

CULTURA 'HACKER' EN FEMENINO

¿En qué piensan, cómo actúan, cuáles son los objetivos y las dificultades a las que se enfrentan las (pocas) programadoras y *hackers* que viven y trabajan en España?



Entrevista al cantaor Miguel Poveda: «En el escenario me da igual si muero. Ahí, sí. Soy un kamikaze»

La Moneda de su Ciudad

CUARTA EMISIÓN

MONEDAS DE COLECCIÓN EN PLATA DE LEY

52 MONEDAS DEDICADAS A LAS CAPITALES DE PROVINCIA Y CIUDADES AUTÓNOMAS

La Real Casa de la Moneda continúa con la serie de 52 Monedas de Colección, dedicada a las Capitales de Provincia y Ciudades Autónomas

Hasta ahora se han emitido 32 monedas: Almería, Huesca, Las Palmas de Gran Canaria, Santander, Ávila, Albacete, Barcelona, Ceuta, Melilla, Madrid, Pamplona/Iruña, Alacant/Alicante, Badajoz, A Coruña, Palma, Logroño, Bilbao, Oviedo, Murcia, Cádiz, Teruel, Santa Cruz de Tenerife, Burgos, Ciudad Real, Girona, Castellón de la Plana/Castelló de la Plana, Cáceres, Lugo, Donostia-San Sebastián, Córdoba, Zaragoza y León (*)

AHORA LES PRESENTAMOS LAS 10 SIGUIENTES



33. CUENCA



34. LLEIDA



35. VALENCIA



36. OURENSE



37. VITORIA/GASTEIZ



38. GRANADA



39. PALENCIA



40. GUADALAJARA



41. TARRAGONA



42. PONTEVEDRA



P.V.P.
35,40 €
 CADA MONEDA



En el anverso se reproduce el escudo de la Capital o Ciudad Autónoma

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:
 Diámetro: 33 mm
 Peso: 13,50 g
 Calidad: Proof



(*) Aún disponibles.

Precios válidos en el momento de la publicación del anuncio que podrán ser modificados en función de las cotizaciones de los metales.

Solicite su colección en:

Tienda del Aeropuerto de Barajas-Madrid
 Terminal 1, Zona No Schengen
 Tel.: 91 305 55 29

Julián Llorente
 Espoz y Mina, 15
 28012 - Madrid
 Tel.: 91 531 08 41
 Fax: 91 531 10 92

Edifil
 Bordadores, 8
 28013 - Madrid
 Tel.: 91 366 42 71
 Fax: 91 366 48 21

División de Venta a Distancia de El Corte Inglés
 Tel.: 902 103 010

La Tienda del Museo
 Doctor Esquerdo, 36
 28009 - Madrid
 Tel.: 91 566 65 42
 91 566 67 92
 Fax: 91 566 66 96

Lamas Bolaño
 Gran Vía, 610
 08007 - Barcelona
 Tel.: 93 270 10 44
 Fax: 93 302 18 47

Diputació, 305
 08009 - Barcelona
 Tel.: 93 487 02 00
 Fax: 93 487 03 92

FILATELIA. CORREOS
 Tel.: 902 197 197
 atcliente.filatelia@correos.com

Estancos



Real Casa de la Moneda
 Fábrica Nacional de Moneda y Timbre

www.fnmt.es/seriecapitales

Tienda on line:
www.fnmt.es/tienda

AHORA TAMBIÉN A LA VENTA EN LAS OFICINAS DE CORREOS



Edita: Multiprensa y Más, S. L.
CEO: Eduardo Díez-Hochleitner
20 MINUTOS ESPAÑA
Presidente: Sverre Munkk
Director: Arsenio Escolar
Directora adjunta: Raquel Pérez Ejerique
Director de el mensual: Josan Contreras
Diseño: David Velasco
Redacción: Juanfran de la Cruz
Producción: Francisco F. Perea
Distribución: Héctor M. Benito
Publicidad: Antonio Verdera (director general)
Marketing: Rafael Martín
Administración: Luis Oñate
Sistemas: Juan J. Alonso
Imprime: Rotocayfo (Impresia Ibérica)
 20 minutos. Condesa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Teléfono: 902 200 020
 FOTO PORTADA: GUILLEM SARTORIO
 DEPÓSITO LEGAL: M-14348-2012

Nº 2
 Junio de 2012



Fotografía 20

Inmortalizando miradas centenarias alemanas

El fotógrafo alemán Karsten Thormaehlen se acerca a la figura de los centenarios con retratos conmovedores que buscan convocar un mayor respeto y dignidad hacia ellos.



Tecnología 10

Mujeres al ciberpoder

Si la tecnología va a construir el mañana, ellas quieren construir esa tecnología, hoy mayoritariamente desarrollada por los hombres. Un forma de redistribuir el poder entre géneros.

Entrevista 15

MIGUEL POVEDA

El flamenco cobra una nueva dimensión en el profundo sentir de este *cantaor* catalán capaz de colgar el 'No hay billetes' en el Teatro Real de Madrid y enamorar en medio mundo con su voz.



Los monográficos de el mensual

DE VIAJE

24 a 28



Turismo deportivo

Porque cada vez viajar es una excusa o un motivo para practicar actividades físicas.

> **Pembrokeshire, en Gales, un paraíso para el senderismo y el 'coastering'**

Secciones

8 > **TECNOLOGÍA** La vida cada vez más fácil con las nuevas **aplicaciones**, desde las que nos ayudan a coger un taxi hasta las que nos indican la lavadora que debemos comprar.

9 > **EMERGENTES** **Marina Salas**, actriz de 23 años con enorme futuro por delante. La hemos visto en la serie *El barco* y en

The Pelayos, entre otras. Ahora estrena *Tengo ganas de ti*, continuación de *Tres metros sobre el cielo*.

29 > **RELACIONES PERSONALES** Cómo podemos **aprender a decir no** sin sentirnos mal.

30 > **BELLEZA** **Fragancias** para el verano: para todos los olfatos.

31 > **GASTRONOMÍA** Alimentos **poco conocidos** para platos con un toque de distinción.



31 > **NUTRICIÓN** Hágase **'flexiteriano'**, por un consumo adecuado de productos de origen vegetal.

32 > **DECORACIÓN** Trucos para mantener **la ropa bien guardada** y en orden.

33 > **AGENDA DEL MES** **Estrenos** de cine, exposiciones, conciertos...

34 > **LA PREGUNTA DEL MILLÓN** Un juego en el que los **lectores** son los protagonistas.



Escríbenos. Manda tus opiniones sobre este número y sugerencias sobre lo que te gustaría ver publicado en los próximos a **elmensual@2ominutos.es** o déjanoslas en nuestra cuenta de twitter: **@2omelmensual**

Horóscopos y pasatiempos

Enhorabuena por vuestra nueva publicación, una gran noticia en estos tiempos que corren de recortes, cierres y amenazas. Siendo gratis y sin perder la perspectiva de ese refrán que afirma que «a caballo regalado no le mires el dentado», me gustaría proponeros la posibilidad de que para futuros números incluyerais secciones habituales en otros medios de esta naturaleza como los pasatiempos y los horóscopos. Echo de menos los sudokus, los crucigramas y apuestas por ese estilo. Entiendo que el periódico diario está más enfocado a pasar de mano en mano (recuerdo esa aclaratoria campaña del «¡Búscalos, léelos y cuando termines pásalos!» que lanzaron unos años atrás), pero en una revista como esta, nueva, susceptible de una lectura más reposada, tienen mucho más sentido y utilidad. Por lo demás, variada y entretenida.

ENVIADO POR **ISABEL MORENO (VILLAVERDE, MADRID)**

Más actualidad internacional

Lo que echo en falta en *el mensual de 20 minutos* es algún reportaje de actualidad internacional. Sobre la crisis de hambre del Sahel, sobre Siria...

ENVIADO POR **MIKEL SECADA (E-MAIL)**

Sorprendentemente bueno

20 minutos es un excelente campo de batalla, y de información. El primer número de la recién creada revista es muchísimo mejor de lo que me esperaba, un magnífico trabajo, sorprendentemente bueno. Al menos a mí, honestamente, me parece que bajo este primer ejemplar subyace un trabajo encomiable, casi heroico.

COMENTARIO DE **MANUELO (VÍA 20MINUTOS.ES)**

Elogios manuscritos desde la ciudad de Valencia

¿Muy buena? ¿Estupenda? ¿Fantástica? ¿De puta madre? La verdad es que no encuentro la palabra adecuada para definir mi impresión sobre la misma. Tendría que decir que es una revista de Oscar de Hollywood o de récord Guinness. Vuestra nueva revista es un poco todo lo de antes. Y mucho más. Es una revista fuera de serie, inigualable. He visto cientos de suplementos de periódico, pero *el mensual* aplasta a todos. Y con mucha diferencia. Intentaré hacerme con un ejemplar todos los



Vía **@2omelmensual**

— **[Echo de menos]** Un pequeño resumen de temas de política social. Lo que interesa a la gente, claro y fácil. Gracias. Me gustó mucho. **MERCEDESMEORO**

— **Afortunadamente** algunos no solo no mueren sino que se reproducen. Nace **@2omElMensual**. **OLALLA URIARTE**

— **Mi #FF** de hoy es para **@2omelmensual**, la nueva revista del gratuito **@2om**, por arriesgar así de bien con la que está cayendo en los medios. [*Nota de la redacción: Se conoce como FF, o Follow Friday, a las recomendaciones que se hacen a través de la red social Twitter; originalmente indicaba a usuarios que, según el emisor, merecían la pena ser seguidos*]. **RUTH MARTÍN**

— **Qué alegría** ver que en estos tiempos nacen nuevas revistas mensuales como la vuestra. ¡Mucha suerte! **MAR GIL ÁLVAREZ**

— **@entrevisillos @2omelmensual @2om** pero si ya había una revista mensual... No entiendo nada. **CABEZABAJO**

— **Hoy #FF** a **@2omelmensual**. Nueva publicación mensual gratuita impresa y on line. #bienhecho. **CARMEN MATEOS**

— **Enhorabuena** por el lanzamiento! ¿Te has quedado sin *el mensual* (**@2omElMensual**)? Consulta y descarga <http://bit.ly/KgTDO4> **SERGIO J. VARELA**

— **@2omelmensual** ¡Felicidades por el mensual! **GRACE FAUBION SCHAAR**

— **¡Siguiendo a 20elmensual ya!** **EUGENIO FOUZ**

meses, aunque la verdad es que ya me cuesta coger todos los días vuestro periódico. Estoy jubilado y me cuesta

levantarme a las 7,30 para conseguir el periódico. Por cierto, les aclaro que los ordenadores, el Twitter y el Facebook me suenan a chino. Ni tengo ni tendré. Y enhorabuena por el **20 minutos**, el mejor periódico con diferencia, y gracias por esa joya llamada *el mensual*.

ENVIADO POR **RAMÓN GUILLÉN (VALENCIA)**

Más presencia de lo musical

Con una temática tan variada, la revista resultará interesante para muchos perfiles de personas. Tecnología, salud, tendencias, actualidad,

ecología... y un largo etcétera en el que echo de menos algunos contenidos más musicales, tales como información de nuevos álbumes, críticas de conciertos u otros eventos del estilo. En general, como se suele decir, es una revista «apta para todos los públicos».

ENVIADO POR **ANA REY DE VIÑAS (TOLEDO)**

Un lector muy pendiente del proyecto HAARP

Recientemente he leído la novela *Satélites para hablar con Dios* hace 21.000 años, de Florentino Rodríguez HercEREE, y me gustaría que *el mensual* hablase del Proyecto HAARP (High Frequency Active Auroral Research Program) y de los peligros, o no, de las ondas de baja frecuencia. ¿Será cierto que los delfines y las ballenas se suicidan por culpa de esas emisiones de ondas? ¿Nos pueden afectar a los humanos?

¿Cuál es para ti el mejor invento de la historia?

Participa en la pregunta del millón. Pág. 34

ENVIADO POR **MAURICIO DI BARI (E-MAIL)**

Del atractivo de los León en la primera portada

Enhorabuena por el 'alumbramiento', porque los nuevos medios siempre deben ser bienvenidos. De esta primera experiencia me llamó la atención la fotografía de portada, me pareció muy original la puesta en escena. Luego, a medida que iba descubriendo los temas de la revista, me enganché aún más a vuestro *el mensual*. Me ha gustado mucho la gran variedad de temas, expuestos con claridad. Creo que visualmente la revista es muy atractiva. Es una apuesta original y diferente a lo que ya hay en los quioscos. ¡Y gratis! Me gustó mucho la sección de viajes. Y si tengo que ponerle un pero, en la parte de moda y complementos habéis elegido prendas y abalorios con precios al alcance de solo unos pocos bolsillos.

ENVIADO POR **ALICIA HERRERO (E-MAIL)**

El tamaño de la letra importa

En relación a la nueva revista, quisiera felicitarles por el contenido, muy interesante. Pero comentándolo con más personas, creo que tiene un pequeño *hándicap* que puede resultar molesto a la hora de apreciar las ventajas que ofrecen sus páginas. El tamaño de la letra resulta demasiado pequeño para los lectores, y algo que debería ser lúdico se convierte en un esfuerzo. Sin nada más que añadir para no robarles tiempo, reciban un cordial saludo de una lectora.

ENVIADO POR **CRISTINA MUÑOZ (E-MAIL)**



El poder para acercarse más

Con un zoom óptico 20x, vídeos Full HD y GPS para realizar un seguimiento de las ubicaciones, la compacta PowerShot SX260 HS es la compañera de viaje perfecta. El HS System y el IS Inteligente garantizan unos resultados espectaculares.



PowerShot SX260 HS



Canon
OFFICIAL SPONSOR

La génesis de una ruta

EL CAMINO DE LAS ARDILLAS.

La Fundación +Árboles estudia in situ desde agosto de 2011 este corredor de 2.800 km que unirá Tarifa (Cádiz) con Auritz-Burguete (Navarra) tras atravesar 425 municipios. El proyecto, con 700 km ya estudiados, impulsará la reforestación de un corredor verde. ¿Podrá una ardilla volver a cruzar la Península sin tocar el suelo?



FUNDACIÓN +ÁRBOLES

Juan Varela (Riópar, 1956), inspeccionando un tramo de la ruta.

Emprendedor del año

DIDAC LEE. Nacido en Figueras en 1974, hijo de taiwaneses y actual responsable de nuevas tecnologías del FC Barcelona, este profesor y columnista ha sido premiado como Emprendedor del Año. Lee fundó a los 21 años y con 18.000 euros el embrión del actual grupo Inspirit, nueve empresas de innovación tecnológica presentes en Europa, Asia, EE UU y Latinoamérica.

Un peligro de Internet

OJO CON LA METOXETAMINA.

Sustancia similar a la ketamina convertida en su alternativa por la venta por Internet. El auge de la metoxetamina (MXE) como droga recreativa está alarmando a Europa. El Hospital del Mar de Barcelona ha colaborado en un estudio mundial que alerta sobre este compuesto alucinógeno como un problema de salud pública.



Pilar Pasquín posa para el mensual de 20 minutos con la portada de su proyecto entre las manos. HUGO FERNÁNDEZ

La red social del más allá

Una nueva plataforma española inspirada en una experiencia personal permite organizar, recordar o compartir ese último adiós propio o ajeno

‘Epilogable.com’. «Sí –admite con rotundidad Pili Pasquín al otro lado del teléfono–, no es el tema que apetezca más en el mundo de primeras. Muchas veces parece que si no se habla de ella, mejor. Que hay que alejarla, porque es una cosa remota que no va a llegar nunca. Pero realmente es una de las pocas cosas ciertas de la vida, que llegará la hora del adiós». Esta barcelonesa (1964) es el alma de *Epilogable.com*, «una red social para la despedida, el recuerdo y el legado vital», según explica. La idea comenzó a rondar su cabeza seis años atrás como un punto de encuentro nacido del luto tras el fallecimiento de su madre y de la relación a distancia que mantenía con sus hijos, que andaban estudiando fuera y con los que se comunicaba a través de un sistema de mensajería en Internet. «Claro, muchas veces estas cosas surgen cuando vives algo en primera persona. Cuando falleció mi madre, cambió mi forma de ver la vida y la muerte», recuerda. Y el proyecto, como tal, inició su andadura el pasado mes de noviembre. Ahora, la plataforma cuenta con más de 1.500 usuarios y las visitas llegan desde toda España y una generosa porción mundial de 80 países. «La vida evoluciona. La muerte, sus ritos y cómo se aborda, también está variando. Quizá no tenga tanta carga religiosa, pero sí es todo más emotivo. Todo cambia. Y a todo nos tenemos que adaptar. Epilogable pretende ser una herramienta *on line* para la despedida, donde una persona puede tutelar de forma libre la última página de su vida, su epílogo. Frases, vídeos, fotos..., las cosas por las que quiera ser recordado. Pero también puede ser un espacio donde participar y transmitir empatía hacia personas, hechos o acontecimientos íntimos, personales, cercanos o que sacuden o han sacudido al mundo».

