además de lazos de sangre, los personajes comparten infelicidad y frustraciones. Estreno previsto: 10 de enero. Dir.: John Wells. Int.: Meryl Streep, Julia Roberts, Ewan McGregor, Juliette Lewis y Benedict Cumberbatch.

### ‘EL LOBO DE WALL STREET’.

Jordan Belfort contó en un libro cómo se ganó el apodo de *El lobo de Wall Street* y Scorsese lleva ahora su historia a la gran pantalla para desentrañar los trapos sucios de la Bolsa y la corrupción en las grandes finanzas, así como su relación con la mafia. Estreno previsto: 17 de enero. Dir.: Martin Scorsese. Int.: Leonardo DiCaprio, Jonah Hill y Matthew McConaughey.

RESPUESTAS DE LOS LECTORES A...

## 17 Si volvieses atrás, ¿qué no harías otra vez?

Volver atrás para no besar, no votar, no pagar impuestos. Si pudieran enmendar sus errores, los lectores irían directos al sustrato de la experiencia humana. Y algunos, incluso, no volverían a nacer. Verdaderos nihilistas.

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

**V**olver a atrás y enmendarlos. Regresar al punto fatídico y tomar otra vía en la bifurcación. No cometer los mismos errores, exactos gazapos. ¿Qué no repetirías? Los lectores de *el mensual de 20 minutos* arman su inventario. Están dispuestos a regresar al pasado para darle una reprimenda a su otro yo. Recuerden, sin embargo, que somos el animal que tropieza dos veces con la misma piedra, ¡y no la lancen fuera del camino! No sea que vaya a rebotar y... mejor, un saltito.

¿Qué no volverían a hacer bajo el juramento de arder en los purgatorios eternos? «Besar al príncipe que en realidad era un sapo», asegura **@maritabros**. Decían los clásicos que una vida sin fracasos es como un trayecto sin aprendizaje, como un tren sin cafetería o un picnic sin tartera. Pero quien esté libre de sapos que lance y le rebote la segunda piedra... Tenemos derecho a quitarnos de encima aquel beso con chicle o deshacernos de toda la panda de psicóticos que conocimos en Internet. Ahora lo sabemos. Tarde, quizás.

### ASEGURARSE EL RESULTADO

Sigan el ejemplo de **Aejo**. Remodelen su vida. «No estudiaría en el mismo colegio, no trabajaría donde empecé, no iría a la misma universidad, hubiera salido antes de mi país... etc. Lo hecho, hecho está, toca mirar adelante». Y si esta remodelación no les convence, pueden optar, como **Felipe46**, por simplemente «no nacer». Sí, es algo drástico, pero se asegura el cien por cien del resultado: es imposible volver a piñarla.

«Nacer en otro país», como dice **Ignaciote**, es una opción. Nacer en Tuvalu, en Groenlandia o Abjasia. Lugares de los que nadie cuenta nada. Tierra de los felices. Dispuestos a acogernos con los brazos abiertos, a amantarnos por el error de nuestros padres al tener la desfachatez de parirnos en España. Por suerte, el sencillo hecho de nacer no es un daño indemnizable en nuestro código jurídico. No habría tasas judiciales que nos pararan.

«Nacer en Australia», dice **Antiguo Usuario**. Sí, señor. Mejor que Abjasia. Canguros. Cocodrilos. Tiburones blancos. Un lugar donde un error te puede salir muy caro. «Me largaría de este país para siempre. Solo me arrepiento de haber vuelto... Para vivir en la dictadura y en la miseria y sin futuro, lo mejor es largarse y no volver», dice **Tijera**. ¿Cuatro o cinco escuelas? ¡Rumbo a Sídney! «Si pudiese volver atrás, sería tan generoso conmigo mismo como lo he sido siempre con



### Y la pregunta del mes que viene...

## 18 ¿A qué personaje de la historia traerías de vuelta al presente?



**El espíritu navideño embargó a la televisiva ANA ROSA QUINTANA, quien cree que a todos los personajes de la historia se les pueden encontrar peros: «El otro día estaba leyendo un libro de Dulce Chacón sobre Picasso y te dan ganas de matarlo si no estuviera muerto... Recuperaría a gente buena: a Jesucristo». Además, aprovechamos la visita del expresidente a la redacción para pedirle su elección y JOSÉ LUIS RODRÍGUEZ ZAPATERO aseguró que se traería al presente «a la primera mujer que se ganó la vida escribiendo: Christine de Pizan. Tiene unas citas maravillosas». La jugadora de baloncesto AMAYA VALDEMORO no se traería a nadie, «porque ya han tenido su momento. Me traería a Lobezno, X-Men».**

## Y tú, ¿qué opinas?

¿Hay algún personaje histórico a quien trasladarías al momento actual? Haznos llegar tus ideas (con tu nombre y edad). Podrás leerlo en la siguiente entrega. Escríbenos a...  
Twitter: **#preguntamillon20m**  
email: **preguntadelmillon@20minutos.es**

los demás», dice **Sergetsus**. Solo sus amigos sabrán si eso es mucho o poco. «Yo no volvería a contratar un fondo ni un plan de pensiones. Me robaron todos mis ahorros y me he dado cuenta de que esta gente es peor que los trileros», dice **Xavibrok**. No son trileros, son especuladores financieros; no juegan al casino, ellos lo montan. ¡La banca entera debería volver atrás! ¿Por qué abandonamos el bingo?

«Nunca hubiera entrado por primera vez en el **20 minutos**», dice **Capitán España**. Pero sigue ahí, ¿verdad? Este periódico acaba de alcanzar el estatuto de droga dura. Aunque la peor de las drogas es el amor, un error nacional, humano, universal, planetario, intergaláctico. Así que yo de usted «no volvería a perder el tiempo autocompadeciéndome por el mal de amores», como dice **Chantal Alej**.

«Por mi parte no volvería a cumplir años, lo haría al revés, contando hacia atrás. Lo mejor de la vida te lo dan los hechos que la protagonizan y te enseñan a no volver a hacerlo. De todas formas que me quiten lo bailao», dice **Canary**, narrando el misterioso caso de un anciano de cinco años muy marchoso.

«¿Qué no volvería a hacer? No enfrentarme a un problema que me negué a solucionar, que me incumbía. Volvería atrás en el tiempo para solucionar mis problemas yo misma, un día que yo me sé», susurra con misterio **Darwin**. «No volvería a dejar escapar oportunidades para hacer o no hacer determinadas cosas», nos dice con acierto **Sevillona**, esperando disfrutar de la información privilegiada de algunos fondos de inversión. «Sin duda, el mayor error de mi vida, y el cual daría lo que fuese por cambiar, es no ser infiel a la persona más maravillosa que he conocido evitando el grandísimo daño que le hice», dice **David**. El amor. El extraordinario error. La piedra por la que merece la pena tropezar hasta que se nos abran en carne viva los juanetes.



LOGITRAVEL.com



¡Para que siempre tengas un destino  
al que sueñes llegar!

**FELIZ 2014**



*Telefónica*

FUNDACIÓN

# Despertando ideas se despierta el futuro\_

Las nuevas tecnologías aplicadas al conocimiento, la cultura y la solidaridad, nos dan más oportunidades que nunca de trabajar con éxito en la transformación de la sociedad.

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