



ESPECIES INVASORAS

EL ECOSISTEMA ESPAÑOL, AMENAZADO

La globalización está provocando en muy poco tiempo la aparición en España de especies cuyos hábitats originarios son lejanos y diferentes. Algunas son muy voraces y destructivas para especies autóctonas, agricultura, infraestructuras... Y ponen en peligro nuestro ecosistema.

PLANES DE PENSIONES

**SI SUS IDEAS
TE PARECÍAN GENIALES,
NECESITAS UN PLAN.**

Porque el tiempo pasa sin que te des cuenta.



Bankia

sileonole.com



Reportaje 24

Día mundial contra el sida

Los tratamientos contra el VIH descubiertos en Occidente han hecho que percibamos su riesgo como menor, pero la epidemia sigue siendo devastadora en medio mundo, con especial incidencia en los países menos desarrollados.



Entrevista 20

Sophie Auster

La también actriz, hija de los escritores Paul Auster y Siri Hustvedt, prepara la salida de su tercer disco: «Las mujeres no podemos actuar cuando estamos de verdad enamoradas».



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

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



Reportaje 12

ESPECIES INVASORAS

La fauna y la flora autóctonas españolas están amenazadas por tierra, mar y aire –o, si lo prefieren, por mamíferos, aves, peces, invertebrados y reptiles–. Imprescindible conocerlas y estar alerta.

Los monográficos de el mensual

DE VIAJE

30 a 37



Temporada blanca

LLEGA EL INVIERNO a las estaciones de esquí españolas. Te ofrecemos una breve guía con las novedades de las principales estaciones, algunos ejercicios físicos y una selección de material para la nieve y el frío.

Secciones

8 > **TECNOLOGÍA** **Retro, pero solo por fuera.** Un repaso escogido para los amantes de la vanguardia: la moda *vintage* también alcanza a los aparatos tecnológicos.



11 > **CURIOSA HISTORIA** **El sexólogo revolucionario.** Se llamaba Wilhelm Reich, y sus ideas y libros sobre el sexo cambiaron el siglo xx. Hoy pocos lo recuerdan.

10 > **EMERGENTES** **Álex Pastor** es malagueño y, por fin, campeón del mundo de kitesurf. Vuela muy alto.

38 > **GASTRONOMÍA** **Menú de fiesta a buen precio.** Porque hacer las cenas y comidas de Navidad no tiene por qué salir caro.

39 > **RELACIONES PERSONALES** **Consejos para superar enfermedades** graves con espíritu positivo.

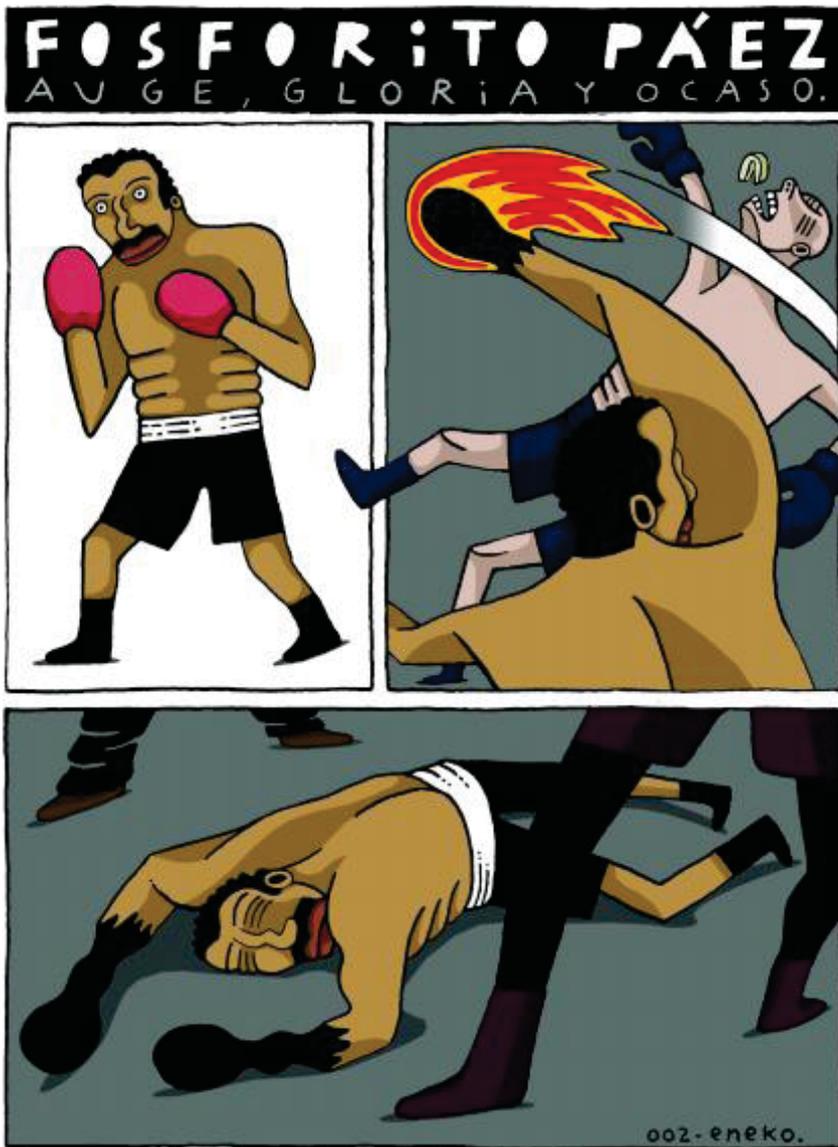
40 > **DECORACIÓN** **Un huerto en la cocina.** Aunque no tengas jardín ni terraza, puedes tener un pequeño huerto de interior.



41 > **AGENDA** Nuestra habitual selección de **actividades culturales** para el mes de diciembre. Seguro que encuentras algo para ti y los tuyos.

42 > **LA PREGUNTA DEL MILLÓN** Si pudieras volverte invisible, ¿en qué lugares te **colarías?** Hay respuestas, para todos los gustos.





LA CIENCIA OFICIAL sigue la denominada «teoría sintética de la evolución» que significa integrar a la teoría por selección natural de Charles Darwin la teoría genética de Gregor Mendel como base de la herencia biológica, la mutación genética aleatoria como fuente de variación y la genética de poblaciones matemática. Aun así, siguen sin explicar muchas cosas en la historia de la evolución de las especies. ENVIADO POR **MALDITODINERO**

FRECUENTO A MENUDO la página de este señor y lo que expone me parece extremadamente verosímil, la verdad. Tiene una colección impresionante de experimentos científicos publicados por un montón de gente que ponen en entredicho la teoría de Darwin, pero la comunidad científica mira hacia otro lado y silba *La Traviata*. ENVIADO POR **KASTAN**

COMO ESTUDIANTE DE Biología de la UAM me alegra saber de otras perspectivas alternativas al darwinismo imperante que nos han explicado, repetido y recalado con perseverancia a lo largo de toda la carrera y que nunca ha llegado a responder mis incertidumbres acerca de la evolución ni a ofrecer una respuesta convincente. Entre los compañeros de biología, la evolución es un tema muy debatido y a nadie le convence el neodarwinismo plenamente. ENVIADO POR **DEBRAH.ALGOROTIKA**

Patrick Criado también triunfa en el cine

En *La gran familia española* trabaja muy bien. Me sorprendió porque lo consideraba un niño por su papel en *Águila Roja*. Puede llegar a ser un gran actor. ENVIADO POR **OMEGA 333**

Cruceros, plan B para solteros

¿Plan B? Es el plan A con muchísima diferencia. Hacer lo que quieres, cuando quieres, con quien quieres y donde quieres es una sensación tan grata de felicidad, una libertad que no tiene precio. Muy pero que muy recomendables los viajes para solteros (eso de *singles* dejémoslo para la música...), tanto organizados como por cuenta propia. ¡Y a disfrutar! ENVIADO POR **DAVORDEN**

EL EGOÍSMO y el egocentrismo de esta sociedad enferma es lo que hace que muchas personas sean incapaces de compartir nada. Y, claro, primero yo, luego yo y después yo, pues nunca va a funcionar con nadie. ENVIADO POR **PAVIPA**

MIRA QUE ESTUVE a punto de hacer un viaje similar este verano... Pero lo que dice la periodista, salir de la zona de confort cuesta *muuucho*. Pero me ha convencido, ¡en cuanto pueda hago uno! ENVIADO POR **PUMUKI**

Movilidad sostenible

Es bonito apoyar iniciativas como esta. Yo he probado Amovens y, bueno, no comparto eso de imagen de Tercer mundo, sino de personas atrevidas e inteligentes que no tienen miedo de emprender. ENVIADO POR **MÁXIMO GONZÁLEZ**

PARA CAMBIAR EL SISTEMA, tienen que cambiar las mentalidades. Por eso no me parece extraño que esta iniciativa parta desde los más jóvenes. Queda muchísimo por andar y, señores, no siempre se pueden medir las cosas con datos económicos. ¡Hay algo más allá! Sostenibilidad, naturaleza, recursos sostenibles y, sobre todo, salud. ENVIADO POR **SOLYCAMPO**

los lectores de el mensual

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



El Día de los Muertos se celebra por todo el mundo

El origen de esta fiesta se pierde en las remotas décadas de finales del siglo xx. Cuenta la leyenda que el Halloween vino a España a través de la tradición oral recogida mediante un artefacto llamado televisión. Halloween es la fiesta preferida del niño español. Piden golosinas utilizando la frase «truco o trato» que no saben lo que quiere decir, pero parece que tiene algo que ver con una legendaria frase que los bancos españoles decían siempre a sus clientes. ENVIADO POR **ELSEÑORGORDO**

QUÉ MAL SUENA eso del Día de los Muertos. Yo más bien, y por respeto, le llamaría El Día de los Difuntos. ENVIADO POR **NEMITO**

Máximo Sandín: «El darwinismo convirtió la biología en una visión sórdida y cruel de la vida»

Muy interesante, de eso se trata, de no dar por buena ninguna teoría o idea, todo hay que ponerlo en duda y cuestionarlo. Si no, somos propensos a ser manipulados por cualquiera. ENVIADO POR **RAULONITAS**

XABI ALONSO PARA EL CORTE INGLÉS



elcorteingles.es

Emidio Tucci®

SOLO EN *El Corte Inglés*

Higiene bucal

LUCHA ENTRE BACTERIAS. El equipo de científicos de la Fundación para el Fomento de la Investigación Sanitaria y Biomédica de la Comunidad Valenciana (Fisabio), de Valencia, dirigido por Alejandro Mira, ha determinado que la nueva especie de bacterias *Streptococcus dentisani* trabaja como un 'escudo' contra la dolencia, creando a su alrededor



Las caries afectan a alrededor del 95% de los adultos españoles. ARCHIVO

una zona de protección que no deja crecer a las bacterias causantes de la caries. Los autores del hallazgo han patentado el uso de la nueva bacteria anticaries y ahora están buscando una salida comercial en empresas del sector alimentario y de productos de higiene dental. El descubrimiento podría ponerse a disposición de la población en forma de yogur, chicle o enjuague bucal.

Sexo y religión

QUIÉN MANDA. Un estudio de dos científicos de la U. de Pensilvania, J. Weeden y R. Kurzban, asegura que las opiniones de las personas sobre sexo (control de la natalidad, homosexualidad, aborto...) son las que determinan sus preferencias religiosas y no al revés. El punto de vista conservador sobre la vida sexual indica el 'grado de la religiosidad' de una manera exacta.



Un equipo de la U. de Stanford (California) ha desarrollado un proceso químico que hace transparente al cerebro. ARCHIVO

El cerebro crece con amigos

Un estudio demuestra que las personas con muchos amigos tienen el cerebro más grande y más desarrollado que las personas menos sociables

Un nuevo estudio de la Universidad de Oxford

asegura que los individuos cuyo círculo social de amistad es amplio tienen el cerebro más grande y más desarrollado que aquellos otros con menor grado de sociabilidad. En concreto, el cerebro de las personas que tienen numerosos amigos consta de seis partes más grandes y mejor conectadas entre sí que el de las personas con pocos amigos. Esto es lo que afirma la neurocientífica MaryAnn Noonan, de la Universidad de Oxford (Reino Unido), quien presentó el resultado de su investigación en la reunión anual de la Sociedad de Neurociencias. «Los seres humanos somos criaturas sociales por naturaleza -dijo la científica al presentar su estudio-. Sin embargo, sabemos muy poco sobre cómo gestiona el cerebro el comportamiento en nuestra creciente vida social, o qué partes del cerebro fallan cuando una persona sufre autismo o esquizofrenia». Durante la investigación, los científicos de la prestigiosa universidad inglesa pidieron a 18 hombres y mujeres que mencionaran la cantidad de amigos que tenían, así como con cuántos de ellos se habían comunicado por teléfono o por correo electrónico durante el mes anterior. El promedio fue de unos 20 amigos, aunque algunos de los voluntarios estuvieron en contacto con más de 40 amigos. Otros habían estado en contacto solo con 10. Durante el escaneo cerebral de los participantes en el estudio se halló 'un área de sociabilidad', situada en el córtex del cíngulo anterior, que se utiliza para realizar un seguimiento de lo que están haciendo otras personas. Las exploraciones demostraron que las conexiones entre el córtex y el área utilizada para entender cómo se sienten los demás son más fuertes en las personas más sociables.

Más materia gris si juegas

Investigadores del Instituto Max Planck y del Hospital de St. Hedwig han demostrado que las personas que jugaron, 30 minutos al día y durante dos meses, al videojuego Mario 64 DS mostraron un crecimiento de la materia gris. Algunas zonas, como el hipocampo y la corteza prefrontal derecha bilateral, se desarrollan por asociación del jugador con su personaje en un sistema de recompensa. Al disfrutar del videojuego, el cerebro libera dopamina, un neurotransmisor que provoca el aumento de la materia gris.



Manifestación en Montevideo, Uruguay ha despenalizado el cannabis. ARCHIVO

¿Marihuana legal?

CAMINO DE PERMISIÓN. El Senado de Puerto Rico aprobó, el pasado 13 de noviembre, una ley que sustituye la pena de cárcel por multas para quienes tengan en su poder marihuana. La posesión de hasta 14 gramos de marihuana (cantidad límite de uso personal) tendrá una multa máxima de 100 dólares. Si la violación de la ley se repite otra vez en tres años, la multa será de 200 dólares; la tercera falta costará 300 dólares. Hasta la fecha, la pena por tener cannabis era de tres años de cárcel.

Gluten no, gracias

NUevo ESPACIO. [0% Gluten] es una innovadora propuesta del empresario panadero Francesc Altarriba, que afecta a los sectores de la alimentación y la salud pública. Se puso en marcha a mediados de noviembre, en el barrio de Las Corts de Barcelona. Se trata de un establecimiento donde se podrán encontrar productos propios de un horno-pastelería tradicional, sin alérgenos, aditivos o conservantes. Está especialmente dirigido a las personas que padecen celiaquía o intolerancias alimentarias.

El asesinato de JFK

VERSIÓN INCREÍBLE. A los 50 años del asesinato de John F. Kennedy, el 61% de los estadounidenses siguen creyendo que su muerte fue producto de una conspiración, según una encuesta de la casa Gallup publicada el pasado 18 de noviembre. A pesar del dictamen de la investigación oficial, que dijo que Lee Harvey Oswald fue el único asesino, los ciudadanos piensan que la mafia, el Gobierno Federal o la CIA podrían haber estado involucrados en el magnicidio.

La receta de Pastora

- 1 paseo largo por la orilla del mar
- 2 chapuzones en el agua cristalina
- 1 puesta de sol y pedir un deseo
- 1 fuente de *pescaíto frito*
- ... y una copa de vino

Pastora Vega Actriz



Entra en:
www.quiensabebebersabevivir.es
y consigue el libro
50 recetas para disfrutar el vino

Si la receta de la felicidad consiste en saber disfrutar los instantes, una copa de vino es uno de sus ingredientes. Vives en el mayor viñedo del mundo: el país de la exquisita y saludable dieta mediterránea. Con más de 100 variedades distintas de uva y 69 Denominaciones de Origen que velan por su calidad, reconocida en todo el mundo. Porque quien bebe vino con moderación sabe disfrutar, comer, reír, compartir...

**QUIEN SABE BEBER,
SABE VIVIR.**

El vino solo se disfruta con moderación



CAMPAÑA FINANCIADA
CON AYUDA DE LA UNIÓN
EUROPEA Y DE ESPAÑA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



WINEinMODERATION.eu

Art de Vivre



Un sonido inolvidable

La calidez del sonido de estas teclas no se puede comparar con las de un teclado de ordenador. Conéctala a tu PC, Mac o Ipad. Puedes escribir en papel y pantalla a la vez.

● Desde 42,77 €. usbtypewriter.com



El regreso de un icono

Esta radio es la reinterpretación contemporánea de un icono: la clásica Philetta, lanzada en los cincuenta, pero *bluetooth* y USB. ● Original Radio (ORT7500), 229,99 €. www.philips-tienda.es

Como en los cincuenta

Esta *jukebox* permite escuchar música colocando el iPad en la parte frontal. Con altavoces, luces de neón y un acabado que imita madera. ● 119 €. www.megagadgets.es



Mejor que en el microondas

Imita las máquina de *snacks* americanas de antaño y prepara unas palomitas deliciosas en cinco minutos. No necesita aceite ni mantequilla. ● 39,85 €. www.curiosite.es

A juego con el 'walkman'

Estos auriculares son un homenaje a los ochenta. Puedes reproducir la música desde el móvil usando AirPlay y cargar su batería. ● 399 €. beoplay.com



Llamadas retrofuturistas

Para los nostálgicos del retrofuturismo de los años sesenta. Además de decorativo, el teléfono es inalámbrico, táctil e incluye el tono del clásico *ring ring*. ● Desde 79,90 €. www.sagemcom.com/sixty



Aspecto 'vintage'

Una fiera digital bajo una piel de cuero. Con sistema híbrido automático (AF), incluye la versión actualizada de Smart Camera 2.0, Wi-Fi y NFC. ● NX300, 699 €. www.samsung.com/es



Retro, pero solo por fuera

Si buscas una experiencia tecnológica de última generación pero piensas que cualquier tiempo pasado fue mejor, no te pierdas nuestro resumen de las novedades con el diseño más 'vintage'.

Texto **Ana de Santos**

Una estética atractiva no es lo fundamental, pero sí muy importante. A todos nos gusta que los aparatos que tenemos en casa o llevamos con nosotros digan algo de nuestra personalidad y sean lo más agradables posible a la vista. Lo retro tiene tantos seguidores que ha pasado a ser el estilo de vida de los amantes de lo antiguo: ropa, decoración, restaurantes, mercadillos, tiendas de segunda mano... todo está inundado por el *vintage affaire*.

No es casualidad que las marcas de tecnología inviertan en ese aspecto hasta el punto de que algunos dispositivos, dejando aparte su funcionalidad, parecen objetos de decoración. Las versiones modernas de clásicos del pasado están pisando fuerte. No se desaprovechan cumpleaños ni aniversarios para reeditar aparatos que han formado parte

de nuestras vidas, como la máquina de coser Singer, las cámaras Lomo, las máquinas de escribir a lo *Se ha escrito un crimen*, las *jukebox* estadounidenses o la original Philetta de Philips que ya no es solo una radio. En la reedición se equipan con conectores para iPod, iPhone, entradas USB, pantallas LCD, retroiluminación con LEDs o mandos a distancia.

Lo que hace encantadora esta estética de décadas pasadas no tiene por qué ser siempre la nostalgia. Incluso los que nunca han visto estos aparatos en su infancia pueden enamorarse de ellos por sus materiales, formas originales y porque son difíciles de encontrar. Si no has heredado un *gadget* antiguo, ahora puedes encontrar uno hecho a tu medida. Echa un ojo a nuestras propuestas, a ver si puedes resistirte a la retrotecnología.

crucero fantástico

PARA CRUCEROS 2013 y 2014



¡AMPLIADO!
HASTA EL 9 DE DICIEMBRE

HASTA
-60%

RESERVA
DESDE SOLO
60€

PAGO EN
10 MESES
SIN INTERESES

MEJOR PRECIO
GARANTIZADO,
SI BAJA TE LO
IGUALAMOS

Hasta **10%**
TARJETA REGALO
EL CORTE INGLÉS



IBEROCRUCEROS



TARJETA REGALO del 10% ⁽¹⁾
Hasta un 25% DE DESCUENTO ⁽²⁾
NIÑOS GRATIS ⁽³⁾
Diversión con TADEO JONES

COSTA CRUCEROS



TARJETA REGALO del 10% ⁽¹⁾
NIÑOS GRATIS ⁽²⁾
TODO INCLUIDO GRATIS
en Caribe, Emiratos y Norte de Europa

HOLLAND AMERICA

TARJETA REGALO del 3% ⁽¹⁾
\$ 100 USD AL DÍA DE CRÉDITO
A BORDO para bebidas
CENAS GRATIS
en restaurantes especiales

NORWEGIAN CRUISE LINE



TARJETA REGALO hasta 5% ⁽¹⁾
Diversión con BOB ESPONJA
NIÑOS desde 99€
Hasta \$ 200 USD de crédito a bordo

CELEBRITY CRUISES

TARJETA REGALO del 5% ⁽¹⁾
Hasta 500€ de DESCUENTO por cabina
NIÑOS GRATIS ⁽²⁾

LOUIS CRUISES

TARJETA REGALO del 5% ⁽¹⁾
10% de DESCUENTO ⁽²⁾
NIÑOS GRATIS ⁽³⁾

ROYAL CARIBBEAN



TARJETA REGALO del 5% ⁽¹⁾
Hasta 200€ de DESCUENTO por cabina
Animación DREAMWORKS

PULLMANTUR

TARJETA REGALO del 5% ⁽¹⁾
Hasta un 60% de DESCUENTO ⁽²⁾
Régimen TODO INCLUIDO
NIÑOS GRATIS ⁽³⁾

CRUCEROS FLUVIALES

TARJETA REGALO del 5% ⁽¹⁾
PANAVISIÓN: Hasta 400€ de DESCUENTO
POLITOURS: Hasta 8% de DESCUENTO ⁽²⁾
CROISEUROPE: Régimen Todo Incluido en
algunas salidas.