Curiosos descansos eternos

Una tendencia en auge es la de los llamados Espacios Memoriales. Rincones o lugares con una especial significación para el finado no exentos de su vertiente comercial. Al frente, los columbarios para cenizas en los estadios de fútbol. Una vía para unir la afición por unos colores y una nueva vía de negocio que ya se explota en Europa. El del Atlético de Madrid, operativo desde 2010 y con una capacidad de 2.490 columbarios, fue el pionero. Después llegaron los del Espanyol (878, de momento) y el Betis (3.717). El último en sumarse al FC Barcelona, que ofrecerá 17.085.



WWW.REVOLUTIONWEARINC.COM

El Frigo No. 1, el calzoncillo a 100 dólares que quiere romper el mercado.

Una revolución ‘interior’

SE LLAMA Frigo No. 1, y aunque nos suene a helado, se trata de lo último en ropa interior masculina. «Ha llegado la hora de reimaginar la ropa interior masculina», dicen sus impulsores, Peter Söderström y Mathias Ingvarsson. Desarrollado por RevolutionWear y con una inversión de dos millones de dólares detrás, este calzoncillo le ofrece a cada anatomía el ajuste perfecto gracias a una malla interior regulable por un sistema de cordajes elásticos. Una ergonomía total a 100 dólares (unos 76 euros) la unidad..., un precio que también resulta revolucionario.

Mezclando conceptos

‘FLYING BACH’. Aunque aún habrá que esperar para verlos actuar en España –tampoco recalarán aquí en 2012, en su segunda gira europea, pero Internet nos los acerca–, este espectáculo tutelado por una bebida energética sigue labrándose un renombre mundial. Del trabajo conjunto entre Flying Steps, una agrupación campeona del mundo de breakdance, y Christoph Hagel, director de ópera alemán, nace la propuesta de mezclar la música clásica compuesta por Juan Sebastián Bach (1685-1750) con las coreografías, acrobacias y movimientos de esta compañía nacida en Berlín. Son alucinantes.

Una protesta con 40 años

DÍA MUNDIAL DEL MEDIOAMBIENTE. Con el lema *Economía verde, ¿te incluye a tí?*, el próximo 5 de junio se celebrará una edición especial, ya que la efeméride, nacida en 1972, alcanza su 40 cumpleaños. Brasil, que ya fue su sede en 1992, acogerá los fastos principales, que ayudarán a crear conciencia sobre el grave impacto futuro que tendría seguir como hasta ahora.

disfrutarás del

verano

con tu billete
en la mano

hasta un
60% dto.
reserva antes del
31 mayo

islas
y caribe

hasta un

25% dto.

nuestras
costas

hasta un

60% dto.

cruceros

hasta un

50% dto.

circuitos

hasta un

20% dto.

Hasta 60% de descuento para reservas efectuadas hasta el 31 de mayo pagando con Tarjeta Visa Vibo; otras formas de pago hasta un 55%. Consulte condiciones de nuestras promociones.

Ahora Viajes Iberia es



902 108 108 | viboviajes.com

Taxi a la carta

myTaxi es una aplicación para pedir taxis sin coste de bajada de bandera. Puedes puntuar a los taxistas y llamar si te dejas algo.
 ● www.mytaxi.net/en/home.html.
 Gratuita. Android, iPhone, iPad, iPod Touch.



Una lavadora para cada uno

Affinity analiza nuestra rutina con la colada con el fin de escoger la lavadora más adecuada a nuestro perfil.
 ● www.affinitylg.es. Gratuita. Android, iPhone, iOSd, iPod Touch.

Acceso remoto

MyNas facilita acceso remoto a los archivos de su red doméstica desde cualquier parte.

● www.lacie.com/mynas. Gratuita. Smartphone, ordenador o tableta.



Siempre localizado

Si no te acuerdas de dónde dejaste tu iPhone, iPad, iPod touch o Mac, la app Buscar mi iPhone te ayudará a encontrarlo y a proteger tus datos. Se requiere conexión a Internet.

● www.itunes.apple.com/es/app/buscar-mi-iphone/. Gratuita. iPod Touch, Mac.

Gestión de archivos

Nero Kwik Media, aplicación de gestión de archivos multimedia para organizarlos entre distintos equipos.

● kwikmedia.nero.com/esp.
 Gratis. Android, iPhone, iPad, iPod Touch.



‘Applícate’ el cuento

Que nuestra vida sea más cómoda es el fin de numerosas aplicaciones para distintos soportes, desde llamar a un taxi que no nos cobrará bajada de bandera hasta encontrar la lavadora más adecuada a nuestras necesidades. **Texto Ana de Santos**

Los smartphones nos están cambiando los hábitos de vida, haciéndonosla más fácil y divertida. Cada vez hay más aplicaciones gratuitas para móviles que nos enganchan. ¿Cuántas veces has querido saber el nombre de la canción que estás oyendo? **SounHound** y **Shazam** te dicen su nombre en un instante. Solo tienes que ejecutarlos mientras suena el tema y, tras una breve búsqueda, aparece el título. **Instagram** es otra de las aplicaciones que está pegando fuerte. Se usa para poner filtros a las fotos tomadas con iPhone y Android. La imagen se colorea con un clic, dando una sensación retro, como si hubiese sido hecha con una Polaroid o una Lomo. Una vez se elige el filtro, la foto se sube a un perfil *on line* donde se comparte con los demás usuarios de esta plataforma. Además, cuenta con una íntima integración con Facebook y Twitter, lo que permite que las imágenes se compartan fácilmente.

Si quieres coger un taxi sin pagar bajada de bandera, que esté limpio y además en las cercanías, no hay problema. La app **myTaxi** nos lo pide a la carta, sin coste de bajada de bandera. Ofrece la posibilidad de puntuar al taxista y ver su dirección de correo electrónico, por si te dejas algo olvidado. Además, puedes aplicar filtros a la búsqueda seleccionando el número de personas que viajarán en él (por si hace falta más de uno), si acepta

Cifras millonarias para dos sistemas operativos

«Los números son muy elocuentes: las dos plataformas que captan la importancia de esta tendencia (iOS, el sistema operativo de los iPhone) y Android (el sistema operativo de Google, que usan muchos smartphones) cuentan con 300.000 y 100.000 aplicaciones, respectivamente, que en conjunto se han descargado cinco mil millones de veces», confirma la OCU.

1.390

millones, un 18,2% más que en 2011, ingresará el mercado de contenidos para móviles en España, según el informe elaborado por Strategy Analytics.

mascotas o tarjeta de crédito... En materia doméstica también podemos contar con ayuda. Con **SuperTruper** podemos hacer la compra y ahorrar hasta un 40%: escaneas con tu Android o iPhone el código de barras de un producto, comparas los precios del

mismo en distintos establecimientos para saber dónde está más barato y creas tus listas de la compra agregando los productos que desees. Y si estás pensando en comprar lavadora, no dejes de visitar **Affinity**. Esta aplicación analiza nuestra rutina de la colada con cinco preguntas, y escoge así la lavadora que más se adecúa a nuestras necesidades. Administrar los archivos multimedia que inundan nuestro móvil está chupado. **Nero Kwik Media** se ha creado específicamente para administrar bibliotecas de música, fotos y vídeos de forma intuitiva, crear presentaciones de diapositivas automáticas e incluso ver películas comerciales, discos Blu-ray incluidos, con una única aplicación de software. Incluso podemos crear un álbum de fotos, un calendario o una tarjeta de felicitación de calidad lista para imprimir en cuestión de minutos.

Contra despistes y hurtos tenemos **Buscar mi iPhone**. Si no te acuerdas de dónde dejaste tu iPhone, iPad, iPod touch o Mac, la app **Buscar mi iPhone** te ayuda a encontrarlo y a proteger tus datos desde cualquier otro dispositivo.

Y para los ratos muertos hay millones de juegos. Con una simple búsqueda en las App Stores puedes encontrar cientos, gratuitos o no, pero está garantizado que encontrarás el que más te gusta.

Marina Salas

Con el impulso y el genio de sus 23 años, se ha situado entre las actrices españolas con más futuro. Este mes estrena *Tengo ganas de ti*.

Texto **A. Úbeda-Portugués** Foto **Jorge París**

Es una de las protagonistas de la sugerente serie *El barco* (Antena 3), donde encarna a Vilma. Después de hacer de hija de un brillante ludópata en *The Pelayos*, vuelve a interpretar a Katina en *Tengo ganas de ti*, continuación de *Tres metros sobre el cielo*, ambas basadas en los románticos best sellers de Federico Moccia. Marina va hacia la cresta de la ola. «Lo más importante para mí es trabajar y aprender. Mantenerme a la expectativa. A veces los actores tenemos épocas en que no paramos, y otras estamos a dos velas». Posee una mirada y una voz muy sensuales, y un modo de expresarse en el que no hay ni la más mínima afectación. No solo trabaja en cine y televisión. Ha terminado recientemente las representaciones de *Luces de bohemia*, la pieza de Ramón María del Valle-Inclán, un montaje dirigido por Lluís Homar en el Teatro María Guerrero de Madrid. Marina tenía varios papeles: la hija de Max Estrella, una prostituta, un hombre... «Nunca había intervenido en una obra tan importante. La experiencia ha sido tan fuerte que quiero seguir haciendo teatro y avanzar en mi técnica de actuación».

Es una aventurera en todo el sentido de la palabra: «Me fui de casa a los 18 años [nació en Cornellá de Llobregat, Barcelona, el 17 de octubre de 1988]. Estuve una temporada en Londres de camarera aprendiendo inglés y después viví varios meses en París. Luego, ya me establecí en Madrid. Si el trabajo lo permite, me gustaría irme a Nueva York, una ciudad en la que el arte y la cultura se palpan casi en cada rincón». Uno de los trabajos con el que comenzó a despuntar fue en la famosa tv movie *El pacto* (2010), en la que varias adolescentes deciden quedarse embarazadas al mismo tiempo. «Mi primer papel lo obtuve a los 16 años en la película *Sin ti*. Iba los fines de semana a una escuela de teatro en Barcelona y así me puse en contacto con agencias de actores. Me hablaron muy bien de Beatriz Castro y decidí venir a Madrid. Ya llevo cinco años aquí».

¿Mejor Madrid que Barcelona? «Últimamente he vuelto a Barcelona y se está fenomenal, pero ahora mismo prefiero Madrid. No solo por el trabajo, he crecido mucho como persona aquí y tengo buenos amigos. Vivo en pleno centro. Es un poco agobiante».

La gran ciudad le permite a Marina Salas deleitarse con uno de sus hobbies preferidos: «Si pudiera, vería todos los días una película. En especial me encanta el cine de los



La actriz catalana posa para el mensual de 20 minutos en la madrileña plaza de la Paja.

Nada impersonal

● **Es budista.** Sigue las enseñanzas del Nichiren Daishonin, monje japonés del medievo. «Practico el yoga ashtanga», añade.

● **Más actores favoritos.** Le gustan Ryan Gosling y Leonardo DiCaprio. Admira a Bruno Ganz: «Impresionante en *El hundimiento*».

● **Adora la música étnica:** «La de películas como *El extranjero loco*, de Tony Gatlif. Además, disfruto mucho con las *jam sessions*».

● **Deportista.** «Soy muy de hacer deporte, pero no de verlo, porque me aburre bastante. Me encanta el submarinismo y cualquier actividad que tenga que ver con el mar».

● **Viajera e inquieta:** «Los jóvenes tenemos el derecho e incluso el deber de viajar, descubrir y aprender algo nuevo que nos haga crecer».

hermanos Dardenne». Admira entre las actrices clásicas a Bette Davis, y a Kate Winslet entre las intérpretes de la actualidad. «De hombres de nuestro cine, me gusta Javier Bardem, y de mi generación valoro a Jan Cornet, que es un gran amigo. Me alegré que se reconociera con el Goya su trabajo en *La piel que habito*. Los actores jóvenes están muy preparados. Cuando veo la clase que tienen intérpretes como Blanca Suárez o Miguel Ángel Silvestre, con los que he estado en *The Pelayos*, me quedo con la boca abierta». Quiere llegar a lo más alto y eso implica no descuidar las lecturas de todo tipo: «Leo libros sobre interpretación, como *Verdadero y falso, herejía y sentido común para el actor*, de David Mamet. De narrativa, terminé hace poco *Leviatán*, de Paul Auster, un libro fantástico; y una novela muy buena de los años cuarenta, *Nada*, de Carmen Laforet».

Muchas inquietudes y un futuro inmenso para una mujer tan libre como Marina Salas. «Lo importante ante todo es vivir, atreverse a hacer cosas», proclama.



SILVIA GARCÍA
Sabadell. 26 años

Silvia estudia su segundo ciclo, Desarrollo de Aplicaciones Informáticas, después de que un compañero de trabajo la convenciera de ello tras comprobar sus habilidades: sin haberse formado en ingeniería o mecánica, Silvia repara móviles, portátiles, discos duros y todo tipo de electrodomésticos por *hobby*. Le gustaría tener su propia empresa de desarrollo de videojuegos. FOTO: F. F.



Mujeres al ciberpoder

Trabajan y luchan bajo una sencilla premisa: si la tecnología va a construir el mundo en el futuro, las **mujeres deben construir la tecnología**

TEXTO ALBA MUÑOZ FOTOS FERRAN FOLGADO Y GUILLEM SARTORIO

Ya no es cosa del futuro: las nuevas tecnologías se están convirtiendo en la arquitectura de nuestras vidas. Dieron el salto del espacio de trabajo a la vida personal, y ya nos acompañan a todas partes a través de los dispositivos móviles. Parece, pues, que una infinidad de nuevos servicios tecnológicos construirán nuestra existencia en un futuro cercano.

Pero, ¿quiénes diseñan los programas y aplicaciones que utilizamos?, ¿quiénes determinan cómo y en qué utilizamos la tecnología? De una forma abrumadora, los hombres. Tal como muestra el proyecto de investigación ciberfeminista LelaCoders en su último informe (2011), solo el 10% de los programadores son mujeres.

Sin embargo, dentro de ese pequeño porcentaje hay mujeres que están cambiando mucho más que la industria informática. Programadoras, *hackers*, activistas: todas ellas coinciden en que no basta con utilizar la informática, hay que crearla. La premisa es sencilla: si la tecnología va a construir el mundo en el futuro, las mujeres deben construir la tecnología. La participación femenina en el desarrollo informático es vista como una gran oportunidad, ya que puede suponer una redistribución del poder entre géneros.

Las mujeres están en clara minoría en el desarrollo tecnológico, sin embargo, no siempre fue así. En España, hasta la década de los noventa había muchas mujeres matriculadas en Ingeniería Informática en comparación con el resto de los estudios científicos. A pesar de estos inicios prometedores, la tendencia se truncó hace unos 20

años y sigue en descenso, también a nivel europeo. Incluso en Estados Unidos se han iniciado investigaciones para averiguar por qué ellas, que se habían introducido con fuerza –llegaron a representar el 37% de las licenciaturas otorgadas en el país–, emprendieron un éxodo de los estudios informáticos partir de 1984.

Eva Cruells, psicóloga e investigadora de los colectivos Donestech y LelaCoders, explica que una de las causas es la falta de referentes: «En parte, si no hay más mujeres en la formación tecno-científica es debido a la invisibilización de figuras femeninas en la historia de la informática. Además, se sigue lanzando el mensaje de que las mujeres no son buenas en ciencias».

¿Quiénes determinan cómo y en qué utilizamos la tecnología? De una forma abrumadora, los hombres

Es cierto que la historia de la ciencia informática esconde grandes hazañas femeninas. Por ejemplo, sin la aportación de una joven del siglo XIX los ordenadores no serían tal y como los conocemos. Nacida en Inglaterra en 1815, Ada Lovelace, hija del poeta Lord Byron, se convirtió en la primera programadora del mundo al hallar la solución para que la histórica ‘máquina de calcular’ de Charles Babbage, considerado el padre de la computación, pudiera funcionar: ella diseñó el sistema perforador con el que se pudieron realizar las primeras tablas de cálculos.

Sin embargo, en la actualidad son otros los motivos que ahuyentan a las mujeres de la informática reglada. Spideralex, ciberactivista e investigadora en LelaCoders

explica que uno de ellos es la aparición del estereotipo del *nerd* (lo que aquí llamaríamos *friki*): «En los años ochenta las primeras películas sobre *hackers* muestran a chicos con acné encerrados en su habitación intentando penetrar en el Pentágono. La cultura *nerd* tiene un eje muy masculino, y eso ha generado un rechazo en las mujeres».

La industria informática cada vez absorbe a más profesionales autodidactas. El autoaprendizaje, según Spideralex, no permite que las mujeres puedan avanzar en iguales condiciones: «El ‘*Do it yourself*’ está muy bien, pero requiere tiempo libre, y como las mujeres no lo tienen, exploran menos las tecnologías».

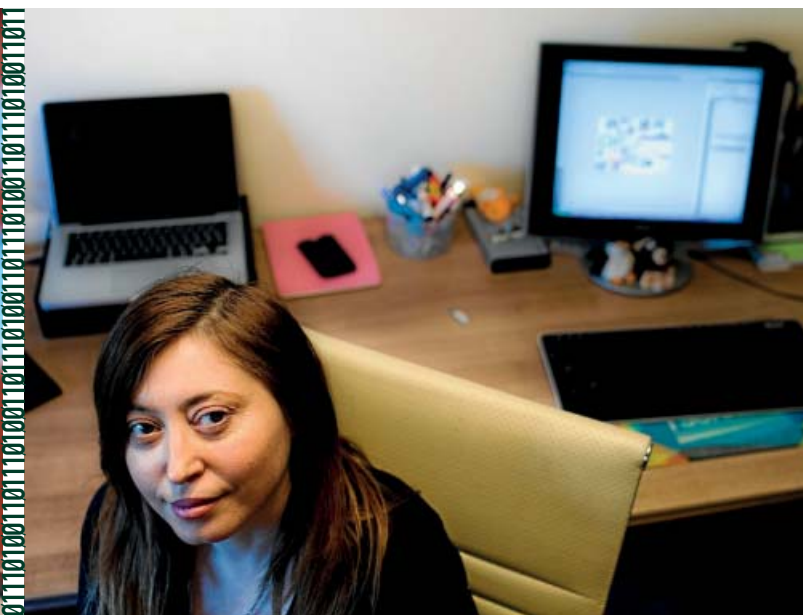
De todas formas, esta autonomía en el aprendizaje informático, vinculada a la cul-

tura *hacker*, es la misma que está permitiendo que las mujeres interesadas se instruyan en el uso de herramientas avanzadas y desconocidas para la inmensa mayoría de los usuarios, es decir, que se conviertan en expertas. A través de foros y listas de correo, los colectivos *hacker* forman auténticas universidades libres, vivas y a distancia. Su máxima es compartir conocimientos y enseñar a los novatos. Todo ello, sin duda, conforma una realidad nueva para las mujeres: la Red se presenta como un lugar en el que parten de la misma casilla de salida que los hombres, y donde se mueven en un plano a priori no discriminatorio, ya que también pueden diseñar su propia personalidad: su nombre, su género, su avatar...



MONTSERRAT BOIX Madrid, 52 años

Periodista de formación, se especializó en igualdad y temas de género hasta dar con la lucha por los derechos de las mujeres a través de la Red, lo que ella misma llamaría Ciberfeminismo Social. En 1997 fundó el portal Mujeres en Red, una comunidad en la que se comparte información, se diseñan acciones y apoyos en el mundo real. La web es un referente en materiales feministas. FOTO: G. S.



AMPARO PEIRÓ Valencia, 46 años

Amparo fue una de las personas que hacia el 2004 empezó a trabajar para subir estrenos de cine a una de las primeras webs de descargas, Animersion. Autofinanciaba sus servidores y trabajaba muchas horas para compartir esos archivos en Internet sin ánimo de lucro. Hoy forma parte del Partido Pirata y colabora con Teledetodos, una plataforma en defensa de la televisión pública. FOTO: G. S.

En el mundo físico, los lugares destinados al aprendizaje informático colaborativo son los *hacklabs* (laboratorios *hacker*), que en España tuvieron especial efervescencia a partir del año 2000, cuando se celebró en Barcelona el primer Hackmeeting (encuentro internacional de *hackers* y activistas) del Estado.

Todo lo que sabe la programadora y administradora de sistemas Tatiana de la O lo ha aprendido en espacios similares. Vive en Calafou, una antigua colonia industrial abandonada en la Anoia (Cataluña), junto a una pequeña comunidad autogestionada. Tatiana fue administradora del nodo gibraltareño (el primero transcontinental), de un hito de la historia de la Red: Indymedia. Esta web apareció en Seattle (EE UU) en 1999 durante las movilizaciones contra una cumbre de la Organización Mundial del Comercio que dieron lugar a lo que hoy conocemos como movimiento antiglobalización. Indymedia se convirtió en el primer portal en el que los usuarios podían publicar sus propias noticias y convocatorias, y supuso una revolución entre los movimientos sociales de la época: «Saber crear tu propia tecnología te da poder».

Tatiana ha colaborado con innumerables proyectos, desde audiovisuales hasta reivindicativos, aportando su conocimiento para que sean independientes y viables. Pero también trabaja para defenderse de la tecnología, y ayuda a los demás a hacerlo: «La tecnología también nos jode: rastrear cómo navegamos para venderlos lo que quieren, se quedan con nuestra información en el correo y en las redes sociales. He enseñado a amas de casa y a granjeros, es cuestión de supervivencia».

Tatiana explica que cada vez se extiende más la conciencia sobre nuestra exposición al poder: «En Inglaterra, durante los disturbios de 2011 detuvieron a ciudadanos por enviar mensajes con la Blackberry, y la gente empezó a preguntar por aplicaciones indetectables», es decir, programas no controlados por empresas que acceden a las peticiones de los gobiernos para que les entreguen los datos de sus usuarios.

Un ejemplo de este tipo de tecnología es N-1, una red social (como Facebook) pero no comercial, surgida al calor del 15-M por parte del colectivo Lorea, del que forma parte Spideralex: «Su uso no era tan fácil, pero cuando la gente vio que había sido creada por gente del movimiento, nos hicieron llegar di-

El negocio de las TIC (tecnologías de la información y la comunicación) está en alza, y es probable que las necesidades de la industria por satisfacer a un mercado que representa la mitad de la población mundial exijan cada vez más mujeres en su desarrollo. En algunos países emergentes como la India, Vietnam, Tailandia, Filipinas, Singapur y Malasia, las mujeres matriculadas en Ciencias Informáticas ya superan a los hombres.

A pesar de tener 800.000 puestos técnicos por cubrir en la actualidad, Europa va en retroceso en cuanto a licenciadas. A veces, incluso las chicas que han nacido para ello necesitan un golpe de suerte para terminar estudiando informática. Es el caso de Silvia, que

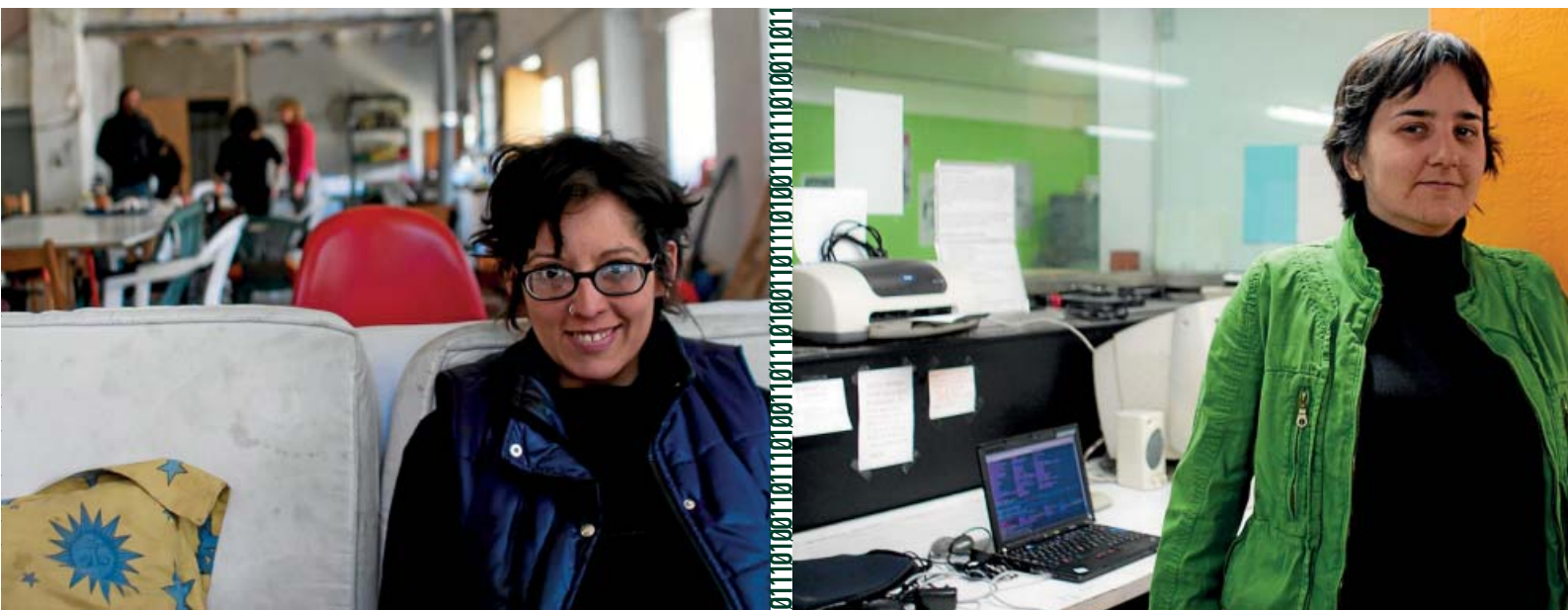
A pesar de tener 800.000 puestos técnicos por cubrir, Europa va en retroceso en cuanto a licenciadas

nero para pagar más servidores». Actualmente N-1 tiene más de 41.000 usuarios.

Tatiana cuenta que durante el tiempo en que vivió en Holanda vio a muchas mujeres acostumbradas al poder: «Profesoras, investigadoras. En España no veo muchas mujeres así. No se trata del poder de Margaret Thatcher, sino del de Marie Curie». Es el poder del conocimiento, de la experimentación, para el que cree que no se educa a las mujeres: «Nos enseñan a buscar la educación formal, a no confiar en nosotras mismas, y eso frena la experimentación tecnológica en nosotras. Por ejemplo, ellas me preguntan cuándo daré un taller sobre tal cosa, y ellos me preguntan directamente cómo hacerlo».

estudia Desarrollo de Aplicaciones Informáticas en Sabadell. En su habitación, diminuta, tiene un servidor propio, un montón de destornilladores y un surtido de componentes informáticos almacenados en varias cajas: «Siempre me ha gustado abrir las cosas para saber cómo funcionan. Mis amigos me traen móviles, discos duros, portátiles. Los abro y los reparo. Soy feliz haciéndolo, así que no cobro».

Al principio Silvia se matriculó en Psicología en una universidad a distancia, ya que tenía que trabajar para pagársela: «Encontré un curro como reparadora de móviles. Estuve allí dos años, me encantaba». Fue su compañero de mesa, que estudiaba Ad- >>>



TATIANA DE LA O Buenos Aires. 36 años

Totalmente autodidacta, ha vivido en Barcelona, Málaga y Ámsterdam en los últimos años. Entre muchas otras cosas, ha colaborado con colectivos mediactivistas y *hacklabs*. Fue administradora de Indymedia y trabajó en *software* de vídeo. Hoy vive en Calafou, una antigua colonia industrial autogestionada y desarrolla *software* libre y visualización de la información y metadatos. FOTO: F. F.

BLACKHOLD Olot. 28 años

Se define a sí misma como 'Glider', figura del argot *hacker* que se podría comparar a una abeja que lleva el polen de aquí para allá, permitiendo que proyectos de soberanía tecnológica salgan adelante. Participa en *Guifi.net*, una red de telecomunicaciones que se está extendiendo por España y Europa, y que permite no depender de las autopistas oficiales de la información. FOTO: F. F.



El movimiento 15-M está haciendo que muchas mujeres utilicen la tecnología para intervenir la realidad

>>> ministración de Sistemas, quien la convenció de seguir sus pasos al comprobar sus aptitudes innatas: «¿Dónde me he metido?, me pregunté». Silvia sueña con tener su propia empresa de videojuegos, y a pesar de considerar que tiene el mismo nivel que sus compañeros, cree que el mundo laboral será distinto: «Siempre piensas que no van a confiar en ti. En las entrevistas las mujeres tenemos que demostrar potencial, esforzarnos para que vean que podemos llegar más lejos de lo que ahora somos». En su clase, ella y otra chica son las únicas mujeres.

Para algunas de nuestras protagonistas Internet es un arma afilada, no violenta, que consigue algo más importante que la victoria: en cada una de sus acciones virtuales la comunidad a la que pertenecen se amplía en forma de red, haciéndose cada vez más fuerte. La periodista especializada en temas de género Montserrat Boix vio que una fructífera alianza podía surgir entre el feminismo y las herramientas informáticas, dando lugar al Ciberfeminismo Social, término que ella misma acuñó. El 1997 Montserrat fundó Mujeres en Red, un portal que se ha convertido en uno de los principales nodos en defensa de los derechos de las mujeres en nuestro país: «¿Vamos a desaprovechar todas las posibilidades que las redes electrónicas nos ofrecen como herramienta de transformación social?», cuestiona.

El 15-M, un movimiento vehiculado a través de las redes, está haciendo que muchas mujeres utilicen la tecnología para intervenir en la realidad. Para Montserrat ha supuesto un avance que tampoco hay que desaprovechar: «Estamos en un momento muy bueno. He visto carteles que decían 'La revolución será feminista o no será', se habla en femenino genérico. Hay que reforzar toda esa práctica con teoría. Y eso solo es posible aceptando que estamos discriminadas, algo que a las jóvenes no les gusta demasiado».

Entre las campañas más significativas de Mujeres en Red está *Todas somos Tani*, con la que en el año 2000 se consiguió el indulto de Teresa Moreno Maya, una mujer gitana condenada a 14 años de prisión por matar a su marido a pesar de haber sido víctima de malos tratos.

Compartir información sin ánimo de lucro es un derecho por el que muchos internautas consideran que hay que luchar. Para algunos, Amparo Peiró es una de las primeras piratas de películas de España. Para otros, alguien que representó en nuestro país el cambio de una industria que se empezaba a evidenciar a nivel global.

A través del portal de descargas Animerision, Amparo empezó a trabajar para compartir estrenos de cine en Internet: «En ese momento no sabíamos nada de leyes ni de propiedad intelectual. Empecé a convertir películas originales por mis sobrinos, que

querían verlas una y otra vez». Amparo acabó siendo una de las administradoras de la web, que llegó a registrar 150.000 usuarios.

«Aquello me enganchó. Invertíamos nuestro tiempo en ir a los cines en busca de los mejores audios, sincronizarlos con las películas originales, traducir los subtítulos y gastábamos nuestro dinero en servidores en Francia. Jamás tuvimos publicidad ni ánimo de lucro». Ese fue el motivo por el que, después de la denuncia de la editorial Planeta Crédito, el caso de Animerision se sobreescribió. Para Amparo piratear era una labor social: «Me empezaron a escribir personas sordas y sin movilidad. Gente que no tenía dinero para ir al cine o padres que querían que sus hijos aprendieran inglés y no podían pagar clases particulares, me daban las gracias».

Después del cierre voluntario de la web en 2008, Amparo decidió seguir luchando contra la Ley Sinde-Wert desde el Partido Pirata. Hoy también colabora con la plataforma Teledetodos, en defensa de la televisión pública: «Todo forma parte de un mismo entramado. Hay que evitar que controlen todos los medios, esa es nuestra lucha».

A raíz de sus investigaciones, tanto Spideralex como Eva Cruells opinan que las tecnologías desarrolladas por mujeres ofrecen algunas peculiaridades: «Elas utilizan la tecnología de un modo práctico, para transformar y mejorar la vida según las necesidades sociales», explica Cruells. Spideralex cree que en los hombres a menudo interviene el ego y el amor por la tecnología en sí misma, aunque no tenga una aplicación útil en la vida real.

Blackhold es una hacker que después de un ERE en la empresa para la que trabajaba decidió invertir su tiempo en colaborar con una red inalámbrica gratuita que aportara más ventajas que la ADSL que contratamos con las grandes empresas de telecomunicaciones. *Guifi.net* es una red inalámbrica ciudadana. Cualquier persona puede colocar una antena para captar la señal en su zona, y de ahí, proveer y difundir el servicio de Internet entre sus vecinos.

Como Tatiana, Blackhold también cree que una red que no dependa de grandes empresas asegura la libertad de los ciudadanos: «Hemos visto lo que sucedió en Egipto, les cortaron Internet para que no pudieran usar las redes sociales. No podemos permitir algo así». Por ese motivo, Blackhold se dedica a tiempo completo a difundir el proyecto, que ya se ha extendido desde Cataluña al resto de la Península alcanzando los 16.500 nodos operativos, entre los cuales hay muchas poblaciones rurales que para las multinacionales no resultan rentables.

A lo largo de su trayectoria, Blackhold también ha aportado su experiencia a otros colectivos, y dice no necesitar reconocimiento: «No me gusta ser líder, pero he ayudado a que muchos proyectos salgan adelante. Soy como una abeja que lleva el polen de aquí para allá. Para mí, la ética hacker consiste en esto, en ayudarnos unos a otros, y el *hacktivismo*, en recordarle a alguien que hay unos derechos que debe respetar, también en la Red».



Las pioneras en la programación informática

Poco a poco, y gracias a la Red, las historias de las mujeres que contribuyeron de una forma decisiva en las ciencias informáticas salen a flote. Uno de los ejemplos más recientes es el cómic que la ilustradora británica Sydney Padua ha realizado sobre la primera programadora de la historia, Ada Lovelace, que vivió a principios del siglo XIX. La autora ofrece una versión descargable en su web (www.sydneyadua.com).