CON LA GARANTÍA Y CONFIANZA DE

VIAJES

El Corte Inglés

www.viajeselcorteingles.es

902 400 454

RESERVAR HASTA EL 9 DE DICIEMBRE. CONSULTA CONDICIONES DE LA PROMOCIÓN Y COMPARA EN EL FOLLETO CRUCERO FANTÁSICO 2013. (1) Documentos por reserva anticipada, aplicables a todas las tarifas. (2) No reembolsable, pago desde 60€ por persona a discreción del anticipo a adeudar 2 meses antes de la salida. (3) Hasta 9 de diciembre de 2013, primera subvención por viajes al Corte Inglés S.A. (Grupo de gestión) 30€, segunda subvención por viajes al Corte Inglés S.A. (Grupo de gestión) 30€, tercera subvención por viajes al Corte Inglés S.A. (Grupo de gestión) 30€. (4) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (5) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (6) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (7) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (8) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (9) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (10) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (11) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (12) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (13) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (14) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (15) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (16) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (17) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (18) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (19) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (20) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (21) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (22) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (23) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (24) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (25) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (26) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (27) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (28) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (29) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (30) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (31) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (32) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (33) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (34) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (35) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (36) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (37) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (38) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (39) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (40) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (41) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (42) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (43) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (44) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (45) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (46) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (47) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (48) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (49) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (50) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (51) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (52) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (53) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (54) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (55) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (56) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (57) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (58) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (59) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (60) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (61) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (62) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (63) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (64) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (65) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (66) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (67) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (68) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (69) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (70) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (71) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (72) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (73) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (74) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (75) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (76) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (77) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (78) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (79) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (80) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (81) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (82) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (83) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (84) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (85) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (86) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (87) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (88) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (89) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (90) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (91) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (92) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (93) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (94) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (95) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (96) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (97) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (98) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (99) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera. (100) Hasta 2 años, sobe en cabina compartiendo con los amigos, cetera.

Álex Pastor

Diez años después de comenzar a practicar kitesurf en Tarifa, el 'rider' malagueño ha culminado a sus 23 un sueño que ni imaginó cuando se subió por primera vez a una tabla y cogió la cometa: ser campeón del mundo.

Texto **Eugenio G. Delgado** Foto **Carrascosa**

Sin viento, mi vida no sería la misma». Esta rotunda afirmación cobra sentido pleno en la voz de Álex Pastor, malagueño de 23 años que se ha convertido en el primer español en ganar el Mundial de Kitesurf en categoría masculina, un deporte en el que con una tabla y una cometa se pueden alcanzar saltos de más de 15 metros de altura y 20 metros de longitud. «Como no tengas las piernas bien fuertes, te explotan las rodillas», afirma con una sonrisa.

Con tan solo 14 años, Pastor fue en busca del viento de Tarifa (Cádiz), la meca del kite por sus excelentes condiciones. Practicaba desde los 8 windsurf con su padre y su hermano, pero en tierras gaditanas lo atrapó «la espectacularidad» de este deporte. Doce meses más tarde ya sabía que quería ser «profesional» y se quedó a vivir en la Costa de la Luz. «Cuando comencé, para nada me imaginé ni soñé que iba a ser campeón del mundo. Solo lo hice por afición y por disfrutar, pero me enganchó para siempre».

Pastor ha demostrado una gran fortaleza mental, ya que había sufrido la triple decepción de ser subcampeón las anteriores tres ediciones. «El hecho de estar cada año más cerca me ha ayudado a motivarme y creer que era posible conseguirlo», explica.

Este *rider* vive del kite «desde hace solo cuatro o cinco años». «Antes contaba con la ayuda de mis padres y estaba estudiando *marketing*, pero me fue imposible compaginarlo», asegura. ¿Y cómo afecta la crisis a un deporte tan minoritario? «Las marcas tienen menos presupuesto, se vende menos material deportivo y, por lo tanto, nosotros, los deportistas, también ganamos menos». ¿No le da miedo el futuro cuando se acabe su carrera en el kitesurf? «Tengo un nombre dentro del deporte y bastante conocimiento sobre material y de cómo funcionan las marcas. Mi sueño sería crear la mía propia».

Hasta ahora, hablar de kitesurf en España era hablar solo de Gisela Pulido, una barcelonesa de 19 años que esta temporada ha ganado su noveno título en categoría femenina. «Merece todo el reconocimiento que tiene porque ha trabajado mucho, pero en hombres hay mayor competencia y es mucho más complicado ganar el Mundial. El 90% de los practicantes de nuestro deporte son hombres y en el circuito ocurre algo parecido. Suele haber cinco o seis veces más competidores en el cuadro masculino que en el femenino».

Consciente de que vive en un país de futboleros, señala que le encantaría que este



El *rider* Álex Pastor, momentos antes de participar en el Master de Kitesurf Tarifa 2013.

CARRASCOSA

Nada impersonal

● **Una ayuda para ligar.** «Practicar kitesurf ayuda a ligar un poco más. Si tienes buenos resultados en competición, siempre hay personas que sienten admiración y supongo que hay una relación entre eso y ligar», explica.

● **Con sus propias creencias.** «Se podría decir que soy creyente, aunque tengo mis propias creencias y no necesariamente ligadas con ninguna religión en concreto», dice.

● **El jamón de la suerte.** El *rider* malagueño nos cuenta sus manías: «Después de este título mundial he empezado a pensar que dejarme barba y desayunar jamón ibérico me da suerte».

● **Más de 20 países.** Álex Pastor reconoce que le resulta complicado saber en cuántos países ha estado. «Seguro que más de 20», apuesta. Y habla tres idiomas: «Español, inglés y portugués».

título sirviera para que «la gente que no practica el kite me empezara a seguir y se alegrara de mis resultados como lo hacemos todos con otros deportistas como [Rafa] Nadal, [Fernando] Alonso, la selección, Mireia [Belmonte], Gisela...». «Igual necesito ganar más campeonatos del mundo para eso», reconoce tras una pausa.

Tímido fuera del agua, agresivo dentro.

Así es Álex Pastor: «Je, je. Eso dicen de mí. Es cierto que desde pequeño me cuesta un poco comunicarme. No hablo mucho, pero es algo que intento mejorar. En el agua me transformo porque hago lo que me gusta y no pienso en otra cosa».

Los *riders* señalan Tarifa como el mejor lugar del mundo para hacer kite –«Aunque yo en invierno me entreno mucho en Brasil»–, a pesar de las leyendas que hablan de la fuerza del viento de Levante para hacer perder la cordura a sus habitantes. «Eso lo dice gente a la que no le gusta el viento. A mí me da la felicidad», sentencia Álex Pastor.



Acumulador de 'orgón' (izda. y abajo), una simple caja con paredes de madera y metal. A la dcha., Reich y su cañón 'rompenubes', basado en el descubrimiento de otro tipo de energía, la DOR.



El sexólogo revolucionario

Hace casi cincuenta años, en una cárcel de Pennsylvania (EE UU), fue hallado muerto en su celda uno de los pensadores más polémicos del siglo xx: el psicólogo austríaco Wilhelm Reich. **Texto A. P. Schroedel.**

Wilhelm Reich fue un psicoanalista austríaco, miembro de la segunda generación de psicoanalistas después de Freud, y una de las figuras más radicales de la historia de la psiquiatría. Fue un hombre molesto para los distintos países y *establishments* con los que tuvo relación: en Austria lo acusaron de escándalo, de Alemania huyó perseguido por los nazis, Dinamarca no le renovó el permiso de residencia, Suecia no lo aceptó, Noruega lo expulsó después de cinco años y las autoridades de EE UU quemaron sus obras y lo metieron en la cárcel, donde murió de un extraño 'ataque al corazón' poco antes de salir en libertad condicional. Reich fue un pensador incómodo y, a la vez, de los más influyentes del siglo xx. Hoy es un gran olvidado.

Reich escribió algunos de sus ensayos más importantes en la primera etapa de su vida profesional: *Psicología de masas del fascismo* (1927), *Análisis caracteriológico* (1933), *La revolución sexual* (1936)... son libros ya históricos. A él se debe la idea de la 'coraza muscular': los sentimientos y emociones no expresados y olvidados, que limitan nuestra manera de sentir y actuar en el presente, se traducen también a nivel físico, y se plasman en la postura corporal. Implican, por tanto, un modo de moverse, de caminar, de sentir, de relacionarse, de pensar y, en definitiva, de ser. Este hallazgo inspiraría la psicoterapia corporal, la terapia Gestalt, el análisis bioenergético y la terapia primal.

Durante los levantamientos estudiantiles de mayo del 68, en París y Berlín, su figura y su obra eran tan populares que los estudiantes escribían su nombre en los muros y blandían sus libros ante la Policía. Era la revolución sexual.

Militante comunista, trató de conciliar el psicoanálisis con el marxismo. La neurosis, decía, se basa en las condiciones físicas, sexuales y

socioeconómicas; en particular, en la falta de lo que llamaba 'potencia orgásmica'. Antes de 1930 había abierto seis clínicas de asesoramiento gratuito sobre sexo, supervisadas cada una por un médico, tres obstetras y un abogado de guardia.



W. REICH (1897-1957)

'Pendenciero y elegante'

Era «un hombre grande, con estilo pendenciero, que consiguió parecer desaliñado y elegante al mismo tiempo», en palabras de Anna Freud. Estudió Medicina en Viena, se graduó con 25 años y se especializó en Neuropsiquiatría. Se casó tres veces, tuvo varias amantes y dos hijos.

la permisividad sexual entre adolescentes perturbó a la comunidad de los psicoanalistas y fue expulsado de varias asociaciones. A partir de los años treinta se convirtió en una figura cada vez más polémica. Sus propios correligionarios de la izquierda lo expulsaron del PC. Vegetariano

convencido, creó y difundió la vegetoterapia, que incluía masajes a sus pacientes, desnudos, a fin de disolver su coraza muscular. Tal actuación violaba tabúes fundamentales del psicoanálisis.

Pasó dos años en Alemania (1930-32), unos meses en Dinamarca y Suecia y cinco años en Noruega (1934-39). Al fin, en 1939 se traslada a EE UU. Acuña el término 'orgón' -de orgasmo y organismo- para denominar la energía 'cósmica' e inicia la construcción de los 'acumuladores de orgón', asunto que terminaría, a la postre, con su carrera y su vida. Eran sencillas cajas de madera y metal en cuyo interior sentaba al paciente para aprovechar los beneficios de tal energía. La América puritana y conservadora desató una campaña de prensa contra él. La DEA lo acusó de fraude y obtuvo una medida cautelar contra el transporte interestatal de los acumuladores.

En 1951, Reich anunció haber descubierto otro tipo de energía: la Radiación de Orgón Mortal (DOR). Dijo que podía tener relación con la desertificación de territorios. Diseñó un 'rompenubes', una especie de cañón con largos tubos de aluminio montados en una plataforma móvil. Tras docenas de experimentos, lo utilizó en la mañana del 6 de julio de 1953, en medio de una sequía. Según el *Bangor Daily News*, esa noche llovió.

En 1956 fue detenido con una acumulador en su camioneta, en la frontera entre dos estados. Condenado a dos años de prisión, en los dos meses siguientes más de 6.000 kilos de libros y publicaciones suyas fueron quemados por orden del juez, un notable ejemplo inquisitorial en los EE UU. Un año más tarde, un día antes de salir en libertad condicional, Wilhelm Reich fue hallado muerto en su celda durante el recuento de la mañana. La causa oficial: una supuesta insuficiencia cardíaca que nunca antes había sido detectada. Se echó tierra sobre el cuerpo y el asunto. Era un tocapelotas.

Atilas de la naturaleza

Las especies invasoras son una amenaza para la biodiversidad. Son capaces de degradar hábitats, eliminar las especies autóctonas y diezmar la salud y los cultivos humanos. Su presencia se dispara por la economía global.

TEXTO **JAVIER RADA** INFOGRAFÍA **HENAR DE PEDRO**





Darwin, es decir, la evolución herida por la garra del hombre, sufre su pesadilla ibérica. Entre brumosos paisajes reinventados por plantas exóticas, un naturalista describe la dentadura naranja del coipú pirenaico (roedor oriundo de América del Sur); se asombra ante la voracidad de la terrible rana toro, capaz de engullir a una rata, típica, en este sueño, de las aguas del Ebro. Tenemos pirañas en los afluentes; no se bañen, concluye. La biodiversidad ha sido devastada por erráticos aliens...

Fin de la pesadilla. Darwin, es decir, la razón preocupada, despierta en la boca de los actuales científicos. Sigue habiendo urracas, gorriones, lagartos y galápagos autóctonos. No hay pirañas, no se angustien. La evolución no ha enloquecido en este proceso en cascada. Quedan hábitats por conservar y defender. Una biodiversidad admirable a escala europea. Es momento de dar la voz de alarma, debemos detener la invasión si no queremos que esta pesadilla pudiera ser una realidad irreversible.

Las especies invasoras aumentan su presencia exponencial en el mundo, año tras año, como silenciosos vagabundos del clima, desplazando a las autóctonas, transmitiéndoles enfermedades, destruyendo la biodiversidad, y causando estragos en los hábitats y en las infraestructuras. Rompen el equilibrio natural, como quien desatornilla una montaña rusa. Hay quienes las describen como bombas atómicas. Una invasión dañina que tiende a ser desatendida en sus inicios y que después es imparable. Un proceso antiguo que empezó antes de Roma, pero multiplicado por la nueva economía global a velocidades de vértigo.

Son muy lesivas para el sector agroalimentario. El caracol manzana, por ejemplo, arrasa los cultivos del Delta del Ebro. El mejillón cebrá, del que cada puesta puede llegar a los 40.000 huevos, afecta a las obras e infraestructuras hidráulicas, causando problemas de obturación, perjudicando incluso al sistema de refrigeración de las centrales nucleares. Su gestión solo en la zona de los grandes Lagos de Estados Unidos ha provocado pérdidas de más 2.000 millones de dólares. Los cálculos para España no son más alentadores: pérdidas millonarias. Y sigue imparable.

Estas invasiones representan una amenaza directa para las especies autóctonas, como el gorrión, los mirlos, los anfibios, los herbívoros, los pequeños y medianos depredadores... lo que podría alterar las cadenas tróficas y por tanto el equilibrio de los ecosistemas. Si una de estas especies prolifera es que el medio ha sido perturbado, el humano metió su zarpa, un efecto colateral impulsado por la economía global, el turismo y la negligencia. Suelen carecer de depredadores naturales. Dispuestas a poner su nido, reproducirse, expandirse... La amenaza en España se cifra en varios centenares de especies con potencial invasor, multiplicadas en sus distintas familias o taxones.

«Siendo optimistas, podríamos decir que la situación es preocupante, sino >>>



Las cotorras han tomado las grandes ciudades (pág. izda.). De arriba abajo y de izda. a dcha., un mapache, un picudo rojo, un caracol manzana en el Delta del Ebro y un muflón.



ESTAS SON LAS PRINCIPALES ESPECIES INVASORAS QUE AMENAZAN ESPAÑA

MAMÍFEROS



1 Arruí

- **Nombre científico:** *Ammotragus lervia*
- **Origen:** Norte de África
- **Año de introducción:** 1970, con fines cinegéticos
- **Distribución:** Sureste peninsular, Canarias
- **Amenazas:** Plantas. Enfermedades ganadería
- **Peligrosidad:** Alta



2 Mapache común

- **Nombre científico:** *Procyon lotor*
- **Origen:** Común desde Canadá hasta Panamá
- **Año de introducción:** 2003, por uso en peletería
- **Distribución:** Madrid, Guadalajara, Valencia.
- **Amenazas:** Animales voraces. Agresividad
- **Peligrosidad:** Media



3 Visón americano

- **Nombre científico:** *Mustela neovison*
- **Origen:** EE UU y Canadá
- **Año de introducción:** En los 50, uso en peletería
- **Distribución:** Mitad norte de España
- **Amenazas:** A más de 40 especies autóctonas
- **Peligrosidad:** Alta



4 Muflón

- **Nombre científico:** *Ovis musimon*
- **Origen:** Córcega, Chipre, Turquía, Cerdeña...
- **Año de introducción:** 1953, caza
- **Distribución:** Cat., Arag., Vale., Tener., And., C.M., Gal.
- **Amenazas:** Plantas. Desplaza cabras nativas
- **Peligrosidad:** Alta



5 Coipú

- **Nombre científico:** *Myocastor coipus*
- **Origen:** América del Sur
- **Año de introducción:** Años 70, uso en peletería
- **Distribución:** Cataluña, P. Vasco, Navarra, Cantabria
- **Amenazas:** Extinción algunas plantas
- **Peligrosidad:** Media



6 Coatí

- **Nombre científico:** *Nasua*
- **Origen:** Desde el sur de EE UU hasta Uruguay
- **Año de introducción:** Reciente, animal compañía
- **Distribución:** Mallorca
- **Amenazas:** A herbívoros. A cultivos y jardines
- **Peligrosidad:** Media



7 Murciélago egipcio de la fruta

- **Nombre científico:** *Rousettus aegyptiacus*
- **Origen:** África subsah., Mediterráneo Oriental
- **Año de introducción:** 2000, mascotas y zoos
- **Distribución:** Tenerife
- **Amenazas:** Cultivos, transmisor enfermedades
- **Peligrosidad:** Alta

PECES



8 Lucio

- **Nombre científico:** *Esox Lucius*
- **Origen:** Norteamérica y Eurasia
- **Año de introducción:** 1949, pesca deportiva
- **Distribución:** España, except. Ast., Cant., Gal. y Can.
- **Amenazas:** Depredador generalista
- **Peligrosidad:** Alta



9 Trucha arcoiris

- **Nombre científico:** *Oncorhynchus mykiss*
- **Origen:** Común desde Canadá hasta Europa
- **Año de introducción:** Finales s. XIX, pesca
- **Distribución:** Casi todas las cuencas hidrográficas
- **Amenazas:** Peces autóctonos y anfibios.
- **Peligrosidad:** Alta



10 Siluro

- **Nombre científico:** *Silurus glanis*
- **Origen:** Este de Europa y Asia Central
- **Año de introducción:** 1974, pesca deportiva
- **Distribución:** Aragón, Extrem., Catal., Andalucía
- **Amenazas:** Voraz, impacto especies autóctonas
- **Peligrosidad:** Muy alta.