Durante la Segunda Guerra Mundial muchas mujeres asumieron trabajos hasta entonces ocupados por los hombres, también en el desarrollo científico. Es el caso de Grace Murray Hooper o 'las chicas del ENIAC', la primera computadora basada en circuitos eléctricos. Ocupaba 160 metros cuadrados y la utilizó el Ejército de Estados Unidos para calcular el trazo de trayectorias de misiles (antes de su existencia eran las *computer girls*, mujeres con estudios matemáticos, quienes realizaban los 750 cálculos necesarios para cada trayectoria). El primitivo ordenador funcionaba como una inmensa centralita telefónica, a través de cables y miles de clavijas, y por eso las mujeres que aparecían en las fotografías de la época posan como *refrigerator ladies*, las modelos de los anuncios de frigoríficos de la época. Sin embargo, más tarde se explicó que aquellas 'telefonistas' eran quienes estaban programando la computadora.



MIGUEL POVEDA



«No me parece justo que muera la gente en los hospitales porque no haya para atenderlos»

TEXTO **JAVIER RADA** FOTOGRAFÍA **LUCÍA CARRETERO**

Como un lama flamenco reencarnado en el cuerpo de un joven coqueto, ha regresado a la cuna espiritual del cante. Inspira, cual kamikaze a punto de dejarse el alma en el escenario... Miguel Poveda tiene la voz nómada y tímida. Felina, pues combina fuerza y delicadeza. En su dulzura oculta una fiera escénica. Su timbre recrea territorios mitológicos: la Andalucía utópica de la que ansiaba beber.

Los ojos rasgados y la sonrisa franca lo delatan. Le insinúa si se trata de un reencarnado, nacido en la periferia del flamenco, en Badalona. Poseído por el espíritu de un cantaor que no quiso nacer en el Sur sino en Cataluña. Ríe. La pregunta/juego invoca la magia, el territorio (la emoción) en el que se siente cómodo. «¿Ah, sí? ¡Qué bonito!», suelta Miguel.

Siguiendo con el juego, el palacio de Potala se convierte aquí en el puente de Triana –al Sur, siempre al Sur– y los mantras (rezos budistas) se traducen en seguidillas, soleas, malagueñas, mineras, coplas, jazz, tangos y lo que haga falta. Su último disco, *ArteSano*, un retorno al flamenco clásico, tras sus desinhibidas *Coplas del querer*, han confirmado, con su éxito rotundo, que el maestro está en casa.

Con 39 años lo tiene todo: público, crítica, premios y libertad. Llenazo absoluto en el Teatro Real de Madrid el pasado 8 mayo. El sensible kamikaze expira, pero no está tranquilo. No sabe si llegó o si tiene que llegar.

Solo sabe que un alma contamina a la otra, y así transmigre la esencia flamenca. Empieza el viaje iniciático de crío, en su habitación, encerrado en el barrio de Llefià, acompañado de un radiocasete y de las cintas de su madre (las voces de almas maestras). Introvertido, obsesionado, encandilado, recreando los sonidos y el hechizo de la *madrugá* jerezana o

cialmente cuando eres joven, que recibes esa información con tanta lucidez.

¿Pero de dónde te sale esta vena si tu familia no es andaluza?

Una hermana de mi madre cantaba, cantaba en las peñas, y al principio yo la acompañaba. Desde pequeño me crié en ese ambiente de peñas flamencas, a mi madre le gustaba mucho esa música, porque Puertollano es un pueblo minero que tiene afición al flamenco. Y cuando emigró a Barcelona trajo mucha de esa música. Yo crecí escuchándola. Viví en un ambiente de algún modo andaluz.

Y entonces decidiste hacer la emigración inversa...

Sí. Yo me enamoré de Andalucía desde pequeño. De sus costumbres, de su música especialmente, y de sus paisajes. Los diez últimos años que viví en Barcelona, como dice Pasión Vega en una de sus letras, me bebí las calles. Absorbí lo máximo que pude, de los músicos con los que conviví en el Taller de Musicas, de todas las disciplinas posibles. Pero llegó un momento en que quería volver a la raíz en mis discos, necesitaba ese paisaje y me fui a Sevilla.

No fue fácil. Poveda tuvo que emerger en la época en la que existían los gigantes. Caminar como un argonauta bajo los pies de La Paquera, Fernanda y Bernarda, El Turronero, Enrique Morente, Fosforito, José de la Tomasa, Chocolate, Valderrama... Algunos le tendieron la mano. Otros le dieron la espalda. ¿Un payo de Badalona qué podía contar? Miguel sabía que tenía mucho por aprender. Repleto de nervios, pero con la decisión y la constancia que se requieren para ser mecido por el destino, conseguiría espadas en los tablaos turísticos de Barcelona. El premio que logró en 1993 en el Festival de las Minas de la Unión fue el escudo necesario para plantar batalla e iniciar ese difícil viaje hacia el Sur.

ro gracias a esos predecesores he podido caminar un poco mejor. Pero que sí me lo he currado, yo. ¡Vamos!

Y has conseguido agigantarte, convertirte en referencia del flamenco, con la rara habilidad de ser a la vez renovador y garante de la tradición. ¿Cómo se consigue?

Creo que viene por el amor que tengo a lo que hago y defendiendo siempre a ultranza lo que creo. Como ha sido con la copla. El mundo del flamenco siempre ha tenido prejuicio con esta música, lo ven como algo *kitsch*, un género menor. A mí eso no me ha importado. Ahora he defendido un disco de flamenco tradicional, que a priori parece de locos con el éxito que tuvo el anterior (*Las coplas del querer*). Y al final, funciona. No sé cómo se han conseguido algunas cosas, pero sí que estoy seguro de que en parte es por el amor que le ponga. Aunque me equivoque. Meto mucho la pata, y es porque siempre estoy inquieto. Hago lo que me sale desde las entrañas.

Las entrañas, hacer de kamikaze, a vida o muerte, como has dicho alguna vez...

Tiene mucho de entrega. Es una música mucho más fuerte que quizás otras músicas. El flamenco tiene que añadir un esfuerzo más visceral. A mí, por ejemplo, ya no me importa equivocarme, lo que quiero es expresar, comunicar y pasar esa barrera que hay entre el público y el escenario. Una vez que estoy allá arriba me da igual si voy a morirme. Ahí sí, soy un kamikaze.

Paso a paso ha ido formando su ecléctico universo. Incluso ha participado en el cine con Almodóvar y Bigas Luna. Ha cantado en catalán y recitado a los grandes poetas. Y mientras, fueron llegando los premios y la responsabilidad. Hasta Sevilla lo ha declarado hijo adoptivo y Andalucía le ha dado su medalla. Ha actuado desde Nueva York hasta Ramala. Y su compromiso con el flamenco ha ido creciendo, bolo a bolo, premio a premio. Actualmente,

«Soy muy tímido, aunque parezca mentira sobre un escenario. Y sentirme observado me afecta, me da inseguridad»

un patio en Sanlúcar. Y con 15 años, y con todo en contra, tímido, aunque movido por el calor de la tráquea, Miguel decide cantar.

¿Con 15 años sabías que ibas a llegar tan lejos? No (ríe). Lo digo muchas veces: con 15 años sueñas, fantaseas, tienes una mentalidad muy distinta. Pero solo era un sueño. No creía que lo pudiera conseguir de la forma que lo he conseguido.

¿Y tus padres, qué dijeron?

Con esa edad los padres tienen miedo de que estés en la calle haciendo otras cosas, y el hecho de que yo estuviese entretenido con la música hacía que ellos se volcasen. No porque pensarán que yo iba a llegar a ningún lado. Simplemente estaban apoyándose en mi decisión de querer seguir cantando. Yo, además, empecé pronto a trabajar en la fábrica.

¿Crees que estar escuchando disco tras disco te dio la base y la fuerza para ser quien eres hoy?

Sí, por supuesto. Ahora agradezco todas esas horas que pasé en mi habitación descubriendo a los grandes del flamenco. Que para mí no fue encerrarme para hincar los codos, sino que ha sido un viaje de disfrute. Conocer esas voces, emocionarme con ellas, espe-

¿Aprender ha sido tu filosofía?

Sí. Porque tú puedes tener tus facultades o pequeñas dotes para dedicarte a cantar, pero eso hay que trabajarlo. Cuando dicen que uno ha tenido mucha suerte, yo me río. La suerte te la tienes que trabajar tú. Es una carrera que necesita constancia, mucha dedicación, mucho amor por lo que haces. Me dicen, «ya has llegado». ¡Yo no sé adónde he llegado ni si tengo que llegar a algún sitio!

Intuyo que no ha sido fácil...

Fácil no es. No he tenido una familia de artistas que me avalara. No he tenido nombre en el arte. No he crecido ni nacido en Andalucía. Soy payo. Son elementos que aunque parezca que no, y sobre todo en esa época, jugaban en contra. Pero es verdad que había otros artistas que habían roto muchos estereotipos. En Cataluña está, por ejemplo, Mayte Martín. Y luego otros maestros que nos han tendido la mano.

¿Cómo quién?

Como pueden ser Enrique Morente, Carmen Linares y Juan Habichuela, que nos han tratado muy bien. Poco a poco, la gente va tirando muros. Y eso no quiere decir que yo no haya tenido dificultades. ¡He tenido muchísimas! Pe-

está inmerso en una gira de más de 40 conciertos. Agotando entradas a su paso.

¿Crees en el destino? Es tu fuerza o el destino lo que te movió...

Un poco de todo. Es el destino, porque yo nunca me imaginé que pudiera irme de Barcelona. Yo estaba enamorado de Barcelona, pero llegó un momento que tuve esa necesidad física e interna de irme. Al principio me costó un poquito porque mi ritmo era bien distinto, era más acelerado, y allí fue como recuperar la calma. Ahora llevo ya casi nueve años en Sevilla y me planteo irme a otro lugares.

¿Cómo cuales?

No sé. Aunque Andalucía, Sevilla, es un sitio en el que voy a estar siempre, no descarto Madrid, o Nueva York, que me encanta, o Buenos Aires. Me aburro con la monotonía. Ahora valoro llegar a una ciudad en la que no se me conozca por la calle. Me encanta esa libertad.

¿No llevas bien la fama?

No. Eso no.

¿No?

Es porque con los años te vuelves más tímido. Quieres más tranquilidad. La fantasía de que deseas que te conozca todo el mun-



Poveda, durante los ensayos en el Auditorio de Cornellá, poco antes de un concierto.

do, que te pidan autógrafos, eso se ha ido. A mí me gustaría pasear por Sevilla sin sentirme observado. No lo expreso como queja. Es por mi personalidad, soy discreto, en eso sí que soy muy catalán.

¿Un poco cerrado?

Soy muy tímido, aunque parezca mentira encima de un escenario. Y sentirme observado me afecta. Me da inseguridad, ¿sabes? Me gusta ir a Madrid y pasear por las calles solo. Me gusta comprar discos, o películas, me encanta el cine, e ir al teatro... Tengo esa necesidad de alimentarme. Llevo unos años en que he estado todo el tiempo dando, y ahora necesito recibir. Pero me doy cuenta de que me freno por no llegar a un teatro y que te hable todo el mundo, ser el centro de atención.

Debe ser agobiante, sí...

Claro. Y Madrid, por ejemplo, tiene una agenda cultural tremenda. Tengo muchas ganas de ver todo por ahí. Y en Barcelona, también. Y esas escapadas me las quiero pegar. Pero, sobre todo quiero ser uno más en una ciudad grande. Ser otro ciudadano, aunque te reconozca alguien en un momento dado.

Un concierto especial para un disco con raíces

El concierto que celebró Miguel Poveda en el Teatro Real de Madrid (8 de mayo) fue una de las experiencias más hermosas de su carrera. «La adrenalina fue impresionante», asegura. Un lugar en el que tocó, en ocasiones, el cielo; especialmente cuando superó los nervios y vio que funcionaba su idea. «Yo creo que lo he podido hacer en un momento de casi madurez, y el público estaba entregado», dice. Presentó *ArteSano*, un disco de flamenco tradicional en el que ha conseguido que participen su idolatrado Paco de Lucía, Rancapino o Manolo Sanlúcar, entre otros artistas. La esencia del disco es un recorrido geográfico y emocional a través del arte que ama Poveda. Tiene un colorido amplio, con alguna composición nueva, como la desarrollada por Isidro Muñoz, y mezcla diferentes palos a través de los distintos lugares a los que canta, como Cádiz, Triana, Sevilla, Málaga o la Unión.

Has tenido un relación extraña para un cantaor con la moda, ¿no es cierto?

No te creas. Me gusta la moda, pero tampoco de una forma superficial. Si no que me gusta vestir bien, me interesan las tendencias. Me gusta porque salgo a un escenario... Me intereso porque sigo la actualidad de cualquier cosa, pero no le doy un lugar prioritario.

Eres coqueto, vaya.

Exactamente. Tengo esa parte coqueta que hace que me interese quizás un poco más.

¿El cantaor deber tocar el suelo pues habla de lo cotidiano?

Yo creo que todos los artistas tienen que estar con los pies en el suelo, ¿no? Pero es cierto que en este caso, en el flamenco, que es una música popular, que habla de cosas esenciales de la vida, si lo cotidiano no lo vives, si esos valores de los que a veces hablas no los tocas, no puedes comunicar.

Y ello tiene que ver con que te importen los problemas del mundo...

Por supuesto...

Incluso llegaste a apoyar públicamente al 15-M a través de tu cuenta de Twitter...

Yo en estas cuestiones más que una postura política, porque no tengo, honestamente, ni idea de política, apuesto por los derechos humanos. Yo no soy de ningún partido. Pero me preocupan los recortes. No entiendo un recorte en la sanidad pública. Y a mí me da igual que ahora digan este es un rojo o de izquierdas o no se qué. Es que no van por ahí los tiros. Van por defender la salud de cualquier persona. Amo al ser humano. He perdido a mi padre. He estado en un hospital. Entonces cómo puedes hacer un recorte en algo tan esencial como es la vida o la educación. Siempre me voy a manifestar en contra, esté la derecha o la izquierda. No me parece justo que muera la gente en los hospitales porque no haya para atenderlos.

Tu padre ha sido una persona muy importante en tu vida. Le has dedicado tu último disco...

Mis padres, los dos, han sido importantes. Mi padre se fue muchas veces a trabajar sin dormir por acompañarme, en los principios. Enfermo, escuchaba mi último disco todos los días, porque cuando ya se recuperó en el hospital, pidió que le llevaran música, y entonces yo le llevé mi iPod con el disco ya mezclado. Alguna vez llegaba yo al hospital y le decía: «Papá échame en cuenta que tienes los auriculares puestos». Y él decía: «¡Oh!, me encanta, me encanta la *seguirilla*. No es por que seas mi hijo, pero estoy muy orgulloso de ti». Y cuando menos lo esperábamos, se nos fue... Fue entonces cuando me pidieron un texto de agradecimiento para el disco. Yo en esos momentos tenía la mente bloqueada, y me dije, pues pongo esto porque esto es para él.

La dedicatoria es preciosa...

Sí, ¿verdad? Era un hombre con un gran corazón, y fue precisamente lo que le falló. Un corazón grandísimo. Una nobleza, una sensibilidad, hablaba con los ojos. Era un hombre prudente, que se emocionaba con todo, y por eso se lo dediqué.

En la entrañas del disco leemos esta dedicatoria/epitafio: «Este trabajo es para ti, padre, y para tu corazón, que es el más *arteSano* que he conocido en mi vida». Firma Miguel Poveda, o mejor dicho, su corazón. ■



Top biquini
4,95 €

H&M

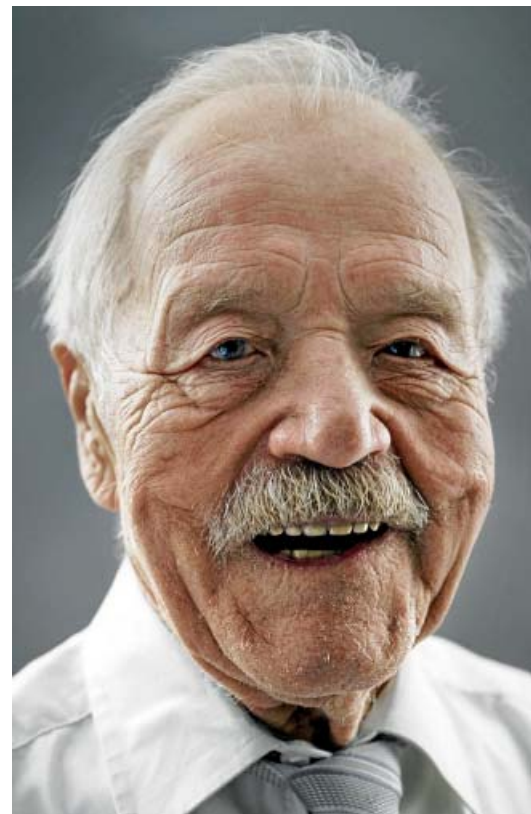


**ERWIN HÄUSELER**

Nació el 30 de marzo de 1909. Estuvo casado durante 75 años con Käthe, que murió pocos meses antes de hacerse este retrato. Le encanta jugar al ajedrez.

**ERNA KALIES**

Nació el 6 de septiembre del año 1908. Trabajó haciendo modificaciones de vestuario para muchas estrellas de cine, entre ellas Marlene Dietrich.