11 Black-Bass

- **Nombre científico:** *Micropterus salmoides*
- **Origen:** EE UU y México
- **Año de introducción:** 1955, pesca deportiva
- **Distribución:** Amplia, excepto zona noroccidental
- **Amenazas:** Devastador en el hábitat acuático
- **Peligrosidad:** Alta



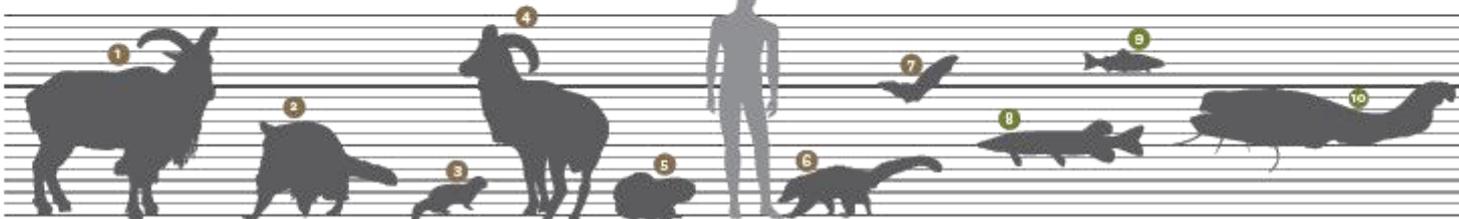
12 Perca sol

- **Nombre científico:** *Lepomis gibbosus*
- **Origen:** Norteamérica
- **Año de introducción:** Años 80, pesca deportiva
- **Distribución:** Todas las cuencas españolas
- **Amenazas:** Voraz, nocivo ecosistemas acuáticos
- **Peligrosidad:** Muy alta



13 Gambusia

- **Nombre científico:** *Gambusia holbrooki*
- **Origen:** Norteamérica
- **Año de introducción:** 1921, lucha contra mosquitos
- **Distribución:** Todas las cuencas hidrográficas
- **Amenazas:** Desplaza especies autóctonas
- **Peligrosidad:** Alta



AVES

14 Cotorra argentina

- **Nombre científico:** *Myiopsitta monachus*
- **Origen:** De Bolivia a Argentina
- **Año de introducción:** Finales 70. Mascota y zoos
- **Distribución:** Grandes ciudades
- **Amenazas:** Cultivos, salud, ruidos...
- **Peligrosidad:** Alta

15 Cotorra de Kramer

- **Nombre científico:** *Psittacula krameri*
- **Origen:** África y sur de Asia
- **Año de introducción:** Finales 70. Mascota y zoos
- **Distribución:** Litoral mediterráneo y Andalucía
- **Amenazas:** Cultivos, salud, ruidos...
- **Peligrosidad:** Alta

16 Malvasía canela

- **Nombre científico:** *Oxyura jamaicensis*
- **Origen:** Norteamérica
- **Año de introducción:** 1983, caza y ornamental
- **Distribución:** And., Cat., Nav., Arg., P. Vasco, Valen.
- **Amenazas:** Desplaza a especies autóctonas
- **Peligrosidad:** Media



15 En el litoral mediterráneo

INVERTEBRADOS

19 Cangrejo rojo

- **Nombre científico:** *Procambarus clarkii*
- **Origen:** Norteamérica
- **Año de introducción:** Años 70, pesca comercial
- **Distribución:** Toda la geografía
- **Amenazas:** Voraces con otras especies
- **Peligrosidad:** Muy alta

20 Cangrejo señal

- **Nombre científico:** *Pacifastacus leniusculus*
- **Origen:** Norteamérica
- **Año de introducción:** Igual, para combatir al rojo
- **Distribución:** Castilla y León, P. Vasco, Navarra
- **Amenazas:** Voraces, degradan las orillas
- **Peligrosidad:** Muy alta

21 Avispa asiática

- **Nombre científico:** *Vespa velutina*
- **Origen:** Sudeste asiático
- **Año de introducción:** 2004, desde Francia
- **Distribución:** P. Vasco, Navarra, Cataluña
- **Amenazas:** Ataca masivamente colmenas de abejas
- **Peligrosidad:** Muy alta



19 En todo el país, excepto zonas muy altas

21 En zonas limítrofes con Francia

22 En el sudeste de la península

REPTILES

17 Galápagos americano o de Florida

- **Nombre científico:** *Trachemys scripta*
- **Origen:** México y EE UU
- **Año de introducción:** 2010, suelta de mascotas
- **Distribución:** Todas las comunidades autónomas
- **Amenazas:** Depredador, enfermedades
- **Peligrosidad:** Muy alta

18 Culebra californiana real

- **Nombre científico:** *Lampropeltis getula californiae*
- **Origen:** México y EE UU
- **Año de introducción:** 1998-2004, mascota
- **Distribución:** Gran Canaria
- **Amenazas:** Depredador animales endémicos
- **Peligrosidad:** Muy alta



17 En toda España excepto en las zonas frías

22 Picudo rojo

- **Nombre científico:** *Rhynchophorus ferrugineus*
- **Origen:** Sudeste asiático
- **Año de introducción:** 1994, Granada
- **Distribución:** Canar., Valencia y sudeste peninsular
- **Amenazas:** Destruye los palmerales
- **Peligrosidad:** Alta

23 Mejillón cebra

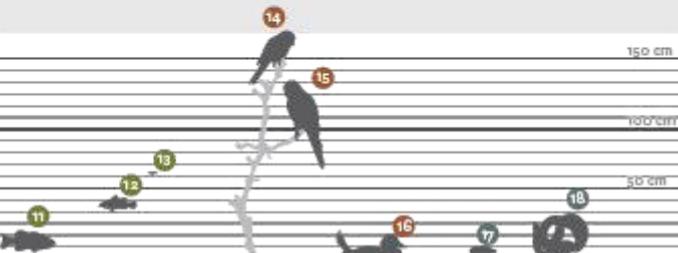
- **Nombre científico:** *Dreissena polymorpha*
- **Origen:** Mar Caspio y Mar Negro
- **Año de introducción:** 2001, a través navegación
- **Distri.:** And., Arag., Cat., C y L, Rioja, Nav., Val., P. Vasco
- **Amenazas:** Fomentan algas, dañan pesca, turismo.
- **Peligrosidad:** Muy alta

24 Mosquito tigre

- **Nombre científico:** *Aedes albopictus*
- **Origen:** Selvas del sudeste asiático
- **Año de introducción:** 2004-2005, transporte
- **Distribución:** Cataluña y Valencia
- **Amenazas:** Transmite más de 22 enfermedades
- **Peligrosidad:** Alta

25 Caracol manzana

- **Nombre cient.:** *Pomacea insularum* y *P. canaliculata*
- **Origen:** Bolivia, Argentina y Brasil
- **Año de introducción:** 2009-2010, acuariofilia
- **Distribución:** Delta Ebro y Gran Canaria
- **Amenazas:** Flora y arrozales, transmisor meningitis
- **Peligrosidad:** Muy alta



>>> grave», explican en el Grupo Especialista en Invasiones Biológicas (GEIB). Se calcula que en Europa se pierden unos 24.000 euros por minuto en combatirlos. «Una cifra que debería entenderse al alza, porque los estudios solo contemplan un limitado número de especies», afirma Laura Capdevila-Argüelles, del GEIB.

La principal especie invasora de la historia –el ser humano– empieza por tanto a preocuparse por una invasión producida por sus actos. Los controles de aduanas parecen fallar, y la economía global no echará el freno, por lo que estaremos cada vez más interconectados. El gusto por mascotas exóticas lo agrava. Y el cambio climático, en los próximos años, no hará más que allanarles el terreno: un caballo de Troya repleto de flora, artrópodos, crustáceos, peces, aves, mamíferos...

«Técnicamente, una vez instaladas es prácticamente imposible o muy costoso erradicarlas, la prevención es fundamental», explica Manuel Nogales, investigador del CSIC. En España tienen presencia estable, en condición de invasión declarada, animales tan variopintos como los mapaches, los galápagos de Florida –de las que fuimos durante años el primer importador de Estados Unidos– o la avispa asiática y el mosquito tigre. Las plantas de jardín constituyen otro riesgo –si la especie tiene capacidad invasora–, así como los huevos o larvas que puedan llegar a través del transporte.

Hay especies que pueden propagarse por sus propios medios si han colonizado países limítrofes. Es el caso de la avispa asiática, que ya había invadido parte del territorio francés en 2004. En 2010 fue descubierta en el País Vasco y este año ha empezado a nidificar en Cataluña. Es una grave amenaza para la apicultura y podría afectar el panorama agrícola si mengua a uno de los más importantes insectos polinizadores, como es la abeja, especie ya de por sí muy atacada por los plaguicidas agrícolas, y que es una de sus principales fuentes de alimento durante el periodo de cría.

«No todas las especies exóticas son invasoras», puntualiza Jara Andreu, experta del Exocat, plan de choque pionero en Cataluña contra estas invasiones y coordinado por el CREA (Centro de Investigación Ecológica y Aplicaciones Forestales). «Consideramos invasoras aquellas que, como la cotorra, invaden un medio, se hacen autosostenibles, y se expanden en un espacio corto de tiempo por otros territorios. Es este grupo el que se debe combatir y prevenir», sentencia.

Todas estas especies son en extremo adaptables, supervivientes, conquistadoras natas de territorios debilitados. Dentro de este baremo se encuentran aquellas que pueden provocar un gran impacto ecológico, como los depredadores generalistas, y las que compiten por la luz y los recursos con otras especies, o las que modifican por su acción natural el hábitat. Las hay propensas a hibridarse con las autóctonas o las que transmiten enfermedades y parásitos a los humanos (enfer-

Una ley polémica

El Gobierno modificó este año, vía Real Decreto, la ley que regula las especies invasoras. Una norma polémica que ha levantado las suspicacias de los ecologistas y parte de la comunidad científica. En la nueva ley, que viene a derogar la anterior de 2011, algunas de las especies consideradas como nocivas han perdido su estatus de invasor en parte o se permite su comercialización.

«Precisamente la ley le ha quitado el carácter invasivo o permitido el comercio con aquellas especies que motivaron, por su problemática, que se crearan estas normativas, como la trucha arcoiris», explica Miguel Ángel Hernández de Ecologistas en Acción, que está preparando un recurso. Es el caso, por ejemplo, del visón americano, que solo tiene prohibida la instalación de granjas peleteras en las zonas donde está el visón europeo (norte de España). «Como si los visones entendieran de fronteras administrativas», dice Hernández. Para los ecologistas esta nueva ley «indica que siguen primando otros intereses, como los comerciales, por encima de los estrictamente medioambientales, aunque después va costar lo suyo tener que combatirlos», asegura Hernández.

medades que parecen hoy lejanas podrían afectarnos con los vectores adecuados, como el mosquito tigre). El término inglés de clasificación parece por tanto más exacto que el castellano para describir su naturaleza: *alien*.

Miren al inocente carpín rojo o pez dorado, el alien típico de las peceras de agua fría y que es originario de Asia. Se trata de una especie muy prolífica que no necesita mucho oxígeno y que remueve los fondos de los ríos, perturbando a aquellas especies de plantas y animales que necesitan vivir en aguas claras. Puede actuar, además, como vector de enfermedades para otros peces. El sencillo acto de lanzarlo de la pecera al río puede ocasionar, con los factores adecuados, una catástrofe.

Estos actos ignorantes, por acción u omisión, han lanzado a los campos y ciuda-

La caza de palomas por los siluros, como los cocodrilos, es una atracción en Zaragoza

des a especies apreciadas por mascotas, como las tortugas de florida –grandes depredadoras capaces, en principio, de contagiarlas la salmonelosis–, o las cotorras argentinas y las de kramer –ocasionando molestias de ruidos y peligros por la compleja forma de su nidificación–, o el mapache, muy adaptable a zonas urbanizadas, extremadamente agresivo, y que puede atacar al hombre; hay casos documentados en la Comunidad Valenciana. El mapache puede ser a su vez transmisor de la rabia o del virus del Nilo.

La industria peletera ha contribuido también a estas invasiones, así como la

caza y la pesca deportiva. El visón americano está amenazando al europeo, que se encuentra en extinción, y afecta a la biodiversidad de las zonas en las que se reproduce. Tiene un mayor volumen y es más belicoso que otros mustélidos. La trucha de arcoiris domina a la autóctona y se encuentra en vías de comercialización. El cangrejo rojo americano ha transmitido la afanomicosis, o peste del cangrejo, a los autóctonos, llevándolos al borde del fin, relegados estos en los santuarios de las zonas más altas.

Otras especies, como el muflón, muy apreciado por la caza, ha desplazado a las especies autóctonas como la cabra pirenaica en Cazorla. El cangrejo chino, apreciado en gastronomía, ha empezado a horadar las orillas del estuario del Guadalquivir, tras invadir la costa Atlántica europea en su propensión migratoria.

Los pantanos y ríos constituyen la dimensión desconocida. Monstruos fluviales pujan por hacerse con las turbias aguas. Aunque ahora se ven menos, la caza de palomas por parte de siluros, al modo de los cocodrilos, fue atracción en Zaragoza el año pasado. El siluro proviene de Europa del Este y ha aumentado su tamaño en el benigno clima mediterráneo, alcanzando varios metros de longitud y llegando a pesar 100 kilos. La perca sol, el *black bass* o el lucio arrasan ecosistemas a pesar del orgullo fotográfico entre los pescadores.

Las sueltas intencionadas por motivos ecológicos también pueden propagar invasiones. En 2003 fueron liberados 18 ejemplares de castores europeos en los ríos Ebro y Aragón. Se cree que fue obra de un grupo ecologista centroeuropeo que los soltó para recuperar sus hábitats, propiciando su expansión por los ríos navarros y aragoneses. El castor no es exactamente una especie invasora. Habitó España en la Edad Media, y está protegido en la Unión Europea, pero actualmente apenas acusa depredadores en nuestro territorio. Y tiene la manía natural de crear presas a su paso, modificando las corrientes fluviales y afectando las infraestructuras.

Con las especies ya instaladas como las descritas, parece que debemos acostumbrarnos a convivir. «Será un trabajo más de contención que de erradicación, pues han venido para quedarse», asegura Jara Andreu. Por ello los expertos reclaman recursos y voluntad administrativa y ciudadana para no contribuir más a estas invasiones. El objetivo es detener aquellas con potencial dañino que hayan empezado a ser avistadas en los nuevos hábitats. «Las citas puntuales son un elemento fundamental para investigar», alega Jara. Entre estas citas, es decir, animales vistos libres pero de los que no se tiene constancia que hayan empezado a invadir o crear colonias estables, se encuentran en España seres como las pirañas, las tortugas mordedoras, el caimán o la poderosa rana toro.

Los agricultores del Delta del Ebro conocen el potencial destructivo de estas especies. Tienen a su particular Atila, rey



ARCHIVO

Decálogo para evitar la proliferación de especies

Son puntos sencillo, y muchos de ellos obvios y conocidos, pero si se aplicasen con firmeza se reduciría enormemente el riesgo:

- 1 **CONSERVAR** el buen estado de los ecosistemas previene la invasión, ya que los ecosistemas degradados son más proclives a ellas.
- 2 **EVITAR SUELTAS.** Las sueltas

intencionadas o accidentales de especies con potencial invasor es uno de los principales factores de colonización. No compre especies exóticas con potencial invasor y nunca las suelte.

3 **CONTROL** en el transporte. El transporte tanto marítimo como terrestre ha promovido a algunos de los seres invasores más dañinos. Tareas de desinfección, limpieza y control de las aguas de lastre, pueden ayudar a prevenir la expansión. Más de 100.000

toneladas de aguas de lastre son transportadas anualmente.

- 4 **TURISMO.** Ya sea de manera intencional o no, el turismo es un factor que puede propagar estas especies.
- 5 **COMPROMISO.** Los expertos reclaman un compromiso serio y a largo plazo con el medio ambiente, con el conjunto de estamentos implicados y con la ciudadanía, de directrices claras y recursos adecuados.
- 6 **PLANTAS** de jardín. Con un número cada vez mayor de parques y

jardines domésticos, y con una propensión al gusto por especies exóticas, son una amenaza.

7 **MOVILIZACIÓN.** Capturar y trasladar especies invasoras ya instaladas en el país favorece la expansión. Es un delito medioambiental.

8 **CAZA Y PESCA.** Son algunos de los factores que más han contribuido a la tasa de invasión de algunas especies. Cuanta mayor sea la afición, mayor será la posibilidad de extenderlas a otros territorios.

9 **PELETERAS** y consumo humano. El comercio de cualquier tipo con estas especies es un factor de riesgo muy elevado. La introducción de especies gastronómicas favorece su aparición. Algunas de ellas han sido liberadas incluso por la Administración.

10 **PREVENCIÓN.** La mejor y casi única manera de combatir las es evitar que lleguen o erradicarlas en sus inicios. El aviso a las autoridades en caso de avistamiento es fundamental.

de los caracoles. Hay agricultores que han perdido el 80% de sus cosechas por la acción del caracol manzana dorado. En 2009 denunciaron que unas hectáreas estaban colonizadas por este caracol tropical, debido a un escape en una empresa que se había instalado en la zona y dedicada a la cría de animales exóticos. Aseguran que entonces la Generalitat no hizo caso a sus advertencias y que minimizó el riesgo. «Erradicarlo solo habría costado unos 200 euros, y seguramente se habría terminado el problema», explica Daniel Forcadell, del sindicato Unió de Pagesos. En 2013, el caracol ya ha inva-

dido la margen izquierda del Delta del Ebro (casi 10.000 hectáreas) y las distintas administraciones llevan gastados más de cinco millones de euros en intentar erradicar una plaga que se muestra tan imbatible como Gengis Khan a su paso por Euroasia.

«Hagas lo que hagas: caracoles. Eches agua salada, seques los campos, utilices productos fitosanitarios agresivos, siempre vuelven aparecer, caracoles y más caracoles, han infectado todo el río», se lamenta Forcadell. Los agricultores en el campo empiezan a ser los notarios de este mal silencioso. Cuando desecan deter-

minadas aguas en el Delta, en las que solían aparecer grandes cantidades de pescados, denuncian que ahora solo encuentran jóvenes siluros.

En el Delta del Ebro saben que son la punta de lanza de estas invasiones por sus particulares condiciones climáticas. «Esto se extenderá y lo infectará todo. La ciudadanía y la Administración deberían entender que no se trata de un problema exclusivo de los agricultores del Delta, sino de todos», advierte Forcadell, harto de sabotajes, y que incluso los turistas recojan estos caracoles para trasladar- >>>

>>> los a sus hogares y así fomentar la invasión, un delito ambiental tipificado en el Código Penal.

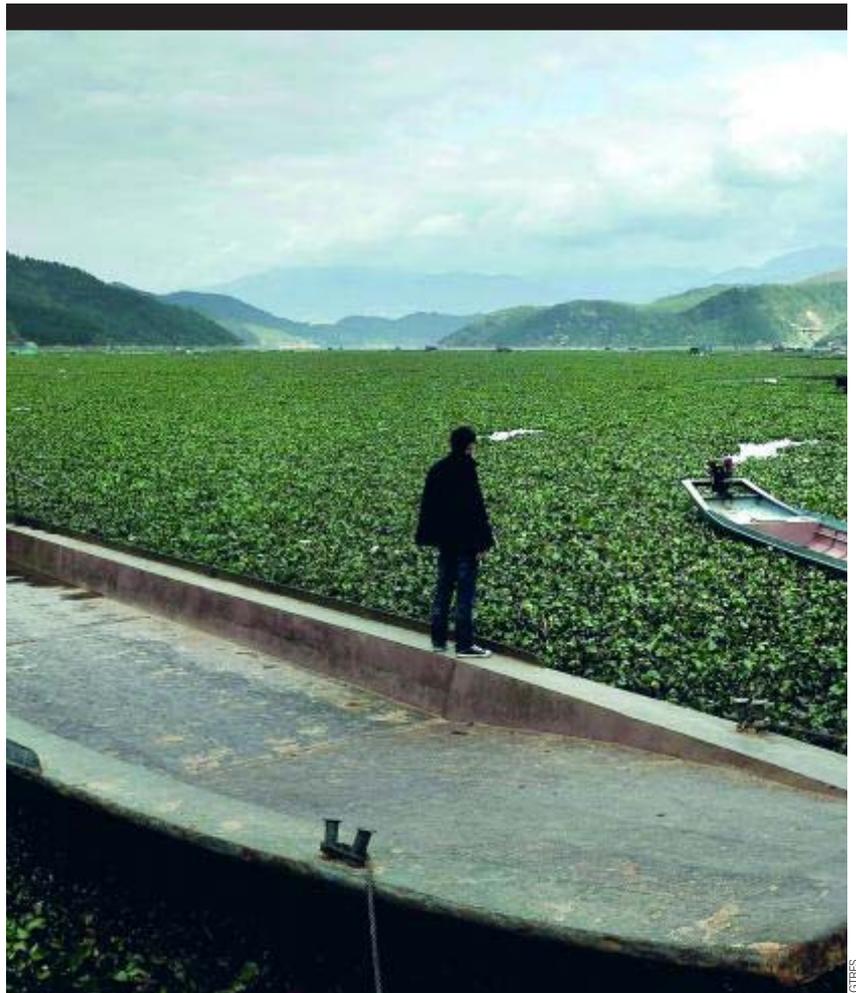
Se trata además de un problema global, ya que muchas de nuestras especies autóctonas se convierten en invasoras en otros lugares, como ocurre con el conejo ibérico en las Antípodas o la mosca de la fruta. Países como Australia y Nueva Zelanda, en su condición de islas y con un gran número de especies endémicas, tienen una legislación y unos controles muy exhaustivos. En muchas ocasiones es la persistencia del humano lo que facilita la invasión de estos seres adventicios, asilvestrados, intrusos, naturalizados en tierra extraña y muy dañinos.

«En las islas, el problema es mucho mayor», afirma Nogales. Si la potencia destructiva de estas especies puede llegar a ser de por sí catastrófica en el continente, en los archipiélagos alcanza consideraciones bíblicas. «Solo los gatos asilvestrados puede arrasar todo un ecosistema, o las plantas exóticas de jardín, convirtiendo un vergel en una isla desértica», advierte Nogales.

Muchas de nuestras especies autóctonas se convierten en invasoras en otros lugares

Las Islas Canarias son de los territorios más afectados por estas invasiones en España. La plaga de la serpiente californiana, o el adventicio murciélago egipcio, se encuentran entre sus nuevos moradores. También especies tan voraces como la cabra africana arruí, que se alimenta de gran cantidad de vegetales, introducidos en la isla de La Palma o incluso en la salvaguarda de la biodiversidad que es el Parque Natural del Teide. «Solo que alguna de estas especies afecte a los lagartos, por ejemplo, un animal fundamental en el control de la entomofauna y para la dispersión de las semillas, puede provocar un gran desequilibrio», afirma Nogales. La introducción de estas especies es una de las principales causas de la extinción de los ecosistemas isleños. «Son bombas de relojería, porque las autóctonas están menos preparadas para la defensa», concluye.

Tic, tac, tic, tac... Las especies invasoras proliferan a costa de nuestro entorno. Solo el humano les gana en la destrucción de los hábitats. Hormigas locas. Codornices asiáticas. Faisanes. Erizos africanos... Nuestra biodiversidad debería ser entendida como las frágiles murallas de la antigua Troya. ¿Recuerdan qué ocurrió con el envenenado regalo de los griegos? Como el viejo general Sun Tzu, estas especies utilizan el terreno para graznar victoria. Como Napoleón, aprovechan la velocidad para invalidar cualquier respuesta. Como Julio César, usan su gran número para asegurar el éxito de la colonia. Está en su biología, solo luchan por la supervivencia. No es su culpa. Es la nuestra. Y aun así, ¿qué nos depara ese exótico caballo de madera situado en la tienda de mascotas? ■



La flora, un gran campo de batalla

A pesar de ser menos mediáticas que los invasores de la fauna, la flora es en realidad uno de los grandes campos de batalla debido a su gran número y al hecho de que haya sido muy beneficiada su introducción a través de la jardinería ornamental. También por sus capacidades de adaptación en los hábitats degradados y por lo que los científicos denominan presión de propágulos (el esfuerzo por ir introduciendo en un determinado lugar y tiempo la especie). Existen centenares de plantas con potencial invasor, y todas compiten por los recursos: el suelo, la luz y el agua, y algunas de ellas tienen la capacidad incluso de diezmar los recursos hídricos, secando arroyos y fuentes. Algunos ejemplos:

JACINTO DE AGUA. La *Eichhornia crassipes* es una especie tropical, muy prolífica, oriunda de Brasil, que cubre por completo la lámina de agua en donde crece, impidiendo que llegue la luz del sol al fondo.

‘SPARTINA DENSIFLORA’.

Conocida por esparto o espartillo, es una gramínea originaria de América del Sur, y está invadiendo los ecosistemas marismos españoles, como el Golfo de Cádiz, hábitats de por sí muy delicados.

PLUMERO DE LA PAMPA.

La *Cortadeira selloana* es otra de las especies

invasivas que causa estragos. Se la considera originaria de Argentina, Uruguay y la zona meridional de Brasil. Introducida en España como planta ornamental por los indios, y utilizada por ingenieros para evitar los corrimientos de tierra.

ACACIA DEALBATA. La mimosa plateada, de origen australiano y nativa de Tasmania. Es un árbol perennifolio que puede alcanzar los 30 m de altura, con la ventaja competitiva de rebrotar tras los incendios.

UÑA DE GATO. El *Carpobrotus* sp., también

conocido como uña de gato o uña de león, es una especie originaria de África del Sur, con tallos reptantes de base leñosa. De alto valor ornamental, es una planta típica en las urbanizaciones costeras. Compite activamente por la luz y el agua de las especies nativas.

CHUMBERA. El *Opuntia ficus-indica*, proveniente de América del Sur, es otro caso de éxito en los climas mediterráneos. Los cactus y pitas, muy de moda en jardines y casas por los pocos cuidados que necesitan, pueden también afectar los ecosistemas.

XX FESTIVAL DE CINE INDEPENDIENTE Y DE CULTO DE MADRID | 22 - 30 NOV 2013

CINEMAD



WIPP: 1^{ER} WORK IN PROGRESS PROGRAM

WIPP: 1^{ER} WORK IN PROGRESS PROGRAM

FINALISTAS XIV CONCURSO INTERNACIONAL DE CORTOMETRAJES EL DESEO
MARATÓN PRIMERA LÍNEA: ESPECIAL JESS FRANCO

ESTRENOS CINEMAD

"VAL DEL OMAR SUPER 8 EXPERIENCIAS PLAT INÉDITOS" + DJ Miss Sasa (España)

"HARRY DEAN STANTON: PARTLY FICTION" Sophie Huber (Suiza, 2012)

"ALEGRÍAS DE CÁDIZ" Gonzalo García-Pelayo (España, 2012)

"LA TUMBA DE BRUCE LEE" Canódromo Abandonado (España, 2013)

"Y" Dionís Escorza (España/Serbia, 2013)

"FARADAY" Norberto Ramos del Val (España, 2013)

"LA CHICA DEL VIENTO" Fab Llanos (España, 2013)

#LITTLESECRETFILM POR CALLE 13 | ESPECIAL ZINEMA VASCO: KIKO DE LA RICA
PINTXO POWER!: CORTOS VASCOS ESPECIAL KIMUAK (1998 - 2012) | FARSA PRODUCCIONES
"TARO, EL ECO DE MANRIQUE" DE MIGUEL MORALES | GODFREY REGGIO | FANTÁSTICO MEXICANO CLÁSICO

CIRCUITOS CINEMAD

FIESTA INAUGURACIÓN: INSTITUTO MEXICANO DEL SONIDO (LIVE)

EXPO: "TOTAL OVERFUXX" DE MIGUEL ANGEL MARTÍN

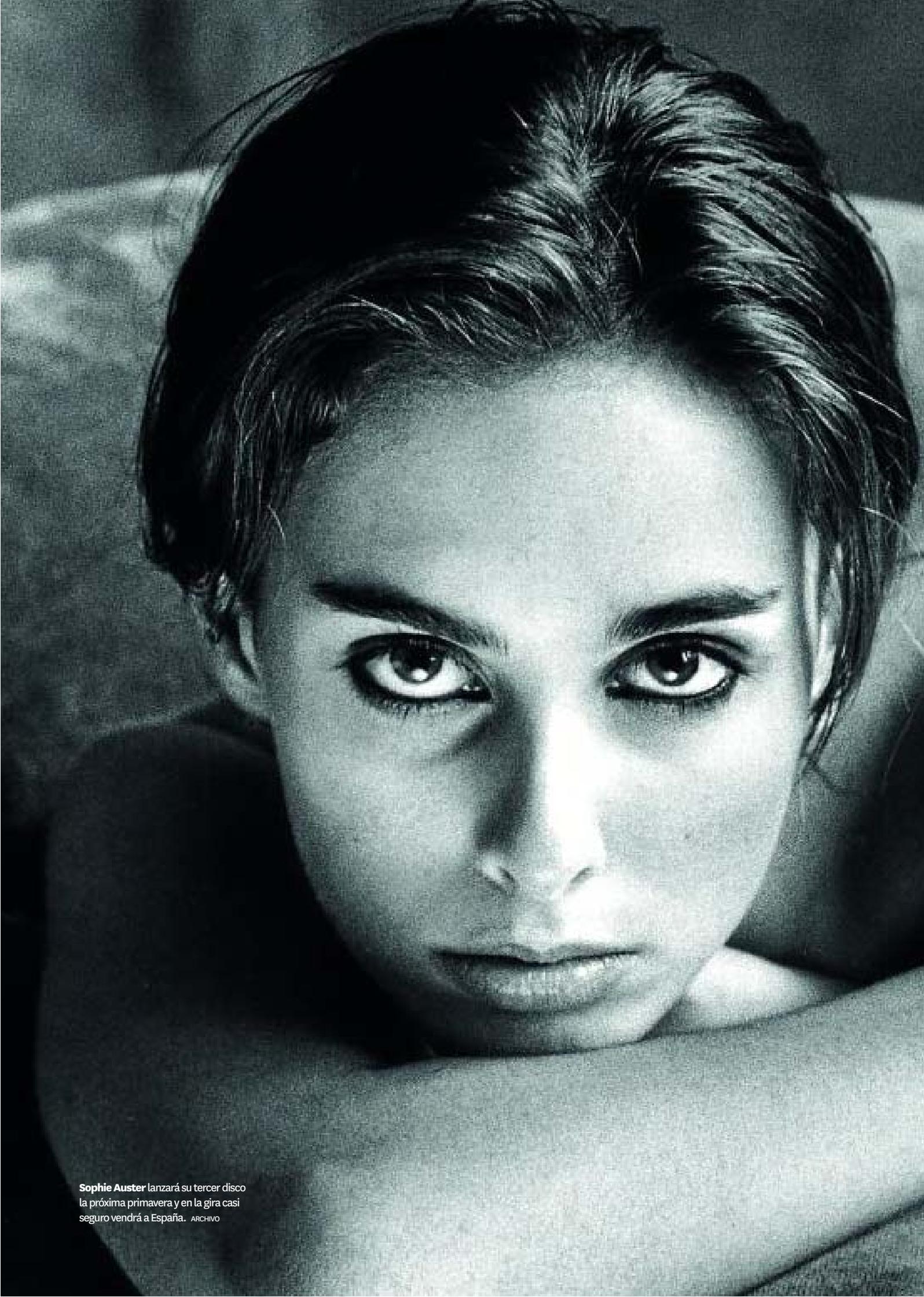
PRESENTACIÓN LIBRO: ALEX DE LA IGLESIA "LA PASIÓN DE RODAR".

CINEMAD CHINORRI SESSIONS: TALLER STOP MOTION POR ULISES "PISTOLO" ELIZA.

V ENCUENTRO NETWORKING DE CINEASTAS

MASTER CLASS: SANDY LIEBERSON





Sophie Auster lanzará su tercer disco la próxima primavera y en la gira casi seguro vendrá a España. ARCHIVO

SOPHIE AUSTER



«Liberó toda mi mierda interior en el proceso de interpretar canciones»

TEXTO HÉCTOR LLANOS MARTÍNEZ

Cuando nos encontramos a Sophie Auster (Nueva York, 1987) pasea en solitario por un parque de Lisboa con la mirada fija en el horizonte. De repente para en seco, se gira y retoma el camino andado para empezarlo de nuevo. Esta siguiendo órdenes de un cámara para agregar unos planos extra a la entrevista televisiva que acaba de ofrecer a un informativo portugués. «Parece que estás protagonizando una película europea», se le dice a la actriz, cantante, compositora y (a ratos) modelo neoyorquina, hija del célebre Paul Auster y de Siri Hustvedt, una de las voces que más sueñan en la literatura estadounidense actual. «¡Ya lo he hecho antes!», contesta espontánea. «Mientras rodaba *Circuit* en Barcelona cumplí los 21 [la edad legal para poder consumir alcohol en Estados Unidos, pero no en España]. Recuerdo haber estado en muchos bares» (ríe). Y es que, a pesar de los mimbres familiares y de su prematura carrera artística, la jovencita Auster nos va a demostrar que no entierra la naturalidad e intereses propios de una chica de 26 años.

Más madura de lo normal es su ética de trabajo, que la lleva a atender a la prensa sin límite de tiempo establecido, horas antes de actuar con su banda dentro del Festival de Cine de Lisboa y Estoril. En la programación del certamen también participan sus padres con sendas lecturas literarias. Coincidir en eventos culturales por todo el mundo es su particular forma de mantener una vida familiar para esta trotamundos que solapa giras de conciertos con rodajes cinematográficos y sesiones de fotos para publicaciones internacionales. A la capital portuguesa ha llegado para probar en directo las canciones de su tercer trabajo discográfico, aún inédito.

Aunque de todas sus facetas pueda parecer que la de cantante es la que le confiere una mayor autonomía con respecto a

la herencia en vida de sus padres, confiesa que su aproximación a la música está íntimamente relacionada con la poesía, a la que intenta darle una identidad sonora. En busca de identidad propia, intentamos desentrañar con ella su complejo mapa de referentes artísticos.

Hasta ahora has sido bastante ecléctica, pero en estos momentos estás más centrada en la música. ¿En qué andas metida?

Mis conciertos actuales son un adelanto del nuevo álbum que voy a lanzar y presentar en directo en primavera, casi seguro también en España. He estado buscando desde hace tiempo darle un giro algo más sofisticado y un sonido más elaborado a lo que estaba haciendo hasta ahora. Estoy expectante, porque creo que va a salir un disco que va a definir de un modo claro el tipo de persona que quiero ser en el mundo de la música. Vuelvo a colaborar con Barry Reynolds porque ha trabajado con Grace Jones o Charlotte Gainsbourg y son para mí dos buenos ejemplos de la dirección que quiero tomar.

También quieres seguir los pasos de Antony Hegarty (Antony and the Johnsons).

Colaborar con él es mi sueño. De él me fascina el modo tan artístico que tiene de enfrentar la música pop. Es algo que lo coloca en un lugar inclasificable, difícil de categorizar como artista y creo que mi música también se dirige hacia ese nivel indefinido.

En tu caso intentas que tus poemas se conviertan en canciones, no recurres a letras sencillas como las de The Beatles, por ejemplo.

He escrito poemas desde que era niña. Siempre he intentado desafiar la idea convencional de escribir canciones y la poesía sigue siendo un vehículo perfecto para ello. También intento que no todas mis letras sean sobre los chicos que me rompen el corazón, salir del cliché, por qué no investigar sobre el uso de formas en mi país y darle a las conclusiones forma de canción. >>>

>>> ¿Te hubiese gustado trabajar con Lou Reed?

Por supuesto. Le conocía desde que era niña, a través de mi padre, cuando hicieron juntos *Blue in the face* (1995). Si conoces a alguien de un modo tan familiar pierdes algo de perspectiva y no llegas a darte cuenta del icono que es para los demás. Su muerte me apenó y decidí saber aún más de él viendo algún documental sobre su vida. No tenía una relación tan cercana con él como la tenía mi padre, pero muchas de las cosas que ha hecho ya las conocía, aunque no me daba cuenta de lo grande que era Lou Reed para tanta gente.

¿Cómo es Sophie Auster en un escenario?

Cuando actúo me siento como que viajo a otra dimensión. De hecho necesito verme en vídeos para saber exactamente quién soy sobre un escenario. La vida nos enseña a camuflar nuestros sentimientos para vivir en sociedad y yo libero toda mi mierda interior en ese proceso de interpretar canciones.

Defiendes la disciplina como método creativo. En ese aspecto eres como Picasso cuando decía que la inspiración te tiene que encontrar trabajando.

Cada uno tiene su forma de crear, pero la mía sí que se aproxima a eso. No es una obligación, pero paso algo de tiempo cada día centrada en la composición. Necesito ejercitar el músculo creativo. Por supuesto que hay momentos en que quieres romper la guitarra en mil pedazos sobre la mesa y que hay otros en los que necesitas abalanzarte sobre ella para atrapar una idea que te ha venido a la cabeza, aunque estés haciendo otras cosas, pero solo entiendo este trabajo desde cierto orden. No creo que existan muchos casos de genialidad sin esfuerzo.

Sophie Auster aplica esa ordenada hambre artística en la práctica y también en la teoría como alumna múltiple del Sarah Lawrence College, la prestigiosa Facultad de Bellas Artes y Humanidades en la que dan sus primeros pasos los hijos de la izquierda artística estadounidense. «Creo que lo he estudiado todo allí. Escritura, Cinematografía, Interpretación, Ciencias Políticas... Hasta me matriculé brevemente en Literatura Francesa. Me encantaba, pero creo que apunté demasiado alto. Controla el idioma bastante bien, tengo buen acento, pero no lo suficiente por el momento, así que tuve que dejarlo», confiesa con naturalidad. Esa aproximación académica a su trabajo la llevó a debutar en la música adaptando poemas de Guillaume Apollinaire, Tristan Tzara o Paul Eluard. Contado así puede resultar más plomizo de lo que en realidad resultó ser su disco homónimo, publicado en 2005 con apenas 18 años. El año pasado se autoeditó su segundo trabajo, *Red Weather*, algo más próximo al pop convencional y ya con letras propias.

Entre un trabajo y otro ha pasado más de un lustro, pero la música toma ahora un nuevo impulso en su vida. Sus pasos como actriz han seguido igualmente la

senda de la industria independiente y, por el momento, ha dejado de ocupar el primer plano de sus intereses profesionales. «De la interpretación me gusta formar parte de ese espíritu colaborativo al que obliga la profesión, tener que adaptarte a una familia nueva cada vez. Pero con la música siento que soy yo quien llevo el mando creativo y por eso tiendo a invertir más de mí en ese campo», dice la neoyorquina.

Su cercanía en el trato y la naturalidad de su vestimenta aniquila la condición de *it girl* que el mundo de la moda y las revistas parecen empeñados en adjudicarle. Aunque ella sabe sacarle el lado positivo y no le hace ascos a la etiqueta, como nos va a explicar en un rato. Una de las sesiones de fotos más divertidas ocurrió durante su etapa española. Fue junto a sus compañeras de reparto en *Circuit* (Xavier Ribera, 2010), nuestras Michelle Jenner, Leticia Dolera y Mísia Mur. Con ellas formó una de esas familias temporales de las que hablaba antes. Y así es como se enganchó al «alocado carácter español», algo que también encuentra en la luminosa Lisboa. Por eso le gusta siempre volver. En su condición de lectora empede-

◀ Soy de esas personas que no puede evitar mirar lo que está haciendo el exnovio en las redes ▶

nida, esta rendida admiradora de su compatriota Emily Dickinson asegura esperar el momento adecuado para ir descubriendo la obra escrita de sus progenitores, que aún no ha leído por completo. No es que se sienta intimidada, sino todo lo contrario. En realidad lo que ocurre es que mantiene una relación muy familiar con los libros de Auster y Hustvedt.

Comenzaste a actuar a una edad muy temprana. ¿Cómo recuerdas tus primeras experiencias en un set de rodaje?

Mi primera vez como actriz fue en *Lulu on the Bridge* (1998), que dirigía mi padre. Era una niña y la verdad es que no prestaba mucha atención a la cámara, no era muy consciente de ella. Yo le ponía mucho empeño a mi interpretación, aun cuando solo estaba de fondo en el plano o ni siquiera me estaban enfocando. Mis compañeros adultos me decían que no tenía que ser tan intensa cuando no se estaba rodando mi escena y yo pensaba '¿Qué es eso de mi escena? Voy a seguir haciéndolo así'. Una vez Vanessa Redgrave se acercó a mi padre y le dijo: «Esta niña es maravillosa para dar la replica a una actriz. ¡Te ofrece tanto!». Luego ya entendí lo que querían decirme.

Dices que es a él a quien le debes tu amor por el cine.

Sí, por su culpa comencé a formarme como actriz. Él es un cinéfilo obsesivo y so-

mos mi madre y yo quienes lo sufrimos en el mejor sentido. Recuerdo correr por todo el set de rodaje como cualquier niña de mi edad hasta que llegaba la hora de grabar. Siendo tan pequeña trabajar para él era algo que me tomaba muy en serio. Supongo que por eso era tan intensa, aunque también disfrutaba mucho. Me hacía sentirme especial como hija.

Tu padre cuenta en sus memorias *A salto de mata lo mucho que le costó hacerse un hueco en el mundo artístico*. Tu caso es muy diferente, puesto que has recibido desde la infancia un buen cúmulo de influencias directas.

Es una gran fortuna haber estado expuesta a toda esas creatividades distintas y poder escoger las que más me estimulaban. Lo que entendemos por crecer adquiere una dimensión completamente distinta. Por ejemplo, los primeros músicos con los que colaboré en un disco, One Ring Zero, los conocí en la cocina de mi casa, cuando estaban trabajando en una canción y le pidieron ayuda a mi padre. Eso no quiere decir que me lo hayan dado todo hecho, pero sí he tenido la suerte de que mi vida cotidiana fuera una constante fuente de aprendizaje. No importa de dónde vengas, no es nada sencillo intentar abrirse al mundo artístico del modo que yo lo hago. Lo que cuenta mi padre en el libro son historias que conozco de primera mano, pero siempre hay algo que descubres que no conocías de él.

Con tu madre la relación estaba más relacionada con la literatura.

Ambos me han inculcado el amor por los libros (era prácticamente imposible que no lo hicieran), pero era mi madre quien invertía horas al día a leerme cuentos y poemas en voz alta. Esa forma de relacionarme con los libros me ha quedado bajo la piel.

¿Es posible ser modelo y escribir poemas a la vez?

Todo lo que he hecho como modelo ha sido para financiar mis proyectos musicales. Cada vez que he posado para una marca he podido pagar un estudio de grabación o editar un álbum. Es lo que me ha dado la libertad para hacer la música que he querido en cada momento. No podría haberlo hecho si mi carrera dependiera de vender discos, como tantos otros artistas. Y hacer lo que una gran discográfica me pidiera para ser más comercial no entra de momento en mis planes. Aun así, ahora mismo el negocio de la música pasa por el 'hazlo tú mismo' en casi todos los casos, de ser tu propio *manager* y demás. Dicho esto tengo que reconocer que siempre he tenido una gran relación con las publicaciones y marcas de moda, así que tampoco ha sido un suceso dramático colaborar en ese área.

Hablando del 'hazlo tú mismo'. ¿Cuál es tu relación con Internet y las redes sociales?

Se supone que estoy en edad de adorarlas, pero la verdad es que tengo una relación de amor-odio con ellas. Me encanta las posibilidades que me da como artista y poder colgar mis vídeos o grabaciones, pero como usuaria me resulta agotador.



Es que soy de esas personas que no puedo evitar mirar lo que está haciendo el exnovio cuando acabas de cortar con él y es totalmente nocivo. Lo puedo asegurar. Te arruina días enteros. Intento tratarme bien y alejarme de esas cosas, de hecho hasta me siento muy culpable cuando no lo hago. En el fondo funcionan en cierta manera como una droga o un mal hábito.

Además de exnovios insensibles ¿Has sufrido la ira del usuario anónimo?

Afortunadamente no de un modo directo, pero sí de un modo indirecto, también por culpa de mi curiosidad insana. Encuentras de todo. Gente que dice: «Sophie Auster debería dejarlo», «No sabe cantar», «Es fea». Me he encontrado de todo, pero ¿sabes qué?, como no pienso que tengan razón esos comentarios no llegan a afectarme del todo. Solo me centro en seguir trabajando. El *Show de Jimmy Kimmel* [un programa de *late night* en la televisión estadounidense] tiene una sección en la que invitan a famosos a leer en voz alta los mensajes más bestias que les dedican en Twitter. Me hace reír y me pone en perspectiva, así que lo relativizo un poco.

Una vez dijiste que era peligroso salir con actores.

Y lo mantengo. ¡Es muy peligroso! Pero no sé cómo me las arreglo para terminar siempre cerca de uno. Supongo que es la naturaleza de la profesión la que los hace ser tan complicados en sus relaciones. Hay alguna excepción, pero pocas.

Pero tu también eres actriz...

Ya, pero soy una chica. Por lo general las mujeres no podemos actuar cuando

estamos de verdad enamoradas. Como me gusta el ambiente académico quizá un profesor amable y simpático no estaría mal para la próxima vez...

Tú has mostrado tus inclinaciones políticas y te has involucrado abiertamente en las campañas de Barack Obama. ¿Crees que es obligación de un artista hacerlo?

No, no se es mejor o peor artista por ello. En mi entorno familiar lo hemos hecho muy público, pero también de un modo más natural que comprometido. No tengo problemas en decir que me considero una joven estadounidense más inclinada hacia la izquierda.

Otra cosa de la que habéis hecho campaña activa en tu familia es de Brooklyn.

Ahora no vivo allí, pero volveré pronto. Es donde he nacido y me he criado. Llevaba toda mi vida pasando 45 minutos en un tren para ir a clase y cuando acabé la universidad decidí descubrir qué había en el otro lado de Nueva York. Me fui a Manhattan, a TriBeCa, justo cuando Brooklyn se puso de moda y todo el mundo se mudaba allí (ríe). Pero mis padres se han quedado allí, he seguido vinculada al lugar y sigo amando el vecindario. ■



Los padres, referentes de la polifacética Sophie

Artista de naturaleza versátil, sus célebres progenitores han sido los principales referentes de Sophie. Su padre le inculcó el amor al cine; su madre, a la literatura. Con nueve años trabajó en *Lulu on the Bridge* (1998), dirigida por Paul Auster. Su segundo incursión cinematográfica fue *La vida interior de Martin Frost* (2007), también dirigida por su padre. Después vendrían *The Imperialists Are Still Alive* (2010), *Circuit* (2010) y *Nous York* (2012), entre otras. *Indiana* se estrenará en 2014. Su primer disco llevaba su nombre por título; el segundo fue *Red Weather* y el año que viene lanzará su tercer trabajo discográfico. En las fotos, de arriba abajo y de izquierda a derecha, con su padre en San Sebastián; durante un recital; un momento del rodaje de *Lulu on the Bridge* y un retrato de su madre, Siri Hustvedt.