**GUSTAV WEICK**

Nació el 18 de enero del año 1910. Trabajó hasta 1980 como pintor de carteles, por cuenta propia. Le gusta dar paseos por el bosque.

Vidas y sueños centenarios

Estos seis ancianos alemanes tienen más de cien años y han sobrevivido a dos guerras mundiales. El fotógrafo Karsten Thormaehlen los retrata con dignidad y respeto. «Los viejos son indispensables», asegura.

Texto **José Ángel González**. Fotografía **Karsten Thormaehlen**

Al mundo le crecen arrugas a ritmo de vértigo. No tienen nada que ver con la angustia provocada por los desastres, la política del abuso, la economía del desfalco o la incontinencia social. Son arrugas en la piel, cicatrices del tiempo, marcas del relojero biológico...

La señora Erna Kalies (arriba, segunda por la izquierda) nació el 6 de septiembre de 1908, es decir, cumple 104 años en unos meses. Ella sabe de relojes y de la necesidad de ser selectivo con tu agenda interior para que las manecillas no te hagan demasiado daño: «Trabajé toda mi vida cosiendo vestidos para las mujeres de centenarios de políticos, pero no recuerdo sus nombres». Lección práctica-moral: no es necesario recordar el nombre de un estadista para llegar a los 104.

Abandonemos desde el principio el adjetivo mayores, amañado para cócteles en los que la corrección léxica tiene la misma importancia que la marca de zapatos, y el insolente

te diminutivo viejitos. Son viejos —una de las acepciones del diccionario es poesía mayor: «Que no es reciente ni nuevo»—. Simple y orgulosamente, viejos. Tus abuelos, vaya.

«Asocio la palabra viejo con madurez, sabiduría, dignidad...», dice el fotógrafo alemán Karsten Thormaehlen, que tiene 47 años pero sabe bastante de los viejos más viejos, los

Una de las acepciones de viejo en el diccionario es poesía: «Que no es reciente ni nuevo»

centenarios. Ha retratado a varias decenas para el proyecto *Jahrhundertmensch* (*Centenarios*), que se acaba de editar en libro en versión bilingüe inglés/alemán (Editorial Kehrer) con el título *Mit hundert hat man noch Träume* (*Con cien años todavía se sueña*). El impulso inicial le llegó cuando en un diario

de provincias vio una foto («técnicamente muy pobre, indignante») de un centenario local en su fiesta de cumpleaños.

El número 100 tiene buena prensa. Los numerólogos lo relacionan con el absoluto, dios, la superación de la nada y el infinito; los italianos dicen «cent'anni!» para enunciar buenos deseos; los hindúes besan los pies de los centenarios para obtener buena suerte... Algunos gobiernos sacan partido de la ternura universal que despiertan los ancianos, y ya que no suben las pensiones (cuatro de cada cinco viejos no cobran ninguna prestación pública, según la ONU), aprovechan para hacer relaciones públicas: en EE UU los centenarios reciben una carta manuscrita del presidente; en el Reino Unido, de la reina; en Suecia, un telegrama; en Japón, una taza de plata del primer ministro; en Irlanda, única excepción a la extendida palmadita en la espalda, les ingresan una paga de 2.500 euros; en España, ni las gracias...



MARGARETHE DEICHMANN

Nació el 17 de junio de 1911. Fue jefa de secretarías de la Policía de Berlín (Alemania). Es una mujer positiva y le gustan la zarzuela y la música folk.



WALTER WEINMANN

Nació el 22 de agosto de 1909. Trabajó como físico y es un apasionado de la tecnología, pero no de los ordenadores. «Son demasiado modernos», afirma.



ERIKA ELITZ

Nació el 4 de mayo de 1910. Trabajó como voluntaria en entidades benéficas. Su lema en la vida es: «Trata a los otros como te gustaría que te trataran».

Los centenarios alemanes de las fotos fueron obligados a llevar prendas claras para contribuir a la atmósfera positiva que el fotógrafo buscaba en los retratos, pero las cosas no fueron fáciles en el estudio. «Muchos se sentían incómodos, especialmente los hombres, que no sabían hacia dónde mirar o qué hacer. Algunas mujeres, por el contrario, estaban en su salsa. La vanidad es una de las virtudes más fuertes del ser humano, supongo», dice Thormaehlen, que además del matiz discutible de la última frase, no tiene problema en revelar que en la serie hay algo de fingimiento: «La felicidad que demuestran es solo parcial. Encontré a muchos centenarios deprimidos que querían estar felices en la foto. La buena salud que aparentan es también relativa. Algunos estaban en silla de ruedas; otros, casi ciegos, sordos o enfermos; otros fallecieron al poco tiempo».

En el mundo hay cada vez más centenarios. Los datos oficiales hablan de un crecimiento que suena a disparate: desde 1950 han aumentado en un 1.800%, de 23.000 a 455.000 (6.000 en España). Las proyecciones demográficas – con una esperanza de vida que ha crecido 21 años en el mismo periodo: de 46,6 a 67,6 – dibujan una aceleración aún mayor: en 2050 habrá 4,1 millones de centenarios en el mundo (50.000 en España). La esperanza de vida será entonces de 75,5 años y la Tierra tendrá 395 millones de habitantes con más de 80 años y 2.000 millones con más de 60. Será un planeta donde

solo habrá cuatro personas en edad laboral por cada viejo (la proporción es ahora de 12 a 1). El panorama ha sido calificado por los expertos como una «novedad histórica espectacular».

Gustav Weick (tercero por la izquierda en las fotos), tiene clara la razón que le ha permitido llegar a los 102 años. Nada que ver con los genes, la alimentación o la forma de vida. «Estoy aquí – dice – porque tuve mucha suerte en las dos guerras mundiales».

Los científicos que estudian a los centenarios no están tan seguros de que se trate de una mera cuestión de buena fortuna superar el siglo. Aunque en el último congreso de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología se atrevieron a fijar porcentajes para explicar el milagro de la longevidad: el 75% depende del ambiente (nutrición y hábitos dietéticos y

En 2050 habrá 4,1 millones de centenarios en el mundo, por los 23.000 de 1950

sociales) y el 25 de la genética, hay indicios sobre diferencias bioquímicas – mayores niveles de algunas enzimas, de las vitaminas A y E, de ciertas células sanguíneas y un pequeño grado de hipotiroidismo –.

Al complejo debate se suma el misterio de las *Zonas azules*, cinco regiones del mundo

donde el porcentaje de centenarios triplica la media mundial: las montañas de Cerdeña (Italia), Okinawa (Japón), una comunidad adventista de Loma Linda-California (EE UU), la península de Nicoya (Costa Rica) e Icaria (Grecia). ¿Que tienen en común los vecinos? La dieta, rica en pescado, vegetales y cereales y con poca presencia de carnes y huevos; la actividad diaria; el bajo nivel de estrés; el respeto y consiguiente cuidado de los ancianos y, para pasmo de los científicos más empíricos, un alto grado de espiritualidad integrado en la vida cotidiana.

El fotógrafo Thormaehlen presintió algo que no es capaz de expresar verbalmente cuando retrató a sus centenarios. «Me educé en el humanismo y estudié filosofía. Siempre pensé que los mayores eran quienes tenían las respuestas, pero perdí esa creencia a medida que me hice adulto, porque nuestra sociedad equipara la vejez con debilidad, enfermedad, soledad y costes crecientes. Con estas fotos he vuelto a recuperar mi idea inicial, que los mayores son indispensables ¿Encontré el secreto de la longevidad retratando a los centenarios? Es imposible, claro, pero hay coincidencias que presenté en todos mis modelos. Creo que el secreto es un equilibrio entre lo que somos, la forma en que vivimos, qué y cómo consumimos y cómo nos relacionamos con nuestro destino y, como me dijo uno de ellos, no olvidarnos de respirar».

Un deporte sin fronteras

Las estimaciones de la Organización Mundial del Turismo vaticinan para 2012 más de 1.000 millones de viajeros. Desde el puro y duro del 'sol y playa' hasta el de los atractivos culturales y gastronómicos, las motivaciones son diversas. Creciendo, y mucho, los acontecimientos deportivos.



LOS PRECIOS AL ROJO VIVO

ESPECIAL JARDÍN

“Estética y resistente, se adapta de forma natural a tu jardín.”



ENVÍO GRATIS

KOKIDO PISCINA REDONDA DE MADERA

- ▶ Piscina de madera laminada 384 x 132 cm (10.000 litros)
- ▶ Combo clorador salino, tapiz de suelo, escalera, kit de limpieza

1695€

OFERTA ESPECIAL PARA JARDÍN



-20%

FEBER VILLA

- ▶ Espaciosa casita con techo alto, ventanas abatibles y balcón
- ▶ Fácil de montar

279€ ~~349€~~



-12%

TEFAL PLANCHA CB650012

- ▶ Pensada para seis personas
- ▶ Gran calidad de cocinado
- ▶ Verduras, pescado, mariscos y carnes

69€90 ~~79€00~~



BOSCH ROTAK 32

- ▶ Cortacésped eléctrico 1200 W
- ▶ Caja colectora de 31 litros
- ▶ Sólo 6,8 kg

99€99



VISITA NUESTRAS TIENDAS
DE MADRID, BARCELONA Y VALENCIA

PIXmania.com
Gana en todas tus compras

Billetes y maletas, zapatillas y dorsales

Siempre se habla del turismo de sol y playa, del cultural, del enológico, del de negocios, del activo... El deportivo va mucho más allá de asistir a un espectáculo, cada vez más propone retos que asumir en primera persona. **TEXTO J. F. DE LA CRUZ**

En 2011, 980 millones de turistas se movieron a lo largo y ancho del planeta. Un dato, según el Barómetro de la Organización Mundial de Turismo, que supone un crecimiento del 4,4% con respecto a los 939 millones de 2010, y que esboza que en 2012, pese a la crisis mundial y el engaño estadístico de la reincidencia, se superará el techo de los 1.000 millones, algo más del 14% de la población terrestre.

Las motivaciones turísticas son tan diversas como las nacionalidades implicadas, pero todo lo deportivo alimenta una pujante demanda. Ser testigo o protagonista de un acontecimiento interesa. ¿Cuánto? «No hay cifras oficiales sobre el fenómeno. El turismo internacional se mide con los datos que dan los países, sin subsegmentaciones. Ahora bien, la influencia de los grandes eventos como reclamo es evidente. En las grandes citas se constata este vínculo entre el turismo y el deporte», valora Marcelo Risi, portavoz en España de la Oficina Mundial de Turismo (UNWTO).

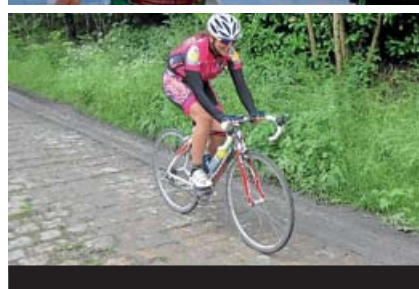
Dos ejemplos próximos. La Eurocopa de fútbol, que organizan Ucrania y Polonia entre el 8 de junio y el 1 de julio, y los Juegos Olímpicos de Londres, del 27 de julio al 12 de agosto, son dos de los fenómenos con más poder de convocatoria. «Los grandes acontecimientos deportivos atraen mucha atención sobre los organizadores. Esperamos en torno a un millón de turistas adicional durante la Euro y que tras el torneo aumente en medio millón la cantidad anual», aporta Adam Zaborowski, del Departamento de Turismo polaco. Por su lado, las previsiones londinenses hablan de un extra de 4,5 millones de turistas sobre los 26 millones habituales. «Se hace una inversión y una renovación de la ciudad que perdurará a largo plazo», destacan desde su comité organizador. «Los Juegos de Barcelona convirtieron a la ciudad en uno de los destinos turísticos más atractivos e importantes de Europa», recuerda Sebastian Coe, su director.

Según datos del comparador de precios Trivago, el Gran Premio de España de Motociclismo deparó entre el 27 y el 29 de abril una ocupación hotelera del 89% en Jerez de la Frontera (Cádiz), para caer al 60% el domingo y el lunes, días festivos con motivo de un puente. Aunque inferior al porcentaje alcanzado por otras actividades como el Mobile World Congress o el Salón Internacional de Turismo, el Gran Premio de España de Fórmula 1 había garantizado una ocupación del 76% en Barcelona cinco días antes de su celebración. El Ayuntamiento de Castellón de la Plana preveía la re-

cepción de 40.000 turistas gracias a su implicación en la organización de 160 pruebas de índole deportiva. «No es algo que se haya inventado ahora –matiza Tomás Mazón, profesor de Sociología en la Universidad de Alicante y director de la Cátedra de Estudios Turísticos Pedro Zaragoza Orts–; los griegos ya tenían algo parecido con Olimpia y los Juegos, capaces de frenar todo conflicto bélico. No se puede hablar de turistas según lo entendemos hoy, claro, pero el mundo heleno viajaba a Olimpia para contemplar semejante espectáculo». Y añade: «La sociedad actual es mucho más compleja, exigente y con nuevas necesidades, gustos y deseos. Los motivos para viajar son amplísimos, tanto que cualquier actividad entra en el mundo del turismo».

En 2005, según datos de la Sociedad Estatal para la Gestión de la Innovación y las Tecnologías Turísticas (Segittur) en su informe *Horizonte 2020 del Turismo Español*, España gozaba de un 35% del mercado en el turismo de golf, un sector alimentado por 1,6 millones de viajes anuales mundiales. En ese documento, además del golf, se destacaban los deportes náuticos, el senderismo y el montañismo como los grandes puntales de este turismo en España, fundamentalmente articulados en torno a días libres y paquetes específicos. Hoy en día, su evolución está creando nuevas ramificaciones. Al alza, en un fenómeno global, la primera persona. Competir. Experimentar. Y con ello, consecuente, una mutación del destino turístico donde importa tanto la prueba, su prestigio o los beneficios del ego como lo exclusivamente geográfico.

El cicloturismo, el triatlón y, sobre todo, el atletismo popular se reivindicaban como los grandes motores de esta nueva parcela de negocio que ha tenido tradicionales buenos exponentes, como los viajes organizados para montañeros y escaladores (Alpes, Himalaya,...) u otras experiencias más en la línea del turismo activo. En el último caso, tras la estela del misticismo de los 42,195 km, el maratón siempre ha sido un buen reclamo, aunque otras distancias, empero, están ganando enteros. Desde comienzos de la década de los años ochenta Fernando Pineda viene organizando viajes al Maratón de Nueva York. Pionero estatal, entonces preparaba un viaje para 70 u 80 personas de perfil deportivo, como el actual presidente federativo José María Odriozola. Hoy se desplazan con él entre 300 o 400, y algunas son acompa-



Vívidos en primera persona

La cantidad de experiencias y protagonistas es enorme. La madrileña Frances Galache (debajo) ha participado dos veces en la París-Roubaix, prueba ciclista que atraviesa vetustos caminos empedrados en Francia: «Es impresionante adentrarse en los ahora verdes campos de batalla de la Primera Guerra Mundial». Manu Riegas es un corredor leonés que acudió en el Medio de Praga 2012: «Correr es un estilo de vida. Compaginarlo con los viajes te lleva a encadenar una aventura tras otra. Y eso te hace crecer como persona. Es el sùmmum».



Segmento de natación en el Triatlón de Valencia (arriba). A la derecha, de arriba a abajo, la Cavalls del Vent, prueba catalana de trail en la Sierra del Cadí; el Maratón de París; cicloturistas en la ascensión al Col du Marie Blancue, a mitad de recorrido de la Quebrantahuesos. KAI FÖRSTERLING / EFE. CANYAMERES / SALOMON, YOAN VALAT / EFE. PRENSA QUEBRANTAHUESOS

ñantes. «Genera un efecto multiplicador», en palabras de Tomás Mazón. De las 59.000 pesetas que costaba la aventura entonces se ha pasado a los 1.500 euros actuales. «He trabajado con un par de generaciones, porque es curioso como ahora viajo con los hijos de los que llevé en su día en los ochenta», recuerda Pineda. Y amplía: «Nueva York, Londres o París abrieron la puerta, después llegaron los maratones de Rotterdam, Roma o Berlín, y ahora no faltan los 'exóticos', tipo Muralla China o Honolulu, aunque estos, para una minoría».

«Cada año llevamos más gente. Salir al extranjero tiene un punto gratificante porque unes el ocio vacacional con el ocio deportivo y la familia o la compañía puede ser partícipe de ese ambiente», concluye con rotundidad Joan Boada, de Sportravel. Este *touroperador*, que inició su actividad en 2005, cuenta con un gran abanico de destinos. «En 2011 ya viajaron casi 1.200 personas. De esa cifra, entre un 60 y un 70% corresponde a atletas y el restante a acompañantes». Ahora bien, muchos son los que se aprovechan de la evolución de las nuevas tecnologías y su influencia en la capacidad de autogestionarse vuelos y alojamientos. «Hoy en día el *touroperador* es una opción más. Muchos se buscan una inscripción y el viaje por su cuenta», reflexiona Pineda. En la pasada edición del Maratón de Madrid, 4.122 inscripciones de las 18.209 finales correspondían

Los griegos ya tenían algo parecido con Olimpia, cuyos Juegos atraían a gente de todo el orbe heleno

a extranjeros. Algo más del 22,5%. 2.827 procedían de Europa (con 619 franceses y 535 italianos al frente) y 960 de Norteamérica (841 viajaron desde Estados Unidos).