Sida, más sombras que luces

Los tratamientos conseguidos han hecho que percibamos menos el riesgo, pero la epidemia sigue siendo devastadora en medio mundo, por lo que no debemos bajar la guardia. TEXTO MIGUEL MÁIQUEZ

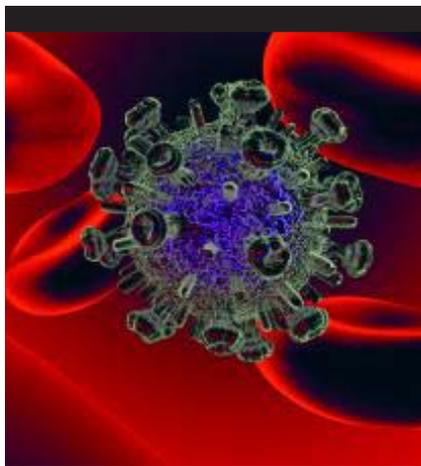
Acababa de arrancar la década de los ochenta, la década de Reagan y Thatcher, de la Movida y la Ley del Divorcio, de Chernóbil, de las hambrunas en Etiopía; la década de la explosión de los videojuegos y de la moda imposible... La década, también, que alberga el triste honor de haber visto nacer una de las plagas más devastadoras de la historia de la humanidad. El 5 de junio de 1981, la revista *Morbidity and Mortality Weekly Report* daba a conocer en Estados Unidos la existencia de cinco casos de neumonía por *Pneumocystis jirovecii* en la ciudad de Los Ángeles. El anuncio constituyó el primer informe sobre el VIH (virus de inmunodeficiencia humana), el causante del sida, en el mundo. Un mes después se constataron en San Francisco varios casos de sarcoma de Kaposi, un cáncer de piel.

Los médicos conocían ya ambas enfermedades, pero la aparición conjunta de las dos en varios pacientes les llamó la atención. Los enfermos eran hombres homosexuales sexualmente activos, y muchos de ellos también sufrían otras dolencias crónicas. Todos carecían del número adecuado de un tipo de unas células sanguíneas llamadas T CD4. La mayoría murieron en pocos meses. En España, el primer enfermo de sida falleció en el Hospital Vall d'Hebrón de Barcelona en octubre de ese mismo año.

Desde entonces han pasado ya 32 años y, aunque todavía no hemos encontrado una cura, se han conseguido logros importantes en el tratamiento, el diagnóstico precoz y las condiciones de vida de los afectados, al menos en el primer mundo. Por otra parte, a nadie se le ocurre seguir afirmando en serio que el sida es una «plaga divina contra los homosexuales», y la solidaridad ha ido abriéndose paso poco a poco. Hoy en día, el lazo rojo es un símbolo reconocido universalmente.

Y, sin embargo, cuando este 1 de diciembre volvamos a conmemorar el Día Mundial de la Lucha contra el Sida, las sombras seguirán siendo aún tan espesas que no va a ser fácil destacar las luces. En primer lugar, por la terrible sangría que el virus continúa causando en África. Solo en este continente, en 2012 murieron, según el programa de Naciones Unidas ONUSIDA, 1,2 millones de personas por enfermedades relacionadas con el VIH (el 75% del total de muertes por sida en el mundo). Allí, 25 millones de africanos viven actualmente con el virus y solo el año pasado se detectaron 1,6 millones de nuevos infectados.

Es un drama, además, que va más allá de las muertes. El sida, especialmente en el África Subsahariana, es una macabra fábrica de huérfanos. En el mundo hay más de 15 millones de niños (menores de 18 años) que



Claves para entender el sida

- ▶ **Una persona padece de sida** cuando su organismo, debido al virus VIH, no puede defenderse contra las infecciones. Un infectado (seropositivo) solo pasa a desarrollar un cuadro de sida cuando su nivel de linfocitos T CD4 (el tipo de células que ataca el virus) desciende por debajo de 200 células por mililitro de sangre.
- ▶ **El VIH fue identificado** como agente causal del sida en 1983. El médico francés Luc Montagnier consiguió aislarlo por primera vez, un logro que también fue atribuido, con polémica, al estadounidense Robert Gallo.
- ▶ **Los medicamentos antirretrovirales** (el primero fue el AZT) reducen la replicación del VIH y frenan la aparición de infecciones. El sida no puede curarse aún, pero puede convertirse en una enfermedad crónica compatible con una vida larga.
- ▶ **Científicos de EE UU y Tailandia** presentaron en 2009 la primera vacuna (RV144), que reduce un 31,2% el riesgo de contraer sida.
- ▶ **El sida solo se transmite** a través de tres vías: la sexual (en relaciones con penetración y sin preservativo), la sanguínea (al compartir jeringas, agujas, instrumentos cortantes) y vía madre-hijo (durante el embarazo, el parto o la lactancia).
- ▶ **El lazo rojo, creado en 1991** por Frank Moore, es el símbolo internacional para mostrar apoyo a la lucha contra el sida y solidarizarse con las víctimas.

se han quedado sin padres a causa del virus. De ellos, más de 12 millones viven en el continente africano, donde un 10% del total han perdido al padre o a la madre.

Las abrumadoras cifras globales (35,3 millones de afectados en todo el planeta) contrastan con el relativo segundo plano al que ha pasado el sida en las sociedades occidentales, donde los avances sí han sido notables, pero en las que queda aún también

mucho camino por recorrer, no solo en el aspecto médico, sino también en el social. En 2011, por ejemplo, un estudio elaborado para el XIV Congreso Nacional sobre el Sida revelaba que el 19% de los españoles estaban de acuerdo con que los enfermos de sida estén separados para proteger la salud pública, y que uno de cada tres intentaría evitar el contacto con una persona con VIH. La mayoría de los encuestados están en contra de discriminar o aislar a los enfermos de sida, pero la cosa cambia cuando se trata de sí mismos o de sus familiares, aun en los casos en que está científicamente descartado el riesgo de contagio.

Por otro lado, una gran parte de la población refiere no hacerse la prueba del sida, incluso habiendo estado en situaciones de riesgo. En España hay unas 150.000 personas portadoras del VIH, y casi el 30% no lo saben. La mitad de los nuevos casos se diagnostican tarde y la mortalidad, especialmente en el año posterior al diagnóstico, es más elevada en los pacientes con diagnóstico tardío. Son datos de un estudio de la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (Seimc), en el que se analizaron los 5.062 nuevos diagnósticos de VIH confirmados entre 2004 y 2011. De estos nuevos casos, la mayoría eran hombres (82%), infectados por transmisión sexual (54% de hombres que tienen sexo con hombres y 35% personas heterosexuales) y españoles (70%).

En España, el buque insignia institucional de la lucha contra el virus es el Plan Nacional sobre el Sida, dependiente del Ministerio de Sanidad, y al frente del cual se encuentra la doctora Elena Andradás Aragónés, quien reconoce, en este sentido, que «los avances que han propiciado una disminución de la mortalidad y mejora de la calidad de vida han provocado, a su vez, una disminución de la percepción del riesgo». Andradás asumió el cargo el pasado mes de julio en un momento difícil, con el departamento afectado por recortes presupuestarios y las ONG de lucha contra el sida en pie de guerra por la «desatención» en la que, según denunciaban, se encuentra este Plan Nacional. No obstante, «los ajustes presupuestarios nos refuerzan en la idea de la necesidad de potenciar la evaluación de las estrategias de prevención, manteniendo aquellas que realmente son eficaces y eficientes».

Con respecto a la situación del sida en nuestro país, Andradás destaca que «hemos avanzado en el control, y ahora podemos definir la epidemia en España como madura y concentrada en determinados grupos sociales. Esto ha sido así –añade– por la intensidad y la cobertura de las medidas de prevención, por los programas de reducción de daños asociados al consumo de drogas, >>>



El lazo rojo es un símbolo universal de la lucha contra el sida. GTRES (BULLIT MARQUEZ)

>>> por la organización de la atención de los pacientes y por la disponibilidad de tratamientos antirretrovirales efectivos; siempre destacando el esfuerzo conjunto de los profesionales sanitarios, de las entidades no gubernamentales y de las instituciones».

Desde 1981 se han notificado 79.363 casos de VIH en España, según el Registro Nacional de Casos de Sida. Con estas cifras, España es uno de los países con mayor incidencia del sida en Europa Occidental, si bien la prevalencia estimada de infección en adultos (15-49 años), un 0,4%, es similar a la de otros países europeos como Francia e Italia (0,4%) o el Reino Unido (0,3%), y algo inferior a la de países como Portugal (0,7%) o EE UU (0,6%).

Con motivo del 30 aniversario, en 2011, de la detección de los primeros casos de sida, la Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales lanzó el proyecto *VIH/Sida, aquí y ahora, hablemos*. A través de breves vídeos en Internet, se recogían testimonios reales de personas que padecen la enfermedad. Marcos, de 25 años y con el VIH desde 2007, decía: «Vivir con el sida es vivir pendiente de un pitido del móvil para tomarme la pastilla, tener siempre cuidado por si te cortas o te sangran las encías... Mis amigos lo han aceptado bien, con mi familia es más difícil. Es un tabú». Otros, como Rafa (28 años, con el VIH también desde

Cada hora, 50 mujeres jóvenes resultan infectadas por VIH en el mundo

2007), constataban con su experiencia que el sida no es algo del pasado: «Creía que era una cosa de los ochenta, de las drogas, que no tenía que ver conmigo. No usé preservativo y me infecté. Me sentí estúpido».

En el mundo, y según ONUSIDA, solo la mitad de la población mundial que vive con VIH es consciente de ello, lo que impide iniciar a tiempo un tratamiento antirretroviral, que en los países de bajos ingresos llega únicamente al 34% de las personas que lo requieren. A pesar de la disminución en nuevos contagios –un 33% menos entre 2001 y 2012–, en Oriente Medio y el Norte de África se han duplicado las nuevas infecciones, una tendencia que se aprecia también en Europa del Este y Asia Central.

En la presentación del último informe de la agencia de la ONU, su director, Michel Sidibé, llamó la atención sobre el hecho de que gran parte de estas nuevas infecciones se producen en lugares donde hay «un acceso inadecuado» a los servicios básicos de prevención, y en los que se margina a «grupos de población clave», como homosexuales, drogadictos, transexuales o prostitutas. El informe alerta asimismo del aumento de «prácticas sexuales de riesgo» en algunos países de África, y señala a la violencia de género como otro factor importante: dos estudios realizados en Uganda y Sudáfrica revelaron que las mujeres que habían sufrido violencia sexual presentaban un 50% más de probabilidades de resultar infectadas. Cada

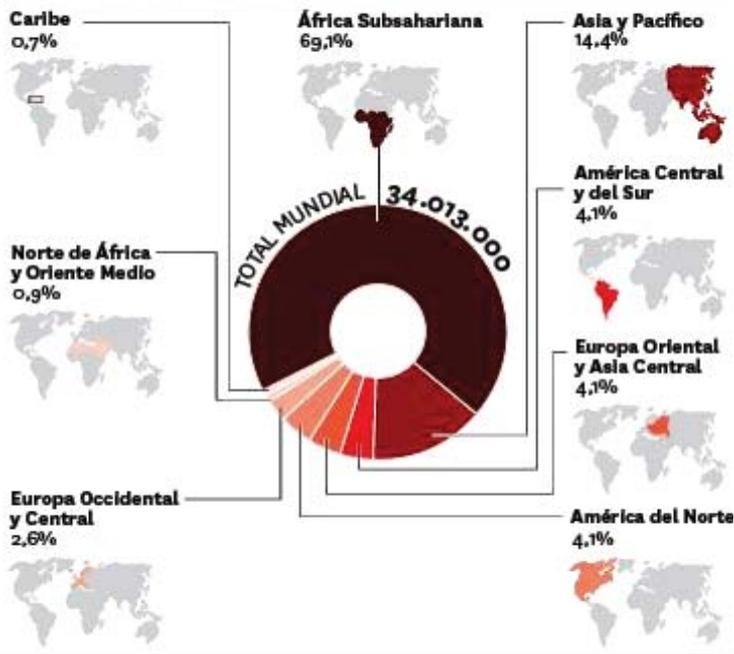
LOS AFECTADOS EN EL MUNDO POR EL VIRUS DEL SIDA

Datos de 2011

23.500.000

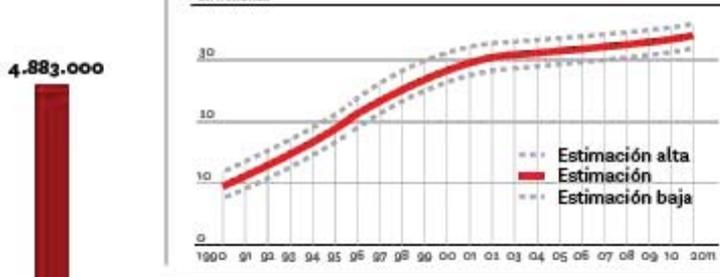
PORCENTAJE DE AFECTADOS POR EL VIRUS POR ZONA GEOGRÁFICA

Con respecto al total de adultos y niños que conviven con él



EVOLUCIÓN DEL NÚMERO GLOBAL DE PERSONAS CON EL VIH

En millones



FUENTES: Informe de ONUSIDA

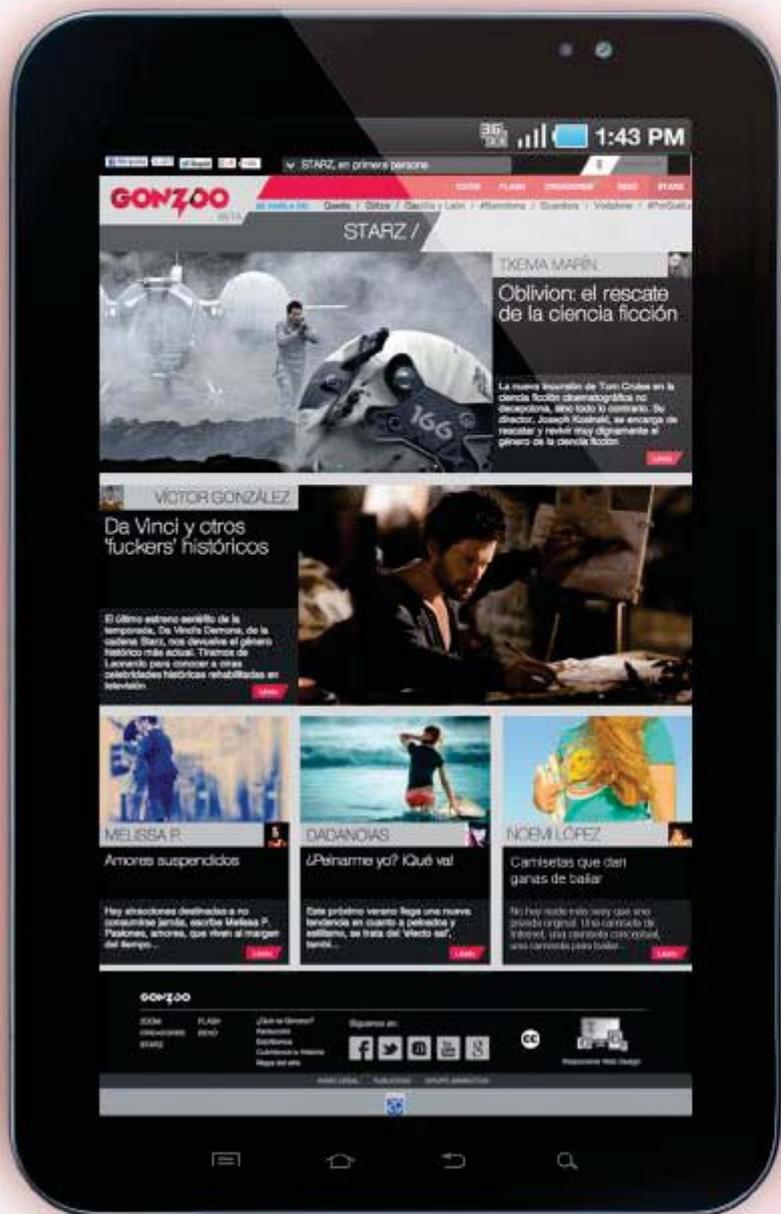
hora, aseguró Sidibé, 50 mujeres jóvenes resultan infectadas por VIH en el mundo. En cuanto a los niños, el informe señala que en los países más afectados por la pandemia tan solo tres de cada diez menores de 15 años reciben tratamiento antirretroviral.

Después de más de tres décadas conviviendo con un virus cuya capacidad letal y de estigmatización logró incluso desplazar al cáncer como enfermedad más temida, se diría que no hemos conseguido mucho. Sigue habiendo discriminación, sigue siendo incurable y las estadísticas que hablan de estabilización en Occidente se vienen abajo en cuanto se adopta una perspectiva más global. Y aun así, la realidad es que la propagación del virus no ha sido lo único constante a lo largo de estos años. Lo ha sido también la lucha incansable de miles de cientí-

ficos en laboratorios de todo el mundo, de millones de personas que recaudan fondos para financiar esa investigación, de todos aquellos que trabajan para acabar con la discriminación o asisten a los afectados, y muy especialmente, de los propios enfermos, la mayoría de los cuales ofrecen cada día un increíble ejemplo de tenacidad.

«Me he implicado mucho en la lucha contra el sida y he aprendido que la mejor manera de vivir es haciéndose visible», aseguraba Kike, de 50 años, y con el VIH desde 1986, en el mencionado proyecto de la FELGTB. No es una tarea fácil. Como indicaba otra de las participantes, Ana (37 años), «mi vida es normal, tranquila. Estoy bien medicada, salgo a trabajar todos los días. Lo que me preocupa son mis hijos ¿Quién los cuidaría si alguna vez enfermo de verdad?». ■

EN MI MUNDO
RESPETAN
MI OPINIÓN



Tendencias, política, cultura, tecnología, deportes, moda...
NOS INTERESA TODO LO QUE TE INTERESA

GONZOO

tu mundo, nuestro mundo

gonzoo.com

[@gonzoonews](https://twitter.com/gonzoonews)



Pasión por convertir la piedra en obra de arte

Cualquier soporte es bueno si consigues expresar lo que sientes. Eso defiende Alberto García, quien desde su taller lucha por sobrevivir y hacerse un hueco en el elitista mundo del arte. TEXTO **MÓNICA GONZÁLEZ** FOTOGRAFÍAS **PHOTOGENIC**

Fuera de su taller, lo primero que el visitante se encuentra es una gran pieza de mármol titulada *Escalera hacia el cielo*, una obra llena de simbolismo y referencias mitológicas que nos muestra también dónde quiere llegar este artista, a lo más alto del arte. «Siento que estoy haciendo las cosas bien y sé que algún día llegará mi momento», asegura con firmeza.

Alberto García (Valladolid, 1981) se mueve entre la escultura, la pintura, el grabado y la fotografía y se define como artista plástico. «Cualquier soporte es bueno si sirve para expresarse y la elección de uno u otro depende de las energías que tengas y de tu situación personal», afirma mientras aclara que los días que se levanta con las pilas puestas son aquellos en los que se lanza a por una pieza de gran volumen. «Es mucho trabajo y en malas posturas son cansadas».

Esa carga de energía se entiende cuando uno contempla sus piezas de gran tamaño. Una de ellas se encuentra en la vallisoletana plaza de Los Vadillos y mide dos metros y medio. Su elaboración arrancó en la playa de las Moreras de la ciudad castellana ante un montón de gente. «Es muy bonito, porque ven cómo trabajas y entienden un poco más lo que haces», dice.

Para enfrentarse a ellas necesita olvidar-se del martillo y el cincel, que solo utiliza para lograr algunos acabados y la firma, y coger potentes radiales y sierras hacen del trabajo del escultor algo espectacular e incluso peligroso. Usar esas herramientas complica también la creación, y lo obliga, como en la escultura en que está trabajando ahora,

«La piedra es bella por sí misma y puede contar muchas cosas»

a cambiar el diseño porque el disco con el que debe cortar no le cabe. «Conseguir las piezas es también complicado. Para la última remesa de mármol tuve que marcharme con un tráiler a Almería. Ahí tienes que contar con el alto coste de la piedra y, además, del transporte».

Dejando a un lado el tamaño, sus obras comparten líneas limpias, sencillas y llenas de volumen y se enmarcan dentro del geometrismo abstracto, un estilo al que este joven escultor ha llegado tras años de trabajo y de aprendizaje. «Hay que dominar lo básico para llegar a la abstracción total.

El dibujo es muy importante para el escultor y también la figuración, no vale con poner cuatro cubos», recalca.

Desde que comenzó su pasión por el trabajo con las manos, con apenas 16 años, García ha pasado por la escuela de canteros de Galicia, la del mármol de Almería y ha disfrutado de una beca en Florencia (Italia), donde tuvo la suerte de ver mucho arte y conocer a grandes escultores clásicos y contemporáneos que hasta le abrieron las puertas de sus talleres. «La formación es muy importante y te da la base fundamental, pero luego tienes que ir más allá y lo que más te aporta es estar al lado de los escultores. Las experiencias vitales que tienes con ellos son las que te llenan como persona y como artista».

En ese tiempo de formación aprendió también el oficio de cantero, el que le ha dado de comer durante varios años gracias a los escudos, las fuentes y otras piezas de piedra, un trabajo que también ahora está parado. «De tres años a esta parte todo ha cambiado mucho. No hay encargos y no se cuánto tiempo podré mantenerme así», se lamenta.

Esta situación le ha obligado a agudizar el ingenio y, junto a sus esculturas más abstractas, se encuentran también otras que llaman al ocio más mundano como el parchís o las damas talladas en un bloque de piedra, convertido ahora en una mesa de juegos donde sentarse e ideada para un jardín público o privado. «Da igual lo que hagas, no se vende nada».

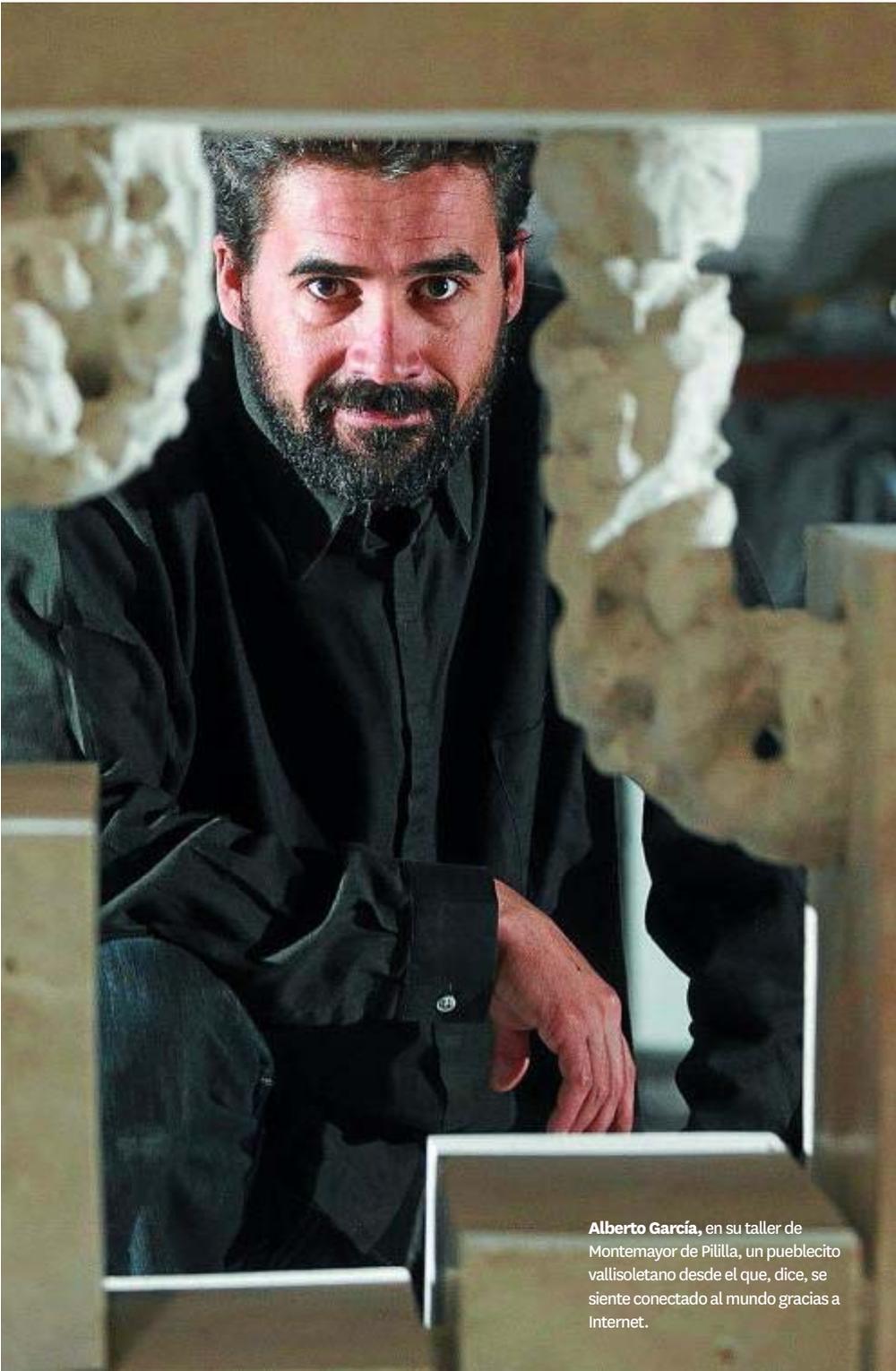
Con uno u otro objetivo, lo que tienen en común todas estas esculturas es la sencillez y el minimalismo, dos conceptos a los que se une también la idea de tallar la piedra de manera que, siendo un único bloque, parezcan varias piezas unidas gracias al juego de líneas y de diferentes acabados. «Me gusta esta idea y también la de dejar una parte en la obra de la piedra sin tallar y en su estado original. La piedra es bella por sí misma y puede contar muchas cosas».

Precisamente por esa belleza natural, García no se queda con un único tipo de piedra, porque cada una tiene su lenguaje y precisa de una técnica diferente para trabajarla. Así, en sus obras se encuentran tanto los tonos blancos del mármol como los grises del granito o los marrones de las piedras que abundan en la zona en la que trabaja, Montemayor de Pililla (Valladolid), una localidad pequeña desde la que se abre al mundo gracias a Internet.



«Estar alejado de las grandes ciudades tiene sus desventajas, porque es difícil que la gente venga hasta aquí, pero me permite tener un estudio grande y un espacio que en una ciudad sería imposible», reconoce Alberto, quien suple la lejanía del pueblo con la cercanía que le aportan las redes sociales. «Gracias a Facebook conozco a los escultores que ahora están en la élite mundial y ellos me conocen a mí. Todo está en Internet y es una ventana al mundo para ver y que me vean».

Por eso, en su perfil (La Maza Taller) se encuentran fotos de su trabajo y también del



Alberto García, en su taller de Montemayor de Pililla, un pueblecito vallisoletano desde el que, dice, se siente conectado al mundo gracias a Internet.

Unión entre escultura y grabado

Sus acabados son tan perfectos que hacen que parezca mentira que sus esculturas parten de una pieza de piedra basta, irregular y rugosa. Desde la escalera que busca llevarnos al cielo, hasta la escultura que resuena como una campana, las piezas que realiza Alberto García dan ganas de tocarlas, de descubrir cada uno de sus secretos y de desmontarlas porque, aunque todas sean una única pieza, parecen compuestas por otras muchas e incluso por partes de diferentes tipos de piedra. Sus líneas sirven para inspirar también grabados que forman un conjunto con las esculturas y que, el día que se expongan, lo harán el uno al lado del otro. «Son dos formas diferentes de contar lo mismo», informa. El minimalismo y la sencillez también marcan los grabados que hace también en su taller y lo hacen tanto que hasta el color desaparece de ellos dejando a los volúmenes y al blanco el protagonismo.

que realiza el estudiante en prácticas que le acompaña. «Todos los años recibo a alguien de la escuela de oficios de Valladolid», informa García, quien reconoce que esta experiencia le trae cosas buenas al aprendizaje y también a él. «Me traen sus energías, sus ganas de vivir, de trabajar y la ilusión, que ahora es lo más importante, porque de lo contrario te come la desidia».

Mirando sus obras, el espectador descubre que la inspiración para este artista se sitúa en todo lo que tiene alrededor. El campo, la música, la lectura y, fundamentalmente, los escultores contemporáneos. «Tengo muchas referencias, pero sobre todo de los artistas que trabajan ahora. Lo clásico también me gusta y lo conozco, pero me aburre. Creo que ahí ya está todo dicho y que hay que buscar otros caminos y contar otras cosas», afirma.

En esas nuevas formas de contar se basa el alma de cada artista. «Cada uno tiene que buscar su estilo, y eso es lo que trato de hacer. Quiero conseguir el punto que haga de mis obras algo reconocible. Que quien las mire sepa que son mías y que diga: eso es de Alberto García».

Para lograrlo, lucha también contra la crisis y la falta de inversión en cultura. «Hubo años muy buenos en los que las administraciones te encargaban piezas para pla-

«Los pocos galeristas que quedan no se arriesgan con artistas desconocidos»

zas, parques y lugares públicos. Llegué a trabajar durante todo un año en el Parque del Águila Imperial de Pedraza (Segovia), para el que hice esculturas en piedra, bronce y muchos elementos muy cuidados, pero ahora no hay nada».

A pesar de todo, lo que le gustaría es encontrar un galerista que apostara por él y por su obra. «Hace unos meses hice una exposición en Madrid, en un galería cerca del Museo del Prado, pero no vendí nada. Entre trasladar las piezas y demás, casi perdí dinero. El problema es que los pocos galeristas que quedan no quieren arriesgarse con autores desconocidos».

«El arte y, sobre todo, la escultura, es muy elitista. Además, los que tienen dinero e invierten en arte quieren nombres. La razón para comprar una obra es su firma. Este mercado vive ahora una burbuja, igual que la que vivió la construcción en España pero a nivel mundial. Sirve para especular porque el que compra una pieza conocida sabe que, pague lo que pague, el año que viene costará más».

A pesar de todo, este vallisoletano no quiere tirar la toalla. «He pensado en buscar otras salidas, marcharme fuera o lanzarme a otros trabajos pero este año no puedo, todavía estoy atado al taller. Lo que tengo claro es que este espacio siempre estará aquí. Además, trato de crear todos los días. Algunos me lanzo a tallar, otros a hacer fotos, grabados o pintura. El caso es no quedarse parado», recalca.



JUEGO DE TONOS: TEMPORADA BLANCA

Llega el invierno a las estaciones de esquí españolas. Una buena noticia para los aficionados a la nieve y una enorme esperanza económica para las zonas y pueblos que las albergan: es motor de empleo y creación de riqueza.

TEXTO **ÁNGELES BEJERANO** FOTO **ARAMON CERLER**



Y a ha comenzado a nevar en algunas regiones españolas. En algún caso, copiosamente. Estamos de suerte, porque la posibilidad de practicar un deporte en hermosos entornos naturales y disfrutar de un turismo saludable son los mayores incentivos ante el frío y largo invierno. Aunque se haga esperar, la nieve siempre es bien recibida.

Pero las expectativas no son solo lúdicas, también son económicas. En España, el turismo de nieve es clave para la economía, básico para los pueblos y valles donde se ubican las estaciones de esquí y fundamental en la creación de empleo directo e indirecto: en los cinco meses de explotación se puede hablar de más de 100.000 puestos de trabajo.

La temporada pasada las estaciones de esquí nacionales recibieron más de 4,5 millones de visitantes, en su gran mayoría de proximidad. Solo en las aragonesas hubo 1.370.000 esquiadores. Esta cifra supone un aumento del 15% respecto a la temporada anterior. En 2012-13, la nieve generó 127 millones de euros en Aragón, frente a los 110 de la anterior temporada. A pesar de la crisis económica, el sector sigue creciendo.

En octubre pasado, 13.000 personas se inscribieron en la web de empleo de Aramón, grupo empresarial que gestiona cinco estaciones del Pirineo aragonés, para optar a un puesto de trabajo en sus estaciones; un 44% más que la pasada temporada.

Si a ello se añade el esfuerzo de las estaciones de esquí por dar continuidad a su oferta turística en todas las estaciones y generar actividad en el verano, se puede hablar de que la pasada temporada se creó riqueza por valor de casi 1.000 millones de euros, convirtiéndose en motor de empleo de las zonas donde se encuentran ubicadas las estaciones.

En la última década, el sector ha realizado un esfuerzo de inversión de unos 626 millones de euros. La nueva temporada se presenta con importantes novedades en las estaciones con una inversión general de 14 millones de euros: hay mejoras en las infraestructuras de remontes, en pistas y en los sistemas de producción de nieve, en seguridad y control de accesos, y en todo lo que afecta a la oferta de restauración y de servicios en pistas.

La mayoría de las estaciones tienden a mantener los precios de alquileres y servicios, e incluso a bajarlos para hacerlos más competitivos. Ofrecen tarifas planas para esquiadores reincidentes o importantes descuentos en los *forfaits* de temporada y las compras anticipadas.

Las previsiones meteorológicas para este invierno parecen asegurar la nieve. Según la prestigiosa agencia meteorológica AccuWeather, el próximo invierno en Europa será el más frío de los últimos cien años. >>>



PIRINEO ARAGONÉS

ASTÚN. Ocupa dos valles de alta montaña. Posee un desnivel total de 600 m. Sus remontes tienen una capacidad de 21.300 esquiadores/hora. Alberga 134 cañones de nieve. **Novedades:** será la estación donde se impartirán las clases prácticas para la formación de los pisteros de toda España. ● 39,9 km esquiabiles ● 54 pistas ● 15 remontes ● 36 € *forfait* adultos y 29 € niños ● www.astun.com ● Tel.: 974 373 194.

CANDANCHÚ. La estación más antigua de España (1928), a 27 km de Jaca (Huesca). Familiar, con numerosas pistas para principiantes. Posee un desnivel de 900 m, tres circuitos de esquí nórdico, un estadio de competición de esquí alpino y otro de biatlón. ● 50 km esquiabiles ● 44 pistas ● 29 remontes ● 36 € *forfait* adultos y 29 € niños ● www.candanchu.com ● informacion@candanchu.com ● Tel.: 974 373 194.

FORMIGAL. La tercera estación más grande de España, en el Valle de Tena (Huesca). Posee un desnivel total de 701 m. Tiene dos circuitos de esquí de fondo y dos *snowparks*. **Novedades:** remodelación de una de las terrazas en pistas más soleadas de la estación y nueva línea de raíles en el Terrain Park. ● 137 km esquiabiles ● 91 pistas ● 22 remontes ● 41 € *forfait* Adultos y 33 € Niños ● www.formigal.com ● informacion@formigal.com ● Tel.: 974 490 000.

PANTICOSA-LOS LAGOS. Destino ideal para unas vacaciones en familia. El desnivel total es de 690 m. **Novedades:** dos nuevas pistas rojas de 500 metros cada una, asfaltado de los *parkings* ByC, canal de información a tiempo real, *snowpark* infantil. Los más pequeños podrán iniciarse en el mundo del *freestyle*. ● 39 km esquiabiles ● 41 pistas ● 16 remontes ● 36,50 € *forfait* adultos y 29 € niños ● www.aramonpanticosa.com ● ven@aramonpanticosa.com ● Tel.: 974 487 248.

CERLER. La estación de esquí alpino más alta del Pirineo Aragonés, en el valle de Benas-

que, con uno de los mayores desniveles esquiabiles, 1.130 metros. **Novedades:** rediseño y remodelación del *snowpark* y mejora del área infantil de Puentet, parque infantil Skitty con nuevos circuitos de habilidad sobre esquís, zona *minispeed*, con cronometraje para niños y descenso nocturno con antorchas. ● 76 km esquiabiles ● 65 pistas ● 18 remontes ● 40 € *forfait* adultos y 30 € niños ● www.cerler.com ● info@cerler.com ● Tel.: 974 551 012.

SISTEMA IBÉRICO

JAVALAMBRE. Cercana a la Comunidad Valenciana, tiene un desnivel de 225 m. **Novedades:** nuevo itinerario fuera de pistas de 1,2 kilómetros en bosque y pequeños desniveles para pruebas de destreza de niños. ● 12 km esquiabiles ● 14 pistas ● 13 remontes ● 31 € *forfait* adultos y 25 € niños ● www.javalambre.com ● Javalambre@NieveDeTeruel.com ● Tel.: 978 768 181.

VALDEZCARAY. En la Sierra de la Demanda, junto a Ezcaray, en La Rioja. Orientada al norte y al este, posee un desnivel de 595 m. **Novedades:** acondicionamiento y mejora de la carretera de acceso a la estación (LR-416). ● 22,6 km esquiabiles ● 24 pistas ● 7 remontes ● 28 € *forfait* adultos y 19 € niños ● www.valdezcaray.es ● info@valdezcaray.es ● Tel.: 902 350 235.

PIRINEO CATALÁN

BAQUEIRA BERET. En la vertiente norte del Pirineo Catalán. Pistas para todos los niveles y amplia oferta alternativa: paseos en trineos, esquí de fondo, excursiones con raquetas, motos de nieve, etc. Su desnivel es de 1.010 m. **Novedades:** mejores máquinas pisapistas y arreglos en los trazados, ampliación de su tienda de venta de material. Cambios también en la cafetería de la cota 1.800. ● 138 km esquiabiles ● 78 pistas ● 33 remontes ● 47 €

forfait adultos y 31 € niños ● www.baqueira.es ● baqueira@baqueira.es ● Tel.: 973 639 010.

BOÍ TAÜLL. Con un desnivel de 750 metros, está situada en una de las cotas más altas del Pirineo. Nieve de excelente calidad, sin colas ni masificaciones. ● 46 km esquiabiles ● 50 pistas ● 15 remontes ● 36 € *forfait* adultos y 27 € niños ● www.boitaulresort.com ● boi@boitaulresort.es ● Tel.: 902 406 640.

LAMOLINA. Ha sido sede de múltiples eventos deportivos internacionales. **Novedades:** nueva línea de módulos; *boardercross* fijo, nueva zona de *tubbings* y una pista de trineos. Se lanza el *forfait freestyle* (27 euros). ● 65 km esquiabiles ● 53 pistas ● 16 remontes ● 41 € *forfait* adultos y 31 € niños ● <http://hivern.lamolina.cat/> ● lamolina@lamolina.cat ● Tel.: 972 89 20 31.

SISTEMA PENIBÉTICO

SIERRA NEVADA. Es la estación de esquí más meridional de Europa. Posee un desnivel de 1.200 m. **Novedades:** el área de *freestyle* aumenta con nuevas zonas para mejor distribución de esquiadores y *snowboarders*. Se crea también una zona específica para niños con colchón hinchable para el aterrizaje de los *riders* que empiezan. ● 107 km esquiabiles ● 79 pistas ● 24 remontes ● 33 € *forfait* adultos y 24 € niños ● www.sierranevada.es ● Tel.: 902.70.80.90.

SISTEMA CENTRAL

VALDESKÍ. La más grande de la Comunidad de Madrid, con un desnivel de 420 m. **Novedades:** *forfait* de temporada *freestyle* para los que solo quieren usar el *snowpark*, que da acceso sin restricciones a las instalaciones de *freestyle* durante toda la temporada. Precio: 150 euros antes del 1 de diciembre y 225 des-



El turismo de nieve es clave para la economía de los pueblos y valles donde se ubican las estaciones. Los empleos directos e indirectos que se crean durante los cinco meses de explotación pueden llegar a 100.000. ARCHIVO



pués. El pase de un día son 20 euros entre semana y 25 en fin de semana y festivos. ● 22 km esquiables ● 27 pistas ● 21 remontes ● 37 € forfait adultos y niños ● www.valdesqui.es ● valdesqui@valdesqui.es ● Tel.: 902 886 446.

LA PINILLA. En la Sierra de Ayllón, Segovia. Tiene un desnivel de 700 m. ● 20 km esquiables ● 23 pistas ● 13 remontes ● 33 € forfait adultos y 28 € niños ● www.lapinilla.es ● info@lapinilla.es ● Tel.: 921 550 304.

CORDILLERA CANTÁBRICA

ALTO CAMPOO. Una de las mejores del Cantábrico, con remontes de última generación con una capacidad para 13.100 esquiadores la hora. Posee un desnivel de 475 m. ● 27 km esquiables ● 23 pistas ● 8 remontes ● 30 € forfait adultos y 19 € niños ● www.altocampoo.com ● informacion@altocampoo.com ● Tel.: 942 77 92 23.

SAN ISIDRO. Fáciles accesos desde León y Asturias. Desnivel de 610 m. **Novedades:** el forfait diario para los que tengan un abono anual de las estaciones asturianas costará un máximo 21,6 € en temporada alta. ● 34 km esquiables ● 31 pistas ● 17 remontes ● 27 € forfait adultos y 23 € niños ● www.nieveleonsanisidro.com ● sanisidro@dipuleon.es ● Tel.: 987 73 11 15.

ANDORRA

VALLNORD. Incluye dos estaciones: Pal-Arinsal y Arcalís. Por su orientación tiene la temporada de esquí más larga. **Novedades:** el Dorado Freeride se disputará del 21 al 24 de febrero en Arcalís. ● 93 km esquiables ● 66 pistas ● 46 remontes ● 40 € forfait adultos ● www.vallnord.com

GRANDVALIRA. La superficie esquiable más larga de los Pirineos. Se puede acceder desde seis puntos diferentes. Desnivel de 930 m. **Novedades:** una nueva pista de 900 m. ● 210 km esquiables ● 118 pistas ● 66 remontes ● 44 € forfait adultos y 29 € niños ● www.grandvalira.com ■

¡Prepárate para esquiar!

La práctica del esquí supone un ejercicio físico muy duro. Los músculos de la espalda, piernas y hombros deben realizar una serie de posturas que no hacemos en nuestra vida cotidiana. Por tanto, es importante ejercitar los músculos dos o tres semanas antes. Los músculos que más se utilizan al esquiar son los de las piernas, claro, entre ellos los isquiotibiales y los cuádriceps. Los primeros se ubican en la parte posterior de los muslos, permiten la flexión y rotación interna de la rodilla e impiden su torsión. Los cuádriceps están en la parte anterior de los muslos. Así mismo, hay que llevar una vestimenta adecuada para las temperaturas extremas (el viento y la nieve), pero también adecuada al calor que se produce por el duro ejercicio. Es importante vestirse por capas.

LA INDUMENTARIA ADECUADA

● **Capa interior.** La capa interior está en contacto con la piel, por lo que su principal función es sacar hacia afuera la transpiración y mantener el cuerpo seco y caliente. No es aconsejable la lana o el algodón, porque nos hará sudar más y mantendrán la piel húmeda. Mejor una camiseta y polainas térmicas bien ajustadas.

● **Capa intermedia.** La capa intermedia es la que abriga y nos aísla del frío manteniendo nuestra temperatura corporal: lo ideal son forros polares, jerseys, etc., elaborados con fibras sintéticas.