El fenómeno, eso sí, va más allá del maratón y trasciende a las zapatillas. En el último Medio de Praga (República Checa), un 27% de la participación (11.085 corredores) era extranjera. Setenta nacionalidades representadas en una edición donde participaban 387 británicos, 317 alemanes... y 135 españoles. «Los medios son más económicos y siguen siendo un reto para los más veteranos con muchas batallas o los que no tienen tanta experiencia en el fondo. Cada vez tienen más gente -añade Pineda-. En el caso de Nueva York, entre el medio, que es en marzo, y el maratón, en septiembre, hablamos de una diferencia de hasta el 45% en el precio. No es la misma carrera. Pero sí la misma ciudad».

La Quebrantahuesos, una de las pruebas cicloturistas con más enjundia, una de las que conforman el calendario UCI Golden Bike, reúne a miles de bicicletas en Sabiñánigo (Huesca) y alrededores cada mes de junio. En 2011, de los 10.679 ciclistas que participaron en alguno de sus dos recorridos, casi un 80,5% proce-

dían de fuera de Aragón y 406 eran extranjeros, algo más de un 3,8%, porcentaje que podría parecer residual si no fuera por el mérito de un añadido necesario: el transporte de la bicicleta. El dato aumenta en otras citas con gran renombre dentro del profesionalismo. La versión cicloturista del Tour de Flandes belga convocó este año a 15.345 personas para recorrer sus *muros* (repechos con un firme de adoquín). Un 25% eran extranjeros y estaban representados 32 países. E idénticas circunstancias se les presentan a otras disciplinas. En 2011 el Valencia Triatlón, el segundo de mayor tamaño de España, 2.200 participantes, contaba con un 10% de foráneos.

«También se constata un creciente gusto por viajar a sitios donde se ofertan deportes de riesgo, un riesgo controlado por los agentes turísticos -dice Mazón-. Ante esta demanda, la oferta debe adaptarse. El sol y la playa siguen gustando, pero también se quiere un algo más». Y de ahí, consecuentemente, todas las ramificaciones de un sector en alza.

Para consultar en la Red

PARA VACACIONES CON DEPORTES Y ACTIVIDADES

Turismo Activo (www.turismoactivo.com); **Hacienda Huella** (www.haciendahuella.com); **A tu Aire** (www.atuairelibre.com); **Tuareg Viatges** (www.tuaregviatges.es)

VIAJES A PRUEBAS ATLÉTICAS

Sportravel (www.sportravel.es); **Fernando Pineda** (www.fernandopineda.com); **Marathinez** (www.marathinez.es)

Caminando sobre el mar en Gales

Un sendero de 1.400 km bordea la costa galesa a través de escarpados acantilados, playas solitarias y prados verdes. El condado de Pembrokeshire ofrece los tramos más espectaculares

TEXTO **JACOBO ALCUTÉN**

Considerada una de las rutas senderistas más espectaculares de Europa, el Wales Coast Path (Camino de la Costa de Gales) es un sendero de casi 1.400 kilómetros que bordea la escarpada costa galesa de un extremo a otro sin interrupciones. Un paraíso para caminar durante días, o incluso semanas, a través de acantilados, playas solitarias y verdes praderas pobladas de ovejas. Cojan la mochila y un buen calzado, porque viajamos al condado de Pembrokeshire para recorrer algunos de sus mejores tramos.

La villa marinera de Tenby es una base perfecta para instalarnos y empezar a caminar por el sur del condado. Es una pequeña ciudad medieval amurallada con magníficas playas de arena blanca. Sí, en Gales también hay playa. Y no siempre llueve. De hecho, es más fácil encontrar un día soleado que en muchas ciudades del norte de España como Bilbao o Santander. Solo tenemos que echar un vistazo a las concurridas playas de Tenby para comprobarlo. Y, de paso, aprovechamos para darnos un chapuzón frente al islote de Santa Catalina, al que se puede acceder a pie cuando baja la marea. En el centro de visitantes de la ciudad se pueden conseguir mapas de la zona o contratar un guía antes de recorrer la senda de Wales Coast Path.

La ruta que parte hacia el oeste atraviesa la pedregosa bahía de Stackpole, siempre azotada por el oleaje, y la solitaria playa de Barafundle, elegida una de las diez mejores de Gran Bretaña. El camino asciende luego los acantilados de St. Govan's Head, con sus impresionantes 50 metros de caída vertical sobre el mar. En una grieta de estas paredes de piedra encontramos la capilla de St. Govan, del siglo vi. Cuenta la leyenda que un monje la construyó después de aprovechar esa grieta para esconderse de un ataque de piratas irlandeses, habituales saqueadores de estas costas.

Al final de la ruta, y después de 20 km de marcha, llegamos a las lagunas de Bosherton, un acuífero natural donde ha-



Datos prácticos



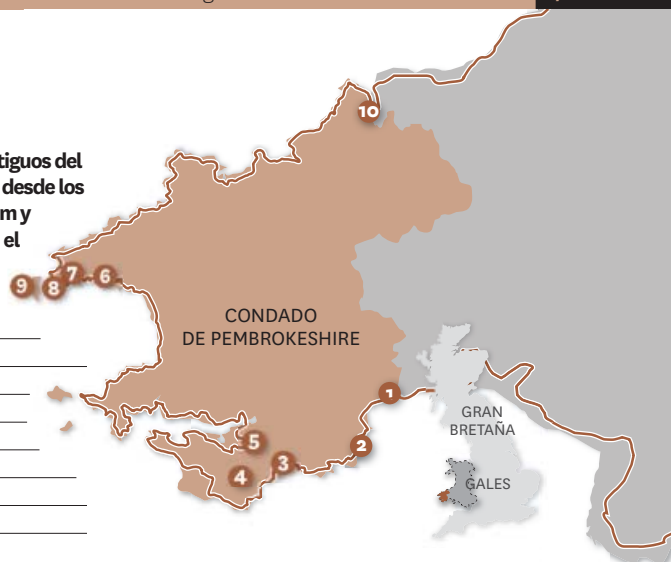
CÓMO LLEGAR Vueling ha inaugurado recientemente rutas a Cardiff, la capital de Gales, desde Barcelona, Alicante y Palma de Mallorca. Otra opción económica es volar al cercano aeropuerto inglés de Bristol, donde la aerolínea de bajo coste Easyjet tiene una importante base, con vuelos desde Madrid, Málaga o Murcia, entre otras ciudades españolas. **ALOJAMIENTO** Los bed & breakfast y los pequeños hoteles familiares son las opciones más populares en el condado de Pembrokeshire.



El Wales Coast Path de Pembrokeshire

El tramo que atraviesa la costa de Pembrokeshire es uno de los más antiguos del Wales Coast Path, abierto al público desde los años 70. Tiene una longitud de 300 km y comunica los pueblos de Amroth, en el sur del condado, y St. Dogmaels.

- 1 Amroth
- 2 Tenby
- 3 Bahía de Stackpole
- 4 Lagunas de Bosherton
- 5 Pembroke
- 6 Solva
- 7 St. Davids
- 8 St. Justinian
- 9 Isla de Ramsey
- 10 St. Dogmaels



bitan nutrias y garzas. Un entramado de puentes de madera nos permite recorrer la superficie en busca de estos animales. ¿Cansados? En Bosherton podemos coger el Coastal Cruiser para regresar a Tenby, un servicio de autobuses pensado para los senderistas con paradas en muchos puntos del Coast Path. Si todavía quedan fuerzas, podemos caminar 8 km más hacia el norte hasta Pembroke, la capital del condado, para visitar su magnífico castillo medieval.

La ciudad más pequeña de Gran Bretaña. Viajamos ahora al norte de Pembrokeshire hasta el pequeño pueblo de St. Davids. Perdón, ciudad de St. Davids. Los lugareños están orgullosos de ser la ciudad más pequeña de Gran Bretaña (1.800 habitantes), un título que ostenta desde la Edad Media gracias a su magnífica catedral del siglo XII, el lugar más sagrado para los galeses. St. Davids es otra base ideal para hacer senderismo por el Wales Coast Path. Todo su litoral forma parte del Parque Nacional de la Costa de Pembrokeshire y hay montones de rutas para elegir. La nuestra bordea la escarpada costa que se extiende entre la villa de Solva y St. Justinian (12 km).

El sonido de las olas del mar de Irlanda nos acompaña durante toda la caminata, solo alterado por el balido de las ovejas que pastan en los prados. Al final de la ruta nos espera la isla de Ramsey, hogar de focas y cientos de aves marinas como los alcatraces o los graciosos frailecillos. En St. Justinian se pueden alquilar barcas para visitarla y, con suerte, divisar delfines y alguna ballena merodeando por los alrededores.

Otra excursión muy atractiva, y más corta, arranca al norte de St. Davids, en la playa de Whitesands Bay, la más concurrida de la zona en verano y especialmente amada por los surfistas. Desde aquí iniciamos una ruta circular de 8 km alrededor de St. Davids Head, un promontorio que se adentra en el mar y que ofrece excelentes panorámicas de la costa desde sus casi 200 metros de altura. Por el camino encontramos vestigios celtas, como los restos de un antiguo fuerte de la Edad de Hierro o un dolmen con más de 5.000 años de antigüedad.



‘Coasteering’, una dosis de adrenalina

La costa de Gales también ofrece la oportunidad de practicar deportes que requieren ciertas dosis de adrenalina. Uno de los más populares es el **coasteering**, que consiste en saltar al mar desde lo alto de un acantilado. Es imprescindible contratar una empresa especializada para evitar daños, porque solo un monitor experto es capaz de indicar los lugares más apropiados para lanzarse al vacío minimizando los riesgos. Además, proporcionará todo el material necesario para realizar la actividad (casco y traje de neopreno). www.preseliventre.co.uk es una de las empresas especializadas en coasteering. También se puede practicar escalada en roca, surf, kite-surf o navegar en kayak por la costa.

De vuelta a St. Davids, terminamos la jornada disfrutando de la cocina galesa, que destroza el mito del mal comer de los británicos. El cordero es el plato estrella, algo evidente con tanta oveja de por medio. Asado y con salsa de menta o estofado con puerros son dos formas tradicionales de cocinarlo, ambas deliciosas. El marisco también está presente en cualquier mesa galesa, con cangrejos, berberechos y langostas como protagonistas.



FOTOS: www.hojadevuelas.com / © CROWN COPYRIGHT (2013) VISIT WALES

Excursionistas siguiendo la senda del Wales Coast Path. Debajo, panorámica de Tenby, ovejas galesas, la playa de Whitesands Bay y un pequeño puerto de pescadores, cerca de St. Davids.

20m.es/viajes

El punto de encuentro de los mejores destinos y las mejores propuestas

Los precios para una habitación doble con desayuno empiezan a partir de los 50-60 euros. Una alternativa es alojarse en granjas, ideales cuando se viaja en familia para que los niños disfruten de los animales. Los **campings** también son una opción recomendable y económica. **INFORMACIÓN** En la web oficial de turismo de Gales, www.visitwales.com (también con versión en español), se puede reservar alojamiento, además de encontrar información útil sobre el Wales Coast Path, lugares de interés, eventos, actividades deportivas... Indispensable echarle un vistazo antes de empezar el viaje.

Noticias Propuestas, curiosidades, escapadas y proyectos

Destino turístico español

BARCELONA. La capital catalana es el destino turístico español más valorado, según la lista que elabora TripAdvisor a partir de los usuarios de su web. Madrid, Sevilla, Granada, Valencia, Benidorm, Salamanca, Santiago de Compostela, Marbella y Palma de Mallorca completan el Top 10. Barcelona es la octava ciudad favorita a nivel mundial.

Un homenaje a Machado

VOY CAMINO SORIA. El *Campos de Castilla* es el tren turístico que conmemora el centenario de esta obra de Antonio Machado y acerca a los viajeros desde Madrid a los rincones que le marcaron tanto en la ciudad como en la provincia (Vinuesa, la Laguna Negra...). No faltan las degustaciones ni las teatralizaciones. El precio, 99 o 110 euros.



Un instante de la teatralización dentro del tren *Campos de Castilla*.

Al alcance de un tuit

OFERTAS VÍA TWITTER. Con las nuevas tecnologías, usos frescos y modernas facilidades. El buscador *Trabber.com*, en su compromiso por ofrecer el vuelo más económico sin cargos o comisiones, propone un nuevo canal a través de esta red social. Si le pides información de un vuelo concreto vía @trabber_ofertas, recibirás la mejor de todas automáticamente.



El Teide (3.718 m), techo del Estado español, un everest en el mundo antiguo, visto desde el Roque Cinchado. CRISTÓBAL GARCÍA / EFE

La primera desde 2009

Llegan vaticinios de recesión para el turismo español

Lastrado por una demanda interna más baja. Pocas dudas quedan sobre que el turismo es el principal sector de la economía española. Es más, ha sido el único capaz de generar empleo en el primer trimestre de 2012. Pero el descenso de la demanda interna (que se prevé de hasta un 50% para todo este año), incapaz de ser compensada con un flujo exterior que avanza con cierta estabilidad, influirá en la primera recesión del turismo español desde 2009. Según Exceltur, la Alianza para la Excelencia Turística, el 0,2% de crecimiento que habían previsto inicialmente ha mutado en una caída del 0,3%. Los resultados de la pasada Semana Santa alimentan esa preocupación. Curiosamente, en 2011 España recibió 56,7 millones de visitantes, una cantidad que mejoró el techo de 2008 (51,9) y que se tradujo en un gasto de 52.800 millones de euros. En los dos primeros meses de 2012, según más datos de Encuesta de Gasto Turístico (EGATUR), el crecimiento interanual fue del 4,7%, un porcentaje que se traduce en unos ingresos del sector turístico de 5.401 millones de euros. Curiosa contradicción.

De misterios en las Canarias

Una propuesta turística para descubrir otra cara distinta de las Islas Afortunadas

Porque las Islas Canarias son mucho más que una meca para el turismo playero durante todo el año, buena parte de las actuaciones de sus instituciones turísticas en el último lustro, tanto a nivel insular como para el conjunto del archipiélago, han ido encaminadas a abrir nuevas sendas y potenciarlas. La marca 'Canarias', reconocida y reconocible, busca ir más allá de la tópica bondad climatológica. Propuestas vinculadas con el cicloturismo, el senderismo, los deportes náuticos o aéreos, con más foco en unas u otras en función de la orografía, han protagonizado los nuevos bríos turísticos de unas Canarias que el año pasado recibió 12 millones de visitas, un nuevo récord histórico sustentando fundamentalmente por el mercado extranjero. Ahora, en un cruce de caminos entre lo cultural, lo activo y lo misterioso, se destacan siete rutas, una por ínsula, vinculadas a un misticismo que hunde sus raíces en los antiguos guanches. «Las islas esconden decenas de rincones secretos, de rutas desconocidas, y de un interior repleto de paisajes sobrecogedores por su belleza», alaban desde Turismo de Canarias.

Siete propuestas mágicas

- 1. Lanzarote.** Parque Natural de Timanfaya, los Jameos del Agua y la Cueva de los Verdes.
- 2. Fuerteventura.** Montaña mágica de Tindaya y Antigua, pueblo donde apareció la luz de Mafasca.
- 3. Gran Canaria.** Telde, *la ciudad de las Brujas*, rica en leyendas vinculadas a la santería y el espiritismo.
- 4. Tenerife.** El monte Teide era para los guanches la puerta a la morada de Guarota, el rey del mal.
- 5. La Gomera.** Piedras de Laguna Grande, usadas en aquelarres y aguas curativas en Chorros de Espina.
- 6. La Palma.** En plena Caldera de Taburiente, el Roque Idafe, piedra divinizada que 'sujetaba' el cielo.
- 7. El Hierro.** Las orientaciones astronómicas en sus cielos permiten establecer los solsticios.

Magic Aqua Experience

BENIDORM. A cuatro kilómetros de la gran urbe de la Marina Baja, y sobre una superficie de 120.000 m², aguarda este complejo vacacional de temática medieval. Su hotel RockGardens, el primero de Europa con temática étnica, y su *camping* cuentan con una amplia oferta en hostelería, instalaciones recreativas, espectáculos y animaciones para toda la familia.

**Cardamomo.**

Especia para condimentar guisos y cócteles.

Azúcar mascabado.

Sin refinar, con textura apelmazada. Común en postres, dulces y salsas.

Jengibre.

Condimento picante para guisos, pero más suave para el estómago que otros. Se vende en raíz o en polvo.

Polenta.

Gacha de harina de maíz. Se hidrata y se cocina al gusto.

Algas.

Suelen ser secas. Para ensaladas y guisos, y común en dietas macrobióticas.

Harina leudante.

Harina con alto contenido en levadura. Suele utilizarse en repostería.

Pasas de corinto.

Pequeñas, oscuras y comunes en guisos.

Sal Maldon.

Finos cristales de sal que se utilizan para realzar el sabor, sobre todo en productos elaborados a la plancha.

Perifollo.

Hierba aromática similar al perejil. Adorna y aromatiza.

Y esto, ¿cómo se come?

Algunos ingredientes son poco habituales en la cocina tradicional, pero utilizarlos junto con una presentación sorprendente puede hacer de tus platos una auténtica delicia, con un toque de distinción muy sofisticado. **Texto Marta Ortiz Ginestal**

El secreto de un buen plato reside en satisfacer al comensal al tiempo que lo sorprende. Algo de tiempo, una elaboración cuidada e ingredientes de calidad son las claves para lograrlo, además de ser el mínimo imprescindible que se le puede exigir a cualquier receta elaborada que se precie. Triunfar en una comida en casa con amigos o en una cena especial en pareja es más sencillo de lo que parece si se conjugan ingredientes escogidos con originalidad en la preparación. Para cumplir el primer requisito, hay que tener algo claro: los buenos ingredientes no son necesariamente los más caros. Basta con adquirir productos que sean de temporada, prestar atención al estado en el que se encuentran a la hora de comprarlos y seguir las pautas adecuadas para su conservación en casa –nada de guardar en la nevera lo que en el mercado está en un estante sin refrigeración–. Y en cuanto a la originalidad de las recetas, aquí se abre un amplio abanico de posibilidades que

Las nuevas tecnologías facilitan el día a día del público que se inicia en el arte culinario

puede resumirse básicamente en dos conceptos: la originalidad puede residir en la presentación que damos al plato, o bien en los (poco comunes) ingredientes que lo compongan. Y aquí es donde entra en juego la imaginación. Harina de guisantes, raíz de jengibre, pan de oro, agar agar, agua de azahar, azúcar mascabado...

Son solo algunos de la infinidad de ingredientes que resuenan en la cabeza en busca de una imagen que los identifique, que nos cuenten lo que son o que revelen dónde diablos pueden adquirirse. Lo cierto es que aparecen en multitud de recetarios, pero habitualmente tendemos a desechar aquellos platos que incluyen ingredientes de cierta sofisticación o

rareza. Lo mejor es no acobardarse y hacerles frente: si los incorporas de vez en cuando a tu menú, dejarás boquiabierto a cuantos se sienten a tu mesa, y además muchos son la alternativa ideal para comensales con ciertas intolerancias. Si vas a cocinar cremas o salsas, dales una textura más apetecible añadiéndoles un poquito de agar agar, un gelificante natural a base de algas. Para los rebozados (por ejemplo, verduras o pescados) prueba una tempura diferente, como la que se obtiene con la harina de arroz. El resultado es más suave y crujiente, y no contiene gluten. Si la cosa va de postres, prueba la esencia de azahar en la bollería o el arroz con leche de avena. Sería un pecado prohibir este dulce tan rico a los intolerantes a la lactosa... Pero si de verdad quieres dejarlo mejor para el final, prepara una *mousse* de chocolate (o unas trufas, o una tarta) y adórnala con virutas o polvo de oro alimenticio. Sí, sí, de oro. Es lo más.

SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

Hágase 'flexitariano'



El *palabro* no existe, lo sé, pero es así como popularmente se define un patrón de alimentación caracterizado por un consumo adecuado de productos de origen vegetal. Es frecuente que cuando se explica ese consumo, 'el adecuado', muchas personas interpreten esa 'adecuación' como muy alta en relación con la presencia de vegetales, y te dicen: «O sea, que es lo mismo que ser vegetariano pero con una palabra más de moda o chic, ¿no?».

Pues no. En realidad, un *flexitariano* se podría definir como una persona que organiza su alimentación (toda) en virtud de las más recientes recomendaciones de las administraciones sanitarias en relación con el reparto de alimentos en la dieta. Estas personas no incorporan tantos productos de origen animal

en su alimentación diaria, como es costumbre en la actualidad. Por tanto, desplazan este tipo de alimentos, no totalmente, pero sí en favor de aquellos de origen vegetal: cereales (primando los de origen integral), verduras, frutas, hortalizas y legumbres. Hay quien se refiere a ellos como 'vegetarianos con matices', no porque coman solo vegetales y además lácteos y/o huevo, sino más bien porque el grueso del volumen de su alimentación está caracterizado por los vegetales. No hacen ascos a los productos de origen animal (carnes, pescados, huevos, lácteos), pero la presencia de ellos en su alimentación es menor en comparación con el estilo de alimentación actual. Y cuando este tipo de alimentos forman parte de su dieta, los eligen con unas características bien concretas: evitan las partes más grasas, optan por recetas y preparaciones con carnes más magras e incorporan con frecuencia también el pescado como solución. Para ellos, por ejemplo, los segundos platos no tiene por qué consistir siempre, sí o sí, en una receta de carne o pescado; las pastas, los arroces (preferiblemente de origen integral) y/o las legumbres suelen

tener amplia cabida en este tipo de planteamientos. Eso no quita para que, más veces como ingrediente que como protagonista principal, los productos de origen animal estén presentes. Y que cuando sean presentados como 'ración', siempre los acompañe una guarnición vegetal.

Un flexitariano, por ejemplo, elegiría a la hora de comer este tipo de menús:

- 1.º Escalivada con anchoas. 2.º Lasaña de verduras. **Postre:** macedonia de frutas.
- 1.º Espárragos con mayonesa. 2.º Guisantes salteados con jamón. **Postre:** fruta del tiempo.
- 1.º Menestra de verduras salteadas. 2.º Rodaballo a la plancha con trigueros. **Postre:** arroz con leche y trozos de melocotón. Hágase *flexitariano* si quiere, es recomendable, ya que no es más que una forma de llamar a la dieta mediterránea con otro nombre (aunque más feo).

20m.es/nutricion

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



Si te gusta seducir...

Aroma de los florales ambarados con notas de pimienta rosa, azahar y haba tonka con un toque de vainilla.

● 50 ml: 65 €. Roberto Cavalli



¡Welcome to Brasil!

Escada reedita una de sus fragancias veraniegas de edición limitada inspirándose en la piña colada. Afrutada y juvenil.

● 100 ml: 66 €. Escada Rock'in Rio



Con 'aires' renovados

El clásico de Loewe se reinventa con un toque más dulce gracias a la combinación de la mandarina y la manzana verde.

● 75 ml: 63 €. Aire Loewe Sensual



Profundo y sexy

La ligereza y la elegancia se entremezclan al asociar la bergamota de Calabria y la gardenia con un pachuli fresco.

● 100 ml: 90 €. Miss Dior Eau Fraiche



Sencillo pero elegante

Una excepcional concentración de agua de rosas que deja un sutil rastro en la piel.

● 30 ml: 39,5 €. Eau de Chloé



Un clásico que nunca muere

Eau de Rochas, Eau Fraiche y Eau Sensuelle plasman los tres lados de la frescura gracias a su aroma vivo y natural.

● 100 ml: 65,90 €. trilogía de fragancias frescas de Rochas



Sobredosis de amor

Oriental y amaderada con corazón de regaliz. Dicen que contiene moléculas que producen efectos afrodisiacos...

● 30 ml: 45 €. Loverdose de Diesel

Un lujo efímero

No dejes escapar la versión veraniega de CK One, un combinado -apto para ambos sexos- con olor a frutas cítricas; y de Eternity, que tiene toques de pera del Japón y musk.

● 100 ml: 54,15 €. Ck One Sumer/
100 ml: 56,15 €. Eternity Summer



Larga vida al rosa

Un radiante cóctel de uva y curaçao azul. Recomendable para cualquier momento del día o la noche.

● 30 ml: 40 €. Joy of Pink de Lacoste



Fragancias para el verano

Las hay para todo tipo de olfatos: frescas, afrutadas, florales, ácidas... Las grandes firmas anticipan la llegada de la época estival lanzando al mercado ediciones más suaves y frescas de sus fragancias de siempre

Texto **Claudia Rizzo**

La inolvidable Coco Chanel decía que los perfumes deben aplicarse allí donde quieras que te besen. Unas gotitas de elixir, con notas florales o afrutadas, fuertes o discretas..., pero en cualquier caso místicas y sexy. Los aromas se convierten en señas de identidad que pueden llegar a describir a una persona. Y detrás de cada esencia hay historias, anécdotas, experiencias y recuerdos que se encierran en el interior de cada uno de estos delicados envases. Fragancias creadas en homenaje a reinas y actrices, para simbolizar la independencia de la mujer o para exaltar la feminidad a manos de grandes diseñadores. Perfumes que marcaron una

época, pero que aún hoy siguen fascinando y presumiendo de poder contar su historia. En verano todas se visten para la ocasión con su look más tropical, pero manteniendo siempre el mismo espíritu de *glamour*. Las fragancias estivales nos llevan a través de un viaje sensorial por destinos exóticos bañados por el sol con notas de salida frescas, pero de corazones muy intensos. Una sinfonía inesperada de cítricos, plantas aromáticas y especias. Acordes picantes y refrescantes como la pimienta rosa, una de las tendencias para este año.

Los psicólogos sabemos que gran parte del sufrimiento de millones de personas tiene su origen en la dificultad que experimentan para decir «no» ante las peticiones de los demás.

Por **María Jesús Álava**, psicóloga



El apartamento. Genial película de Billy Wilder (1960). En ella, Jack Lemmon cede su modesta vivienda para las aventuras amorosas de sus jefes, incapaz de negarse aun sabiendo que esos favores lo perjudican.

Cómo podemos decir «no» sin sentirnos mal

Los psicólogos sabemos que gran parte del sufrimiento de millones de personas tiene su origen en la dificultad que experimentan para decir «no» ante las peticiones de los demás. Muchos jóvenes y adultos lo pasan mal cada vez que tienen que decir «no», se sienten incapaces de hacerlo y, muy a su pesar, terminan diciendo «sí». Vamos a exponer algunos principios que nos resultarán claves.

Tenemos derecho a decir «no». Decirlo es un derecho asertivo (de autoafirmación). Un «no» para los demás, suele significar un «sí» para nosotros. En muchas ocasiones, un «no» es la forma de manifestar nuestros criterios y defender nuestras posturas. Cuando de forma racional decimos «no» y lo mantenemos, ganamos en seguridad y autoestima personal.

Tenemos derecho a ser nosotros mismos y a expresar y juzgar nuestros sentimientos, opiniones y emociones, con la única limitación de respetar los de los otros.

Tenemos derecho a cambiar de opinión, a decir «no lo sé»... Tenemos que permitirnos algo tan básico como el derecho a cambiar de parecer, a cometer errores, a no depender de los sentimientos de los demás, a tomar

Cuando la presión acaba en concesión: el caso de Juan

Juan era un buen chico, tenía 23 años cuando vino a consulta. Nos pedía ayuda porque se sentía muy insatisfecho y decepcionado consigo mismo. Le costaba defender sus criterios, y con frecuencia terminaba cediendo ante la presión ajena. Nos propusimos que aprendiera a decir «no» sin sentirse mal, que lo dijera además con naturalidad, para ganar en seguridad y convicción. En general tenía buena relación con la gente, pero era consciente de que el cabecilla de su grupo de amigos se reía a su costa y lo trataba como si fuera un pipiolo. El tema se había complicado cuando unas semanas atrás este 'amigo', después de una noche de juerga en la que había bebido mucho, se empeñó en que Juan le dejara su coche. A pesar de que Juan apenas había bebido, para poder conducir de regreso, acabó cediendo y terminaron saliéndose de la carretera, en lo que podía haber sido un grave accidente. Finalmente, Juan aprendió a ser asertivo (a decir «no» sin sentirse mal...). La siguiente vez que su amigo le pidió algo que él no quería dar, lo miró fijamente a los ojos y con voz pausada pero firme le dijo: «Ya sabes que me gustaría decirte que sí, ¡no insistas por favor!». Y se dio media vuelta.

decisiones ajenas a la lógica, a decir «no lo entiendo» o «no me importa», a no dar razones o excusas para justificar nuestra conducta.

El arte de decir «no»

El secreto estará en saber decir «no» en el momento apropiado, de la forma correcta y con la habilidad suficiente como para que la otra persona entienda perfectamente nuestro mensaje y, además, nos vea tan seguros y convencidos que no insista más.

También podemos decir «no»:

- **A TRAVÉS DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL.** Nuestros gestos, ademanes, miradas..., nos serán de gran ayuda; y además permitirán evitarnos un desgaste innecesario con un «no verbal», que puede resultarnos más difícil.
- **EL CONTACTO FÍSICO**, y en este caso la ausencia del mismo, también nos servirá para comunicar ese «no» de forma inequívoca.
- **EL SILENCIO ARRASTRADO**, ese silencio que alargamos voluntariamente después de una pregunta es un indicador fantástico, que antecede, prepara y facilita la negativa posterior; negativa que a veces ya no es necesario verbalizar.
- **LA SONRISA MANTENIDA**, cuando nos encontramos fuertes y seguros constituye otro recurso de gran valor en nuestro catálogo de *noes*; especialmente cuando esa sonrisa está potenciada por una expresión facial que indica firmeza, y unos ojos que se agrandan para enfatizar el mensaje.

¿Cuál es el «no» más doloroso?

Hay un «no» tremendamente doloroso. Es un «no» que se nos clava internamente, que nos persigue sin descanso, que mina nuestra moral y arruina nuestra autoestima: es el «no» que no hemos sido capaces de decir. Ese «no» que se ha quedado ahogado dentro; que se ha sentido herido por nuestra inseguridad y mutilado por nuestra falta de esperanza. Es un «no» terrible, porque es el «no» que no hemos dicho.

¿Cuándo hemos alcanzado el objetivo?

Cuando nos suponga el mismo esfuerzo decir «no» que decir «sí»; en ese momento

El secreto está en decir «no» en el momento adecuado y de la forma correcta para que la otra parte lo entienda

podremos pensar que hemos alcanzado un buen equilibrio; pero incluso entonces... ¡no nos relajemos! Si lo hacemos, al cabo de un tiempo podemos descubrir que de nuevo nos cuesta decir «no». Recordemos que cuando algo se ha instaurado durante muchos años, necesitaremos mucho tiempo de práctica intensiva para

conseguir que ese automatismo pierda fuerza y deje paso a costumbres más sanas y saludables. Si no tomamos esas medidas de precaución, nuestra ingenuidad nos costará más de un disgusto.



COMPLEMENTOS EN VERTICAL

Estas bolsas transparentes divididas en compartimentos facilitan el acceso a bolsos, pulseras, pañuelos... Organizador de bisutería y organizador de bolsos o fulares.

● Howards. 12,95 y 19,95 euros, respectivamente.



ESQUINAS APROVECHADAS

Esta es una de las mejores formas de aprovechar una esquina para seguir teniendo la ventana libre y en un lugar al que vamos a sacar poco partido. Fíjate en la iluminación.

● Ikea Pax Birkeland. 587 euros.



CAMISETAS Y ZAPATOS, EN SU SITIO

Las cajoneras son ideales para camisetas, ropa interior y ropa de cama. El zapatero lo puedes integrar con estilo con una cómoda de puertas en lugar de cajones.

● Conforama. Lacados Gloss. Consultar precio.



PARA PRENDAS DELICADAS

Con estos pequeños separadores de cajones ves todo tu surtido de corbatas y otras prendas delicadas de un solo vistazo, para que la elección dure solo unos segundos.

● Hoxaerds Organizador Diamante. Desde 9,95 euros.



UNA ESCULTURA Y MÁS

A la vez que sirven para colocar una chaqueta o un abrigo, estos arbolitos iluminan cualquier espacio y son un objeto de decoración en sí mismos.

● Vondom Perchero TreeLight Bonaldo. 525 euros.



PIJAMA PARA DOS

Cuando la habitación se comparte, se necesita el doble de sitio para almacenar. Con un armario de cuatro cuerpos dividido en dos puertas el problema está solucionado.

● Ikea Pax Hasvik con puertas correderas. 299 euros.

La ropa, bien guardada y en orden

La ropa en orden y bien colocada. Algo fundamental para ahorrar tiempo con los cambios de estación. Estos son espacios inspiradores y, sobre todo, reales y accesibles.

Texto **Ana de Santos**

Cada vez tenemos menos espacio y muchas más prendas. El reto consiste en que no lo parezca y podamos seguir metiendo ropa sin tener que ampliar el armario al piso de al lado. Es cuestión de buscar diseños y herramientas que aprovechen al máximo cada centímetro y pongan cada prenda en su lugar. Para que la ropa no ocupe más de lo que debe, no te dejes llevar por la prisa y organiza mentalmente los espacios antes de colocar nada. Cuelga las prendas largas como vestidos y abrigos en el mismo cuerpo de armario desde una barra alta. En la parte de abajo puedes colocar

CON PERCHA

Este organizador se cuelga de la barra del armario para tener a la vista pañuelos, collares o cinturones. Siempre hay una solución para cada necesidad: pantaloneros, corbateros, zapateros.