● **Capa exterior.** La capa exterior (anorak, pantalones, mono, etc.) nos resguarda de las inclemencias del tiempo y mantiene la transpiración. Estas prendas, además de transpirables, deben ser a prueba de viento y agua, como el GoreTex o similares. Conviene que los snowboarders lleven las chaquetas más largas, ya que por las características de su especialidad (pies fijos en la tabla) pasan mucho tiempo en contacto con el suelo.



EJERCICIOS PARA ANTES Y DESPUÉS

● **Ejercicio 1.** De pie, con las piernas separadas a la misma distancia que los hombros y las manos en la cintura, agacharse doblando las rodillas unos 90 grados, manteniendo la espalda recta. Volver a la posición inicial.

● **Ejercicio 2.** Misma postura anterior. Adelantamos una pierna doblando la rodilla 90 grados con la espalda recta y volvemos. La rodilla posterior se doblará, pero nunca tocará el suelo.

● **Ejercicio 3.** Misma postura. Zancada lateral con una pierna, manteniendo la espalda recta, estirando la pierna desplazada y doblando la rodilla de la otra pierna no más de 90 grados. Para empezar se deben hacer dos series de 15 repeticiones de cada ejercicio. Descanso entre ellas, 30 segundos máximo.

El tiempo empleado en la tabla completa no debe sobrepasar los 40 minutos. Y tras una jornada de esquí es importante hacer estiramientos, para mejorar el estado de nuestra musculatura, eliminar la tensión, relajar y ayudar a prevenir sobrecargas y lesiones.



Espíritu de niño

Trineo con freno de mano, con cuerda de arrastre trenzada. 90 x 48 cm. En varios colores ● **Stiga Snow Pacer**. 27,50 €. www.trineosonline.es

**Para el casco...**

Videocámara ATC9K HD. Alta definición, 1.080 píxeles y pantalla LCD. Sumergible. Idónea para condiciones extremas ● **219,99 €**. Centros **InterSport** y **El Corte Inglés**. www.oregonscientific.com.

**A medias**

Medias snow, de fibra Thermolite. Gran eficacia térmica. Mantiene el calor del cuerpo, aislándolo del aire exterior ● **Modelo Tijuana**. 15,90 €. **El Corte Inglés** o www.elcorteingles.es

**Para 'snowboarders'**

Botas para hombre. Cómodas y ligeras. Flexión suave para una fácil evolución. Ajuste preciso. ● **Classic Black Head**. 139,99 €. www.forumsport.com.

**El equipo
UNA SELECCIÓN
PARA LA NIEVE**

Algunas prendas, objetos y complementos para los que tienen la intención de subir a la montaña este invierno. Texto **Á. B.**

Colchón de plumas

Chaqueta plumas de mujer, marca **Mito** ● **Centros El Corte Inglés** o www.elcorteingles.es. 78 €.

**Visión todoterreno**

Gafas de pequeño tamaño y lente esférica doble. Es un modelo unisex. Sirven para sol y ventisca. En varios colores. ● **Eassun Alpine Black 77 €**. Tiendas especializadas.

**Preparado para
un rápido descenso**

Tabla de snowboard polivalente, para usuarios intermedios, con buena progresión en todo tipo de terrenos ● **Pack Snow/Fijación Noname BL Topicnoisy**. 209,95 €. www.forumsport.com

**Para sentir las piernas**

Pantalón térmico Thermolite, de hombre, para ponerse debajo del mono o los pantalones de esquiar ● **Boomerang**. 45 €. Centros **El Corte Inglés** o www.elcorteingles.es.

Calidez interior

Ligera, suave, transpirable y elástica. Interior afelpado de gran calidez. Absorbe la humedad. Logo reflectante ● **Cisne Fire + Ice Alexia W**. 119 €. www.cuyilas.com

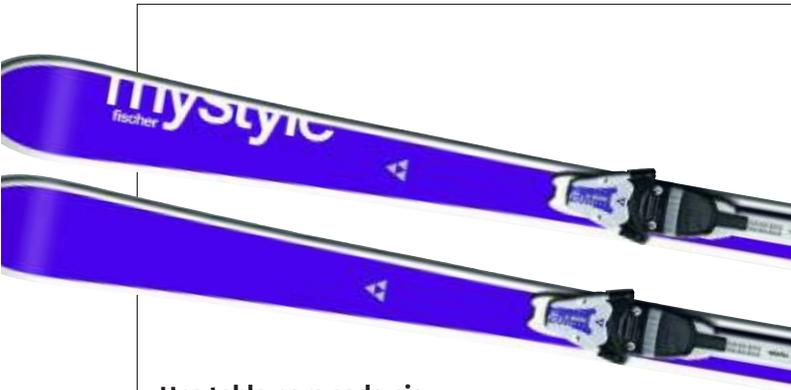
**Pies sin ataduras**

Cómoda suela de material Croslite y parte superior resistente al agua y a la nieve. El interior es de felpa y mantiene el calor de los pies ● **Bota apreski Crocs**. 52 €. www.crocspain.com

Gorro en 3D

La innovadora estructura del tejido 3D absorbe la humedad y el sudor fácilmente. Agradable sensación de calidez cuando hace frío. ● **Bionic Sphere System**. 62 €. **El Corte Inglés**.





Una tabla para cada pie

Tablas para esquiadores de nivel medio. Proporcionan un fácil control, precisión y maniobrabilidad ● **Esquíes FISCHER Pure MyStyle + V9 MyStyle (12-13).** 219 €. www.cuylas.com.



Toque femenino

Botas esquí mujer con tecnología Advanced Shell de gran precisión. Para esquiadoras medias y avanzadas ● **Divine DS Salomon.** 159,99 €. www.forumsport.com.

En contacto con la nieve

Pantalones de snowboard, con gran libertad de movimientos y buen aislamiento. ● **VOLKL TEAM REGULAR.** 236 €. www.cuylas.com.



Música para descender

Reproductor de mp3 resistente al agua. 8 GB, inalámbrico, 8 h de reproducción. Permanece en el oído aunque te muevas o sudes ● **Sony NWZ-W274S.** 99 €. www.sony.es

400 gramos

Anorak ultraligero, aislante y cálido. De forma aerodinámica, mejora el movimiento de los brazos. No ocupa demasiado espacio en la mochila. En rojo, azul oscuro y gris (hombre), y púrpura y gris (mujer) ● **Odin Insulator Jacket.** 249,95 €. www.hellyhansen.com.



Para viajar

Funda para tabla de snowboard. Doble cremallera, 100% poliéster. Dos posiciones y acolchada. 1,70 cm de largo ● **Snow Topicnoisy.** 19,95 €. www.forumsport.com



Abriego de manos

Guantes de hombre con sistema de aislamiento y microfibras, más tapicería de cuero ● **SX-49M Swany.** 110 €. **Centros El Corte Inglés** o www.elcorteingles.es.



Adaptación tecnológica

Botas de esquí para hombre Adapt Edge 70, de Head. Adaptan la horma al pie con solo girar un tornillo en la planta ● **127,90 €.** **El Corte Inglés.** www.elcorteingles.es.

Segunda piel

Camiseta térmica de Thermolite de mujer. Transpirable y anatómica. Muy recomendable para esquiar ● **Boomerang.** 34,90 €. **Centros El Corte Inglés** o www.elcorteingles.es.



Protege las manos

Protección totalmente cerrada que cubre toda la mano. Incluye kit de montaje y pegatinas de banderas de países ● **46 €.** **LEKI Closed.** www.cuylas.com



Golpe seguro

Para freeski. Compatible con gorro. Gran capacidad de absorción. Desvía el impacto ● **Salomon Brigade.** 69 €. www.cuylas.com.



A más frío COSMÉTICA PARA UNA BUENA CARA

La piel y el cabello se resienten de los efectos del sol, el viento y el frío si no los cuidamos antes y después. **Texto P. S.**



Bronceado protector

Para dar color sin que se note y, de paso, evitar quemaduras, los polvos bronceadores Terracota 4 Seasons de Guerlain aportan luminosidad y protección solar SPF10. ● 42,97 €. perfumesclub.com

Bienestar y frescor

Refreshing Cleanser de Tata Harper: limpiador no espumoso, con ingredientes naturales, que refresca, equilibra e hidrata las pieles sensibles después de hacer deporte. ● 77 €. jcapotecari.com



Cabello más liso y resistente

El pulverizador Anti-Âge de Myriam K Paris, con queratina, reestructura la fibra capilar. Evita el encrespado y deja el pelo brillante.

● 28 €. hairextension.es



Uno para todos

Rostro, labios, nariz, orejas, manos e incluso cabello agradecen la ayuda del bálsamo Glam Balm Multi supernutriente, con vitaminas y ácido hialurónico.

● 38 €. rodial.co.uk



Mascarilla nutritiva

De la colección Luxe Oil de System Professional de Wella, esta mascarilla con aceites rehidrata el cabello y reconstruye sus fibras. ● 29,15 €. wella.com

Antimanchas

UV Shields de la gama Top Secrets de Yves Saint Laurent funciona como un escudo contra el sol (SPF50) y evita la aparición de manchas.

● 56,40 €. www.ysl.com



Un baño de energía

Después de un largo día a la intemperie, el jabón natural de ginseng y lima nos ayuda a recuperar la energía, activando la circulación. ● 3,25 €. lachinata.es

Kit de Karité

Tanto antes como después de exponer la piel al frío, el aceite de semilla de karité le proporciona la hidratación que necesita. Esta caja incluye exfoliante y manteca corporal.

● 22,50 €. thebodyshop.es



Bálsamo reparador

Calma con Eight Hour, de Elizabeth Arden, las irritaciones y grietas causadas por el frío, así como raspaduras y abrasiones.

● 16,60 €. perfumesclub.com

Un lujo para la piel

V5.2 Firewall, de Sepai, lleva activos antioxidantes que protegen de las agresiones externas y un SPF50 para evitar los daños causados por el sol. ● 273 €. www.sepai.eu



La más deportiva

Lancaster ha creado la gama Sun Sport Ski específicamente para practicar deportes de nieve, con protección solar SPF50.

● 28 €. www.lancaster-beauty.es



Belleza natural

Mascarilla Nutritive para la cara, de Sepai. Devuelve luminosidad, revitaliza y purifica, restaurando el estado natural de una piel sin estrés. ● 95 €. www.sepai.eu



La iglesia de San Bartolomé (arriba), la de Sta. María (foto El Pantera) y el interior de la Alcazaba (foto Diana Castilla).

Cinco siglos de la proeza de un vecino

La villa pacense de Jerez de los Caballeros celebra que hace 500 años uno de sus hijos más ilustres, Vasco Núñez de Balboa, descubrió lo que posteriormente sería conocido como Océano Pacífico. Texto **Juanfran de la Cruz**

Nada como una buena efeméride para captar la atención y buscar una pequeña reivindicación hacia los encantos propios de la piedra vieja, mimada por la historia, barnizada con las leyendas, sombreada por la esbeltez de sus torres e incluso regada con la sangre de los ajusticiamientos crueles y las conspiraciones.

En Jerez de los Caballeros, industrioso núcleo de la provincia de Badajoz a caballo entre la pequeña ciudad y el pueblo enorme, encrucijada entre el Medioevo y el Renacimiento, con esencias tartésicas, fenicias y musulmanas y raíces templarias, andan festejando que uno de sus vecinos más ilustres, Vasco Núñez de Balboa, descubrió hace 500 años lo que Magallanes llamaría Pacífico y él bautizó, rodillas en el agua y espada en la mano, como Mar del Sur. Fue, cuentan, el 25 de septiembre cuando Núñez de Balboa tomó posesión de tan vasta extensión de agua, tan coto privado de los navegantes y aventureros de las coronas peninsulares durante un siglo que incluso, créanlo, fue conocido como el Lago Español. Un quinto centenario bastante discreto por estos lares. Y sin embargo todo un acontecimiento en Panamá.

Pero en Jerez siempre han estado muy orgullosos de su conciudadano. Su casa natal, en la calle de la Oliva, es un museo desde hace tiempo. Rodeada de sierras y dehesas que pasan con facilidad de las fatigas del estío a las brumosas mañanas del invierno, con su casco

urbano asentado entre dos pequeños montes invisibles, camuflados entre tanto entramado constructivo, Jerez de los Caballeros presenta una accidentada geografía en su zona vieja. En un núcleo pródigo en empedrados, pendientes, estrecheces y recovecos (particular escenografía de su afamadísima Semana Santa), la irregular uniformidad visual de las encaladas casas bajas –entre las que no faltan sus buenos palacios– queda rota por sus célebres torres, que con frecuencia superan los 50 metros de altura. San Miguel, San

Vasco Núñez de Balboa, jerezano, bautizó al Pacífico como Mar del Sur

Bartolomé, Santa María de la Encarnación... o la torre sangrienta de su alcazaba, en la que fueron ajusticiados los últimos caballeros templarios que se negaban a aceptar la disolución ordenada por el papa Clemente V. Lastrada por su geografía, «enemiga» de su habitual perfil de turismo veterano, resulta sorprendente que la concurrencia de visitantes, un goteo ambulante que llega, está y se va, sea mayor a diario que los fines de semana.

Una ciudad para perderse por su callejero y pasearla sin prisas ni agobios. Ni más apuro que el dejarse sorprender, con sus magníficas materias primas de campo, huerta y corral, en alguno de sus magníficos fogones. Estamos en tierra de dehesa, manantial de productos ibéricos que alcanza el cénit cada mes de mayo, con motivo de su Salón del Jamón.

Noticias

Pinceladas turísticas

Viajes de trabajo

EL ESPAÑOL IMPROVISA. El 93% de los viajeros europeos se han convertido en trabajadores móviles de 'último momento'. O sea, que terminan de preparar sus reuniones de trabajo durante sus viajes, según una encuesta de HP entre viajeros de negocios de nueve países europeos. Los españoles son los que más trabajan en el último momento: el 77% afirman emplear más de la mitad de su viaje en preparar las reuniones, mientras que solo el 43% de los alemanes se ponen bajo esta presión. El 43% de los encuestados españoles utilizan siempre la tableta cuando viaja, mientras que la media europea se sitúa en el 29%; el portátil lo utilizan el 37%, en comparación con el 42% de media europea.

Precios hoteleros

TENDENCIA A BAJAR. Los precios de los hoteles están cayendo una media del 10% en toda España, respecto a 2012, según el último estudio de precios hoteleros del comparador www.trivago.es. El precio medio por noche en habitación doble en el país fue, en octubre, de 96 euros. La tendencia de precios es claramente a la baja en todas las regiones excepto Baleares, que sube un 4%. Madrid es la comunidad que más los ha reducido: de media, una noche cuesta un 22% menos que en 2012. En Barcelona, dormir cuesta una media de 148 euros.

Infancia aventurera

LO QUE HAY QUE SABER. La editorial de viajes Lonely Planet acaba de lanzar un nuevo libro para jóvenes viajeros: *Planeta extremo. Explora lo más alucinante de la Tierra*, de Michael Dubois y Katri Hilden. Se trata de un libro ilustrado que trata de despertar la curiosidad de los niños sobre lo más extremo y fascinante que hay en el mundo.

Pilotos de avión

CANSANCIO A CUESTAS. El 56% de los pilotos británicos afirman haberse quedado dormidos durante algún vuelo, según una encuesta de la consultora ComRes entre 500 pilotos, encargada por la Asociación de Pilotos de Líneas Aéreas Británicas, BALPA. De ellos, el 29% dijeron haber encontrado a su copiloto también dormitando cuando se despertaron. Cerca del 84% de los encuestados creen que sus habilidades se han visto comprometidas en los últimos seis meses debido al cansancio y casi la mitad creen que el agotamiento es la mayor amenaza para la seguridad de los vuelos, «tres veces mayor que cualquier otra amenaza», según la BALPA.

Menú de fiesta a buen precio

Preparar una buena comida de Navidad no tiene por qué ser muy caro. Adelanta las compras, idea platos nuevos y adáptate a un presupuesto máximo. **Texto Marta Ortiz**

Llega la Navidad, y con ella, el desembolso económico extra en regalos, compromisos sociales y cenas navideñas. Ahorrar de aquí y de allá es posible; la clave, adelantar las compras, tanto de regalos como de alimentos. El congelador puede echarte una mano; productos como el pavo, el cordero o el besugo disparan sus precios de mercado en vísperas de las fiestas, pero si los compras unas semanas antes y los congelas, podrás consumirlos en Navidad y habrás ahorrado un buen dinero. Decide antes de ir a la compra los ingredientes que precisan tus platos; nada de improvisaciones, o acabarás comprando artículos que no necesitas. Pon un presupuesto límite y elabora un menú elegante que se adapte a tu dinero. Aquí te damos un menú para seis comensales por menos de seis euros por persona.

ENTRANTE

Tabla de quesos

13 € **INGREDIENTES.** 100 g de cada queso: azul, brie, rulo de cabra, gruyère y de untar.

ELABORACIÓN. Puedes cambiar los tipos de queso que te proponemos en función de tus gustos, pero cómpralos al corte en la charcutería y de al menos cinco variedades diferentes. Para adornar y de acompañamiento, coloca en la fuente nueces, un pequeño racimo de uvas rojas, tostas de pan y grisinis.

PLATO PRINCIPAL

Lomo de cerdo relleno

17 € **INGREDIENTES.** Dos piezas enteras de cinta de lomo fresca de 1 kg cada una, 12 lonchas de beicon, 6 rodajas de piña natural, sal, pimienta, aceite de oliva. Para la guarnición: 1 kg de patatas, una cebolla, un paquetito de nata líquida, queso emmental rallado.

ELABORACIÓN. Toma las dos piezas de cinta de lomo y, con un cuchillo bien afilado, realiza seis cortes transversales en cada una –sin llegar a partir la pieza–. Introduce en cada

hendidura media raja de piña y una loncha de beicon. Salpimenta, riega la carne con aceite y hornea durante 40 minutos a una temperatura de 200 grados. Para el gratén, monta en una fuente de horno varias capas de patatas cortadas en panadera, la cebolla en juliana, nata líquida y queso emmental rallado. Hornéalo durante otros 45 minutos (a 180 grados) hasta que estén blandas las patatas. Sirve la carne con su guarnición y regada con un poco de su propia salsa.

POSTRE

Bombas de chocolate con helado

3,5 € **INGREDIENTES.** Chocolate puro en tableta, 3 huevos, 30 g de azúcar, 25 g de harina, 80 g de mantequilla y una tarrina de helado de stracciatella (o vainilla).

ELABORACIÓN. Para empezar, separa la yema de un huevo de su clara y resérvala; derrite 80 gramos de chocolate puro en un recipiente al baño maría. Después, mezcla en un bol el chocolate ya derretido con dos huevos, la yema que hemos separado, 30 gramos de azúcar, 25 gramos de harina y 80 gramos de mantequilla. Mézclalo bien hasta que forme una masa uniforme. A continuación, reparte esa masa en seis moldes de aluminio (o silicona). Hornéalos durante 7 minutos a 250 grados, así quedarán blandos por dentro y el chocolate se desbordará al partirlos con la cuchara. Cuando estén listos, sírvelos acompañados con una bola de helado de stracciatella o vainilla.



SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

Navidad, alcohol y salud



Cuando alguien se define a sí mismo como abstemio o afirma que muy de vez en cuando se limita a mojarse los labios con una copa de vino o de champán, se refiere casi en exclusividad a las Navidades. Eso los abstemios, así que calculen lo que sucede con el consumo de alcohol entre quienes no lo son. Las circunstancias son propicias para darle al *drinking...* y las ocasiones muchas en un corto espacio de tiempo. Además de las fechas más señaladas (con sus cenas y comidas subsiguientes de los días 24 y 31), están las múltiples cenas y reuniones sociales: con compañeros de trabajo, del club deportivo, de la peña, las visitas de cortesía... En ocasiones, hasta la abuela, que nunca bebe, termina por achisparse.

Nada para llevarse las manos a la cabeza. Pero el camino hacia el exceso está especialmente allanado en esta época. He aquí un elocuente dato. Un reciente artículo francés estudió la frecuencia de búsqueda de los internautas de remedios para la resaca con resultados reveladores: además de constatar rítmicos picos semanales coincidentes con los domingos, estas búsquedas se multiplicaron casi por cuatro –con respecto al domingo más solicitado– durante la jornada del 1 de enero; y se observaba una media significativamente superior en diciembre a la del resto de meses del año.

La otra cuestión que levanta ampollas alude a la supuesta relación que hay entre las bebidas alcohólicas y la salud, aun cuando su consumo sea moderado y a partir de bebidas fermentadas (vino, cerveza, sidra). Para ello es preciso conocer lo que dicen las principales sociedades científicas, incluida la OMS, más allá de lo que los productores, distribuidores, vendedores y asociaciones que los agrupan sostienen a voz en grito –y que al mismo tiempo ha calado de forma tan honda en la

opinión popular–. Afirman que el efecto total de cualquier cantidad de alcohol sobre la salud es más negativo que positivo y que, por motivos de salud, cuanto menos alcohol, mejor... venga de donde venga. Y no, no me malinterpreten, me refiero a la salud y solo a la salud; los aspectos sociales, culturales y demás quedan al margen. Todos en su conjunto habrán de ser observados para terminar de decidirse por una u otra opción.

En cualquier caso, ya que estamos y conociendo la debilidad de la carne, en el estudio antes mencionado se hacía referencia a que el mejor remedio para la resaca es... la previsión. A día de hoy no existe una solución farmacológica efectiva para tratar la resaca más allá de lo que recomienda el sentido común: reposo, hidratación y buenos alimentos (hay quien dice sopa, manta y orinal... y no va mal encaminado).

Por cierto, feliz Navidad para cuando llegue.

20m.es/nutricion

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

Tendemos a pensar que las enfermedades graves son cosa de adultos, pero cada vez se diagnostican más casos en jóvenes. El apoyo psicológico ayuda a que superen la enfermedad, pero lo más importante es mantener una actitud positiva. Por **María Jesús Álava**, psicóloga



En la película *Planta Cuarta*, de José Mercero, un grupo de adolescentes se enfrentan con buen humor al cáncer.