● Howards. 7 euros.



baldas para poner zapatos y no dejar ningún rincón muerto. También puedes colgar de la barra bolsos alargados y transparentes divididas en secciones para colocar calcetines, medias o bolsos de mano. La mejor forma de colgar pantalones es doblados por la mitad en la percha, así ocupan el mismo largo que una camisa y en un cuerpo de armario puedes poner dos barras con dos grandes ristas de pantalones, faldas cortas y camisas. Las camisetas, la ropa interior y los pijamas no necesitan estar estirados. Los cajones son ideales para que estén doblados sin ocupar mucho espacio. Si eres muy

amante de la estética, colocar la ropa por colores ayuda a encontrar rápido la combinación perfecta de tu look. Hay muchos armarios con diseños atractivos con frentes de madera, de vidrio, puertas correderas, abatibles y accesorios extraíbles a un módico precio. Si estás pensando en comprar uno, anota: las puertas correderas no ocupan espacio al abrirse, las de espejo amplían visualmente el espacio y los armarios de esquina son ideales para paredes con ventanas.

junio 2012

Exposiciones

DEL ARTE DE REDES. La muestra *Desmontajes, Re/apropiaciones e intrusiones* busca redefinir las prácticas del arte de redes y mostrar sus procesos y sus tendencias. Hasta el 25 de agosto. Museo Extremeño e Iberoamericano de Arte Contemporáneo (Badajoz). Gratis. www.meiac.es

EDWARD HOPPER. Un recorrido por la obra de este brillante pintor realista estadounidense. Del 12 de junio al 16 de septiembre. Museo Thyssen (Madrid). Entrada: 9 euros. www.museothyssen.org

'OFFICE BAROQUE'. Gordon Matta-Clark (Nueva York, 1943-1978) tomó 46 instantáneas para documentar sus *building cuts* (cortes efímeros en edificios). Del 6 de junio hasta el 28 de octubre. Museo de Arte Contemporáneo de Barcelona. Entradas: 8 euros.

'OTRA MIRADA SOBRE JULIO ROMERO DE TORRES'. Una muestra de bocetos y obras relacionadas con la obra del pintor cordobés mitificado por la copla. Hasta el 30 de septiembre. Museo de Bellas Artes de Córdoba. Gratis.

'PARAÍSO Y PAISAJES'. Un repaso paisajístico, de Brueghel a Gauguin, al fondo pictórico de la baronesa. Hasta el 7 de octubre. Museo Carmen Thyssen (Málaga). Entradas: 8 (tarifa general) o 4 euros.

Música

AZKENA ROCK. Twisted Sister y Status Quo (jueves), Ozzy Osbourne (viernes) o Lynyrd Skynyrd (sábado), cabezas de cartel de este festival que alcanza las once ediciones. Del 14 al 16 de junio. Vitoria-Gasteiz. Abonos (con derecho a acampada) desde 85 euros; es posible adquirir entradas para días sueltos.

UB40. Después de la suspensión de febrero por la rotura de costillas de su cantante, Duncan Campbell, los británicos traen a España su reggae. Barcelona (14 de junio); Barakaldo (16 de junio). Huesca (16 de junio). Entradas desde 30 euros.

BRUCE SPRINGSTEEN & THE E-STREET BAND. Último concierto de *el Jefe* y su grupo en la gira española. 17 de junio. Santiago Bernabéu (Madrid). Entradas desde 65 euros.

ISMAEL SERRANO, PEDRO GUERRA, MARWAN... Concierto solidario por los niños refugiados de

El zoom



Ese pincel genial llamado Rafael Sanzio

'El último Rafael'. El Prado y el Louvre colaboran en esta muestra sobre la última época del influyente pintor italiano (Urbino, c. 1483-Roma, 1520) y su taller. En la exposición no faltará el *Retrato de Baldassare Castiglione*, cedido para la ocasión por la pinacoteca parisina.

Del 12 de junio al 16 de septiembre. Museo del Prado (Madrid). Entrada general a la pinacoteca: 12 €. Más información: www.museodelprado.es

Palestina y Gaza. También actuarán Carlos Chaouen, Lucas, Sheila Blanco, Luis Ramiro... 20 de junio. Sala Arena (Madrid). www.unwace.org/concierto-solidario.html

Danza

GRUPO CORPO. La compañía de danza brasileña, fundada en 1975, combina técnica clásica con danza popular. Del 30 de mayo al 2 de junio. Liceu (Barcelona). Entradas desde 26 euros. 6 y 7 de junio. Teatro Arriaga (Bilbao). Entradas desde 9,8 euros. Teatros del Canal (Madrid). 16, 17 y 18 de junio. Entradas desde 15 euros.

'PAS DE DEUX'. Un homenaje a la última generación de bailarines españoles (como Arantxa Ochoa o Clara Blanco) que brillan fuera de España. 8 y 9 de junio. Teatro Calderón (Valladolid). Entradas desde 15 euros.

'FAUSTO'. La compañía Les Ballets de Monte-Carlo escenifica esta obra inspirada en Goethe. Del 7 al 9 de junio. Liceu (Barcelona). Entradas desde 8 euros.

'UNA NOCHE CON JIRÍ KYLIÁN'. La Compañía Nacional de Danza presenta tres piezas del coreógrafo checo. Del 16 al 27 de junio. Teatro de La Zarzuela (Madrid). Entradas desde 13 euros.

Teatro

'LA SONRISA ETRUSCA'. Una obra de José Luis Sampedro adaptada al teatro. Del 6 al 10 de junio. Teatro Olimpia (Valencia). Entradas desde 15 euros. Más info.: www.teatro-olympia.com

'EL BUSCÓN'. La obra de Francisco de Quevedo, según Teatro Clásico y bajo la dirección de Alfonso Zurro. Del 8 al 10 de junio. Teatro La Alhambra (Granada). Entrada: 16 euros.

'ANGELS IN AMERICA'. Teatrídithalia y Teatro dell'Élfo nos traen, en dos partes, este retrato del Nueva York de los 80 escrito por Tony Kushner. Del 8 al 10 de junio. Teatros del Canal (Madrid). Entradas: 18 o 24 euros (si se acude a una parte o a las dos). Espectáculo en italiano con subtítulos.

'FOREVER YOUNG'. Siete actores se representan cómo serán dentro de 40 años en una residencia de artistas. Firman, El Tricicle. Del 15 al 17 de junio. Entradas desde 6 euros. Teatro Principal (Zaragoza).

Cine

'EVELYN'. Una chica peruana viaja a España con promesas de una vida mejor y acaba siendo explotada por una red de prostitución. Estreno: 8 de junio. Con Cindy Díaz, Adolfo Fernández y Ari Rubiano. Dirección: Isabel de Ocampo.

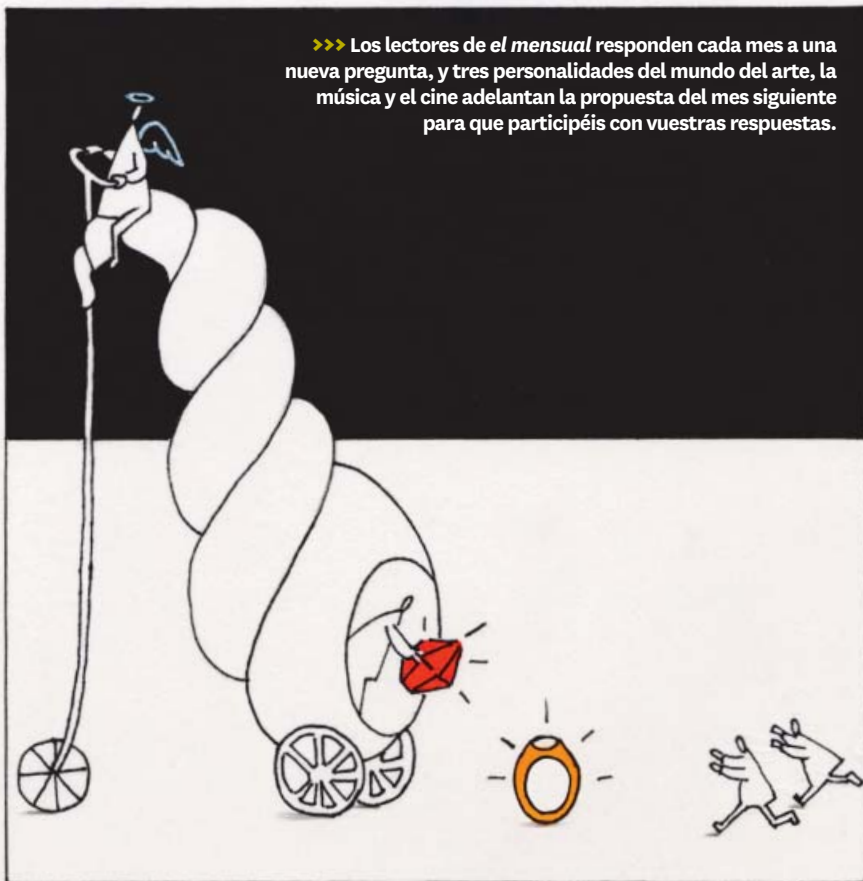
'EL ENIGMA DEL CUERVO'. Una serie de crímenes coinciden con lo narrado en un periódico local de Baltimore, por lo que la policía interroga al autor, un tal Edgar Allan Poe. Estreno: 15 de junio. Con John Cusak, Luke Evans, Alice Eve. Dirección: James McTeigue.

'LE SKYLAB'. 1979. Una familia se reúne en la Bretaña para celebrar un cumpleaños, pero todos piensan que les caerá encima una estación espacial. Estreno: 15 de junio. Con Julie Delpy, Eric Elmosnino. Dirección: Julie Delpy.

'ELLAS'. Anne, una periodista de investigación, trabaja en un artículo sobre la prostitución estudiantil. Estreno: 22 de junio. Con Juliette Binoche, Anais Demoustier. Dirección: Malgoska Szumowska.

'WANDERLUST'. Una estresada pareja de Manhattan se tiene que mudar a Atlanta después de que él es despedido. Estreno: 29 de junio. Con Paul Rudd, Jennifer Aniston, Malin Akerman. Dirección: David Wain.

>>> Los lectores de *el mensual* responden cada mes a una nueva pregunta, y tres personalidades del mundo del arte, la música y el cine adelantan la propuesta del mes siguiente para que participéis con vuestras respuestas.



2 ¿Qué harías si heredaras de golpe 1.000 millones?

RICOS QUE ROMPEN MOLDES. No hay ferraris, swarovskis ni jets privados entre las compras de los multimillonarios imaginarios de 'el mensual'. Nuestros lectores prefieren derrochar solidaridad, despertar vocaciones aletargadas y vengarse de las injusticias de una vida de apreturas.

Texto **Amaya Larrañeta**
Ilustración **Carlos Pan**

Han heredado 1.000 millones e irrumpen en tropel al fondo de la lista de los más ricos del planeta. Ahí están los lectores de *el mensual* junto a chinos forrados por mor de patentes farmacéuticas. Debajo de las Koplovitz y de Amancio Ortega (dueño de Zara). Son un nutrido grupo de hombres y mujeres dispuestos a recibir una imaginaria herencia para soñar cómo la gastarían. Con excepción de **Iván Domínguez**, ninguno parece interesado en investigar la procedencia de la pasta. Vaya a ser que descubran un origen turbio y tengan «que heredar la maldita manía de la Justicia de perseguir lo ilegal». A **@jajime** lo que le sorprende más es saber que tenía un familiar «tan capullín que no repartió el dinero antes». Asumida la condición de multimillonarios, unos prefieren echar cuentas y otros echar a correr, a ser posible sin decir

Y la pregunta del mes que viene...

3 ¿Cuál es el mejor invento de todos los tiempos?



La actriz **BELÉN RUEDA** se para unos segundos a pensar y entonces reconoce que, «como ama de casa», no podría vivir sin «la lavadora o el lavavajillas», por eso los escoge como los mejores inventos de la historia. Pero claro, entonces cae en la cuenta de que no quiere dejar de mencionar «el cine que nos hace soñar», algo en lo que coincide con ella -le va la profesión en ello- el actor de *Tierra de Lobos* **ÁLEX GARCÍA**. El tercer famoso consultado para *La pregunta del millón* es el excomponente de Tam Tam Go **NACHO CAMPILLO**. El músico, que ahora se hace llamar **Reyno**, elige «la electricidad» como su invento favorito: «Sin ella no seríamos nada, no tendríamos Internet, ni teléfono, ni nevera...», ni siquiera **Belén** tendría «lavadora», ni «lavavajillas», ni «cine»...

¿Y tú qué opinas? ¿Cuál es el mejor invento de la historia? Haznos llegar tus ideas (con tu nombre y edad). Podrás leerle en la siguiente entrega. Escríbenos a...
Twitter: **#preguntamillon2om**
email: **preguntadelmillon@2ominutos.es**

nada a nadie, «que la envidia es muy mala», como haría **Salmcat**. Entre los que sí dan la cara como nuevos miembros del exclusivo club de los 130.000 millonarios españoles, el único que celebraría haberse convertido en la sexta fortuna del país lo haría -humilde él- invitando a ¿«montaditos»? ¡Por Tío Gilito bendito! Es de esperar, al menos, que estén rellenos de Cinco Jotas o beluga. No especifica.

DEJAR DE TRABAJAR

Los que tienen un empleo fijo, bien codiciado hoy en día, estarían encantados de prescindir de él. **Ignacio Palacio** iría a su empresa para, después de asegurarse «de que saben contar...», indicarles que no cuenten con él. Trabajar tampoco entra en los planes de **Pablo Martínez**: «Me quitaría de trabajar, crearía un fondo para mis hijos y en algún lugar apartado del mundo construiría una casa pobre para vivir aislado y recibir la visita de mis amigos». Hay a quien encontraría la paz jubilando a otros. Concretamente, «a la señora Merkel y acólitos», pide **Isabel González**. El siguiente paso es ir al banco. Es hora de negociar fondos de inversión, compra de acciones... no sin antes «reírse en la cara» de ese director de sucursal que ahora se muestra tan atento y aprovechar para «mandarle a...». El manual de la buena vida no incluye hipotecas. Tanto millón da para cancelar la propia y las ajenas: de familiares, amigos -«qué gustazo», se recrea **Alicia Fernández**- Debe dar inmenso placer repartir dinerito cuando a uno le sobra. Mira tú que no lo da tanto cuando uno va 'pelao'. Nadando en la abundancia se prestan a compartir con hermanos que «lo están pasando mal», con padres que se esforzaron por nosotros en el pasado, y con hijos que, asumimos, no van tener precisamente un futuro fácil. **Claudia Martínez** sería feliz ayudando también a sus «exempleados». No les sobra un duro, sin embargo, para «políticos» de los que no se fian, «ONG con ánimo de lucro», o «exparejas sentimentales», reconoce **Martínez**. Los millonarios de *el mensual* son de los que rompen moldes. No acumulan ferraris en los garajes de sus mansiones, ni guardan swarovskis en cajas fuertes. Parecen, más que herteras de urbanización de lujo, la promoción de un máster en responsabilidad social. Sus planes de negocio incluyen empresas «donde los empleados trabajen con sueldos dignos» o cooperativas de parados.

VIVIR SIN PREOCUPACIONES

Las ONG y los investigadores recuperarían todo lo que la crisis les ha quitado. **Marisa** se dedicaría por completo al arte y viajaría «al país más pobre de África» para abrir pozos de agua y «que nadie se muriese de hambre nunca más». **Mario Alberto** crearía fundaciones para la esclerosis múltiple y la leucemia. Va a ser cierto que hay vicios inconfesables. No es posible que casi no aparezcan caprichos entre los deseos de los lectores. Tan solo **Atenea** se atreve a pedir «un entrenador personal» y **Sandra** «una mansión de lujo, con sirvientes en una isla privada». El mayor lujo para la mayoría sería disfrutar de una vida larga -**Joaquín** estaría dispuesto a «dejar de fumar»- y sin preocupaciones a la vista, sabiendo que su futuro y el de los suyos «está asegurado». Pero, jay, queridos lectores!, despierten. *El mensual* no puede darles esa cantidad de millones, aun así les regala este refrán: «No es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita».

WWW.VISUAL-CLICK.COM
ÓPTICA ONLINE N°1 EN EUROPA

AL HACER
TU COMPRA
INTRODUCE EL CÓDIGO
20MINUTOS
Y TENDRÁS UN
DESCUENTO
ADICIONAL

**¡Y ADEMÁS TE REGALAMOS
EL LÍQUIDO DE LENTILLAS!**

**TODAS LAS
MARCAS Y
GRADUACIONES**

**TIRAMOS LOS
PRECIOS DE
LAS
LENTILLAS**

COMPRA MEJOR Y MÁS BARATO

VISUAL  **CLICK** TU ÓPTICA ON-LINE

www.visual-click.com



agenciainodo.com

Islas griegas, Canarias y Baleares: Cambia la rutina del trabajo por la rutina del sol desde 29'99€

Stop flying,
start vueling.



El precio indicado hace referencia a ofertas disponibles para vuelos directos desde determinados aeropuertos nacionales según disponibilidad de destinos en el momento de lanzamiento de esta promoción y hasta el 17 de septiembre de 2012 y corresponde al precio final por trayecto sin incluir cargos por servicios adicionales y pago con tarjeta. Para más información sobre precios, reservas y resto de condiciones consulta nuestra web www.vueling.com, app móvil, llama al centro de servicios o acércate a tu agencia de viajes. ¡Vuela!