Superar enfermedades con espíritu positivo

Con frecuencia asociamos enfermedades graves a personas de edad avanzada. Sin embargo, este hecho ha cambiado sustancialmente y hoy, quizás en gran medida por el ritmo de vida que llevamos y por los hábitos de la sociedad moderna, cada vez se producen más diagnósticos de enfermedades graves en personas jóvenes. Este hecho ha cobrado tal dimensión que, por ejemplo, en la actualidad el cáncer es la causa principal de muerte por enfermedad de adolescentes y

Cuanto más positiva es la actitud del paciente, mejores son los resultados

jóvenes. En este grupo de edad, solo los accidentes, los suicidios y los homicidios se cobran más vidas que el cáncer.

Sin duda, para la mayoría de las personas recibir un diagnóstico de una enfermedad grave supone un *shock* que, en muchos casos, se acompaña de una reacción de angustia y estrés y nos condiciona la vida. Vamos a intentar responder a los principales interrogantes que podemos plantearnos en estas situaciones.

¿Cómo influyen los factores psicológicos en la enfermedad?

Los estudios que se han realizado sobre la importancia que tiene el estado emocional del paciente, en la forma de afrontar los tratamientos de enfermedades graves, han sido determinantes. Cuanto más positiva era la actitud que el paciente tenía para salir adelante

El caso de Patri

Patricia tenía 28 años cuando le detectaron un cáncer de mama. Su familia y su pareja «se vinieron abajo» y ella estuvo en estado de shock durante cuatro días; a partir de ahí decidió que quería vivir y que lucharía con todas sus fuerzas para conseguirlo, y esa fue la mejor decisión de su vida. El tratamiento fue durísimo. Desde el primer momento, Patri hizo una valoración muy objetiva de su caso: sabía lo que le esperaba, así que antes de la operación pidió ayuda psicológica. De esta forma, realizó una preparación para la intervención quirúrgica y su posterior adaptación a los cambios en su imagen corporal, asociados a la cirugía y a la quimioterapia. Aprendió a controlar el dolor, el cansancio, la fatiga, la ansiedad y el estrés en los momentos críticos, de tal forma que no decayera su motivación y su esperanza por superar la enfermedad. Hoy, ocho años después del diagnóstico, hace vida normal y es una persona llena de vitalidad y de sabiduría pues, como ella misma dice, «en aquellos momentos, o aprendías a vivir o te morías. Opté por vivir».

de su enfermedad, mejor era el pronóstico y los resultados alcanzados.

¿Qué hacemos cuando la persona que padece una enfermedad grave lo ve todo negro?

Si la persona está en un proceso en el que todo lo ve negro y muy negativo, ¡calma!, no

tengamos prisa por hacerle cambiar de parecer, pues no lo hará. Desde la psicología sabemos que es crucial que el paciente tenga esperanza, o la recupere si la ha perdido. Lo peor es cuando tira la toalla y siente que nada merece la pena; ahí dejará de luchar, y empezará a perder la batalla. Como personas que estamos cerca y conocemos cómo es en realidad el enfermo, podremos ayudarlo buscando de qué forma él o ella puede luchar y contribuir a que el pronóstico sea lo más positivo posible. Pocos hechos provocan más hundimiento que el pensar que tú no puedes hacer nada para ayudar en tu proceso, en esa lucha a veces tan desigual contra la enfermedad.

Ahí estaremos nosotros para acompañar y animar en esos momentos, para conseguir que la persona enferma se mantenga activa, positiva, ilusionada... Para lograr que salga de casa cuando no quiera, que coma un poquito cuando no tenga apetito, que se distraiga cuando esté hundida y sumergida en sus miedos.

Debemos tener en cuenta que estará constantemente observando todo lo que ocurre a su alrededor y, sobre todo, prestará especial atención a nuestras manifestaciones. En ningún momento hay que dejar que tenga la percepción de que nosotros damos la batalla por perdida, que la miramos con pena. Lejos de eso, deberá ver que nuestras miradas están llenas de esperanza, de ánimos y de afecto infinito.

¿Qué consejos útiles pueden ayudarnos cuando nos han diagnosticado una enfermedad grave?

Escucharnos, una y mil veces, lo que tengamos necesidad de decir. Mostrarnos cercanos y comprensivos ante nuestros miedos y nuestro malestar. No minimizar el problema, pero sí sentirnos esperanzados ante el proceso que vamos a seguir. Intentar que tengamos una participación activa en la lucha contra la enfermedad. Entrenarnos para cortar nuestros pensamientos más negativos o pesimistas. Proponernos actividades positivas que mantengan ocupada nuestra mente y nos proporcionen alegría y bienestar. Mostrarnos optimistas y animados ante nuestra evolución.

Buscar, por todos los medios, algún motivo que nos ayude a estar con buen ánimo y nos proporcione la motivación que necesitamos para seguir con nuestra lucha diaria. Animarnos constantemente, para que el desgaste del proceso no nos hunda. Reconocer nuestro esfuerzo y la dignidad con la que estamos llevando la enfermedad.

Recordemos que la psicología puede sernos de gran ayuda, pero somos nosotros las que podemos vencer nuestros miedos, nuestras inseguridades y nuestras incertidumbres. Somos nosotros quienes podemos recuperar el ánimo, la ilusión y la esperanza que nos harán disfrutar de nuestra vida con una intensidad que nunca habíamos experimentado antes.

20m.es/**relaciones**

CONSULTORIO DE **M. JESÚS ÁLAVA** EN NUESTRA WEB



HUERTO ELÉCTRICO

Los invernaderos eléctricos ocupan poco espacio y pueden cultivar todo tipo de semillas. Ecológicos y naturales. Sin pesticidas. ● **Aeroparden invernadero eléctrico.** 149,95 €. www.aeroparden.nl/es



AL RINCÓN

Sistema modular que permite instalar un huerto vertical en esquinas. El agua sobrante cae a un plato en la base. Muy duradero. ● **Minigarden Corner.** 36,90 €. www.minigarden.net y www.ottoyanna.com



VERTICALIDAD

Original marco de cerámica que es una maceta vertical. Atraerá las miradas de todo el mundo en cualquier pared que lo coloques. ● **Caja-maceta de Flowerbox.** 45 €. www.hes.flowerbox-gallery.com



CRECER EN UN MURO

Sistema modular de recipientes para cultivar plantas ornamentales u hortalizas. Para exterior o interior. Autodrenante. ● **Minigarden.** 56,90 €. es.minigarden.net y www.ottoyanna.com

EL TOQUE...

Con una barra y unas maderas cruzadas (foto) puedes crear una estructura en la que colocar tus poinsettias.

Stars for Europe.
Desde 10 €.
www.stars-for-europe.com/es/home.html



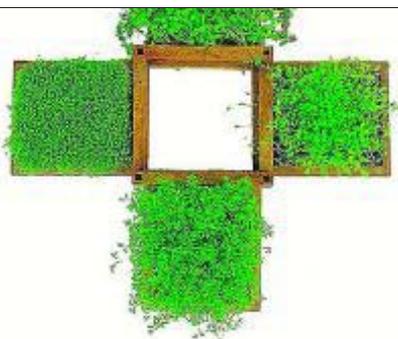
AUSTERIDAD VERDE

Plantas para una crisis: suculentas y tillandsias, para adornar nuestra casa. Dan personalidad a los rincones y requieren muy poco cuidado. ● **Airplantman.** Desde 30 €. www.airplantman.com

‘HOJABAJO’

Maceta colgante de plástico reciclado que desafía la gravedad. Ahorra agua, purifica el aire, mejora la salud y transforma la visión de la naturaleza.

● **Sky Planter Recycled.**
21,95 €. www.ottoyanna.com



A BROTE PRONTO

Perfecto para jardineros sin jardín, frustrados y con poco espacio. Si te gusta adornar platos con brotes, como en la tradicional cocina nórdica, no lo dudes. ● **Jardín comestible** 12 €. www.curiosite.es

Déjalos plantados

Las plantas dan mucho carácter y salud a un espacio. Te enseñamos cómo tener tu propio jardín vertical en casa o cultivar tus hierbas aromáticas en la cocina. Lo último en decoración es colgar las macetas del techo boca abajo, realmente espectacular.

¿Empezamos? **Texto Ana de Santos**

No tienes terreno ni jardín en el que cultivar? No te preocupes, ahora puedes tener tu huerto en casa. Para casas de pequeño formato, Aeroparden ha creado unos miniinvernaderos caseros que funcionan con tecnología aeropónica. Solo tienes que preocuparte de plantar; un procesador calcula el riego, la máquina proporciona los nutrientes y dos bombillas las alimentan.

Las plantas, además de decorar, aportan beneficios para la salud. Relajan y animan, eliminando sentimientos negativos. Su aroma y colores estimulan la sensación de bienestar y neutralizan los campos electromagnéticos que generan electrodomésticos y demás aparatos. Además, incrementan la humedad en el aire y lo purifican.

Otra tendencia actual son los jardines verticales. La tecnología ha avanzado para que podamos tener muros de flores o plantas en el

interior de nuestras casas aportando desahogo y frescor. En las cocinas se puede destinar una pared a plantas aromáticas para cocinar. Minigarden es la empresa líder en la creación de estos jardines verticales domésticos. Puedes cultivar tu propia menta, melisa o albahaca.

En cuanto a los tipos de plantas que más se usan hoy, ganan las suculentas, capaces de resistir sin agua, al acumularla en sus hojas, tallos y raíces; nosotros, además, te proponemos las tillandsias, que casi no requieren cuidados. No necesitan tierra ni prácticamente agua.

Y si quieres crear un cálido centro navideño, con los tonos rojos tradicionales, no pueden faltar las poinsettias. Toma nota de los ingredientes: poinsettias, suculentas, abono, un cuenco, acebo, ramas decorativas, cinta de color rojo y varillas. Es una decoración simple, alegre y serena, que demuestra que no se necesita gastar demasiado para conseguir un hogar bonito.

diciembre 2013



WALT DISNEY FEATURE ANIMATION

El zoom

Exposiciones

‘PLOM GALLERY Y LOS SUPERPODERES DEL ARTE’. Esta es la primera galería de arte que abre sus puertas de par en par a los niños: la idea es acercarlos a la creación contemporánea sin barreras y de una forma divertida para fomentar su creatividad. Citan a Miró: «El arte puede morir, una pintura puede desaparecer. Lo que cuenta es la semilla». Barcelona (calle Séneca, 31). www.plomgallery.com

‘59 ABANICOS DE 59 ARTISTAS’. A veces el arte huye de los soportes habituales para cobrar forma en objetos cotidianos. En este caso, abanicos decorados por los pinceles de Dalí, Miró, Tàpies, Canogar, Sempere, Millares... Hasta el 16 de marzo. Museo de Arte Abstracto Español (Cuenca). Entrada: 3 euros.

Música

MÀGO DE OZ. Estrenan su nuevo disco, *Vergüenza torera*. En Torrevieja actúan dentro del programa de las fiestas patronales, junto a Rosendo; y en Madrid han montado un minifestival donde los acompañan Leo Jiménez, Ankhara, To/Die/For y Burdel King. Día 5 en Torrevieja, Alicante (Palacio de Deportes Infanta Cristina). Día 14, en Madrid (Vistalegre). Día 27, en Barcelona (Sant Jordi Club). Día 28, en Burgos (El Hangar). Entradas: 20-25 euros.

DANI MARTÍN. Al contrario que otros artistas, Dani Martín no reniega de su etapa en El Canto del Loco y por eso en su nueva gira anuncia que tocará los éxitos de toda su carrera, además de presentar su segundo disco en solitario. Día 5, en Adeje (Tenerife). Día 7, en Gijón (Recinto Ferial Luis Adaro). Día 13, en Málaga (M. A. C.). Día 14, en Sevilla (FIBES). Día 20, en Barcelona (Sant Jordi Club). Día 21, en Valencia (Pabellón Fuente de San Luis). Entradas: de 17,50 a 24,50 euros.

RUBÉN POZO. El excomponente de Perez2 continúa presentando las canciones de *Lo que más*. Una oportunidad única de verlo en la intimidad, pues, salvo en Guadalajara, todos los conciertos de este mes son acústicos y en locales de poco aforo. Día 5, en Sevilla (Sala Cero Teatro). Día 6, en Granada (Boogaclub). Día 27, en Toledo (Picaro). Día 28, en Guadalajara (Espacio TYCE). Entradas: 8-15 euros.

MARTIRIO. Acompañada de Raúl Rodríguez a la guitarra y después de dos fechas en Colombia, Martirio hará su último concierto de este año en un teatro madrileño. Centrará el repertorio en su último disco, *De un mundo raro*, un sentido homenaje a Chavela Vargas con su particular versión de las canciones emblemáticas de La Chamana. Día 11, en Madrid (Teatro Fernán Gómez). Entradas: 25 euros.

SECOND. Los murcianos despiden el año en Andalucía repasando los temas de su sexto álbum, *Montaña rusa*. Día 13, en Sevilla (Custom). Día 14, en Granada (El Tren). Entradas: 12 euros.

Aventuras en el país de las nieves

‘Frozen, el reino del hielo’. La Reina de las Nieves ha lanzado una maldición contra su hermana Anna. Ella intentará evitar el invierno eterno con la ayuda de Kristoff, un montañero rudo y solitario, su reno Sven y un hombrecillo de nieve. Disney recupera un cuento de Hans Christian Andersen en esta película, que va acompañada por el regreso de Mickey Mouse en el cortometraje *Get a Horse!*

Estreno previsto: 28 de noviembre. EE UU, 2013. Dir.: Chris Buck. Animación.

MANUEL CARRASCO. *Confieso que he sentido* es el disco con el que Manuel Carrasco celebra diez años de carrera, una selección de sus temas favoritos y sus grandes éxitos con tres canciones nuevas. Día 20, en Málaga (M. A. C.). Día 28, en Sevilla (Teatro La Maestranza). Entradas: 27,50 euros.

Cine

‘VAYA PAVOS’. Un grupo de pavos viaja al pasado en una máquina del tiempo. Su objetivo es evitar que, en la primera celebración de Acción de Gracias de la historia, el pavo se acabe convirtiendo en el manjar típico. Estreno previsto: 13 de diciembre. EE UU, 2013. Dir.: Jimmy Hayward. Animación.

‘DOCE AÑOS DE ESCLAVITUD’. Un hombre libre de raza negra es vendido como esclavo y pasa años luchando por mantener su vida y su dignidad. Recupera la esperanza gracias a un canadiense que aboga por abolir la esclavitud. Estreno previsto: 31 de octubre. EE UU, 2013. Dir.: Steve McQueen. Int.: Chiwetel Ejiofor, Michael Fassbender, Brad Pitt.

‘EL HOBBIT: LA DESOLACIÓN DE SMAUG’. En la segunda entrega de la trilogía, Bilbo y los enanos continúan su aventura en compañía de Gandalf y deberán enfrentarse a un monstruoso ser: el dragón Smaug. Estreno previsto: 13 de diciembre. N. Zelanda, 2013. Dir.: Peter Jackson. Int.: Martin Freeman, Ian McKellen, Richard Armitage, Cate Blanchett.

‘LUVIA DE ALBÓNDIGAS 2’. Flint el inventor descubre con terror que su peor creación, la máquina para convertir agua en comida, no ha sido destruida. Ahora es capaz de crear híbridos de alimentos y bichos, los peligrosos *comidanimales*. Estreno previsto: 30 de diciembre. EE UU, 2013. Dir.: Cody Cameron y Kris Pearn. Animación.

‘FUTBOLÍN’. Campanella (*El hijo de la novia*) se pasa a la animación, género en el que debuta con la película más cara de la historia del cine argentino y dotando de vida a las figuras de un futbolín. Estreno previsto: 20 de diciembre. España-Argentina, 2013. Dir.: Juan José Campanella. Animación.

‘CAMINANDO ENTRE DINOSAURIOS’. Recreación en 3D que nos permite descubrir cómo era la Tierra en la época de los dinosaurios desde el punto de vista de una cría que, al crecer, debe conducir a su manada en busca de un nuevo hogar. Estreno previsto: 13 de diciembre. EE UU-Reino Unido-Australia, 2013. Dir.: Barry Cook y Neil Nightingale.

Teatro

‘LOS MISERABLES’. Es el musical que más tiempo lleva en cartel en Londres. Basado en la obra de Víctor Hugo, llega ahora a Valencia. Hasta el 22 de diciembre, en Valencia (Palau de Les Arts Reina Sofía). Entradas: de 24,65 a 70 euros.

‘PETER PAN’. Versión para toda la familia (matinal, 11.15 h) de la historia del niño que no quería crecer, por la compañía Ananda, Premio Nacional de Danza 2006. Del 21 de diciembre al 5 de enero, en Madrid (Teatros del Canal). Entradas: de 13 a 21 euros.



16 Si pudieses volverte invisible, ¿en qué lugares te colarías?

Se infiltrarían en la Moncloa, espiarían a sus parejas, se colarían en el metro y hasta añorarían su reflejo frente al espejo. Los lectores tienen claro para qué emplearían el don de la invisibilidad si les ofrecieran la posibilidad de utilizarlo.

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

De pronto, se multiplicaron los divorcios y los chantajes, desaparecieron los cuadros de Van Gogh y hasta las gangas, se repartieron invisibles collejas y las faldas de una icónica vecina se alzaron como movidas por un misterioso viento, inalcanzables, volátiles cual esquivo perfume de nylon. Y todos se preguntaron, ¿qué está ocurriendo? ¿Será un fenómeno meteorológico extraño u obra del aire caliente?

No. Puede ser obra de los lectores invisibles, respondemos. Alguien oculto en la inmaterialidad, capaz de colarse en el espacio íntimo, disfrutar de espectáculos impúdicos, ser el espía perfecto...-sí, parece la descripción de Google-. ¿Quién no querría ser invisible? ¿En qué lugar te colarías si lo fueras? Es la pregunta del millón a unos lectores a los que no vemos el pelo...

Y la pregunta del mes que viene...

17 Si tuvieses la oportunidad de volver atrás en el tiempo, ¿qué no volverías a hacer?



No todo el mundo sacaría partido de una pequeña incursión al pasado. Por ejemplo, los músicos de PIGNOISE dicen: «Así es la vida, aprendes equivocándote. Los errores que hemos tenido nos han curtido y, gracias a ello, somos los que somos hoy». Johnny Cifuentes, líder de BURNING, «ponía discos en el Pentagrama», un bar mítico de Madrid: «Estuve como seis meses. Me fui porque entre los ensayos y el nuevo disco no me quedaba mucho tiempo. Si volviera atrás no lo dejaría tan pronto, seguiría muchísimo más pinchando allí». La exministra de Cultura, también cineasta y escritora, ÁNGELES GONZÁLEZ SINDE apunta a sus musas: «No volvería a dejar pasar tanto tiempo antes de dirigir una película o de escribir una novela».

Y tú, ¿qué dirías?

Si volvieras atrás en el tiempo, ¿qué no harías esta vez? Haznos llegar tus ideas (y tu nombre y edad). Podrás leerla en la siguiente entrega. Escríbenos a...

Twitter: **#preguntamillon20m**

email: **preguntadelmillon@20minutos.es**

«Me colaría en la cocina de Rajoy para verlo que se cuece en el futuro de España», explica **@albertoalvaro33**, y nos plantea metódicas preguntas sin respuesta: ¿existe un lugar menos apetecible en el cosmos, si excluimos el helado cinturón de Kuiper? ¿Existe acaso futuro, o próxima hora, en España? «En casa de Mariano para hacerle la vida imposible, ¡como él lo ha hecho!», insiste, sin embargo, **Ángel Galicia**. Esto empieza a tener diagnóstico clínico. ¿No recuerdan que fue Rajoy el único jefe de Estado no espiado por Estados Unidos? Y encima quieren ustedes sumarle el efecto *poltergeist*. Imaginamos la *mousse* de pato de Mariano volando a la cara de su santa esposa -acto tipificadísimo, por cierto, en el Código Penal-.

«Me colaría en las sedes de PP, PSOE, sindicatos y CEOE para sacar sus trapos sucios, y solamente para empezar», explica el avatar **U-95**, directo al blanco, multiplicando los Bárcenas y los peces. Pero no podía ser la cosa tan fácil. A ciertos lectores no les cuadra este esquema. «A los que habláis de meteros en la intimidad de los políticos y sus respectivos: no tenéis ninguna posibilidad. Primero, porque las pruebas que conseguiréis no tendrían validez; segundo, porque os meteríais en un lío estupendo; y tercero, porque te convertirían en un paria, como a Julian Assange», explica **Ahyur** poniéndonos los pies en el suelo. Lo que en el argot de los espías se denomina sufrir coito interrumpido por flacidez de micrófono.

A pesar de todo, insistimos, tozudos cual invisibles maños. «En los sótanos del Banco de España, el resto ya vendría solo», dice **Edgar Allan Plv**. «Cogería a todos los políticos corruptos y les sacaría fotos en situaciones comprometidas. Después les enviaría una carta pidiéndoles 'amablemente' que se vayan», dice **Crujehuesos**. Sacarse los mocos, propios o ajenos, aún no está tipificado en la nueva Ley de Seguridad Ciudadana. Pero no pierdan la esperanza. Tiempo al tiempo.

¡Cuánto juez Garzón invisible tenemos entre los ciudadanos lectores! Y, sin embargo, quedan aquellos que usarían la invisibilidad según la describen los clásicos. «En la cama de la Mamen Mendizábal, por ejemplo», dice **Nosdismemoro**. «En la de Sofía Vergara», prefiere **Herminio Bolaextra**. «En los gayumbos de Ronaldo...», sueña **Isabelium**.

«Si pudiese ser invisible, lo utilizaría para ir a casa de mi profesor un día antes del examen final de la peor asignatura del máster que estoy haciendo y verlo, jeje», asegura **José Antonio Bautista**, expresando un sueño inmortal desde que el primer profesor nos pegara con su vara en tiempos del Estagiritra. «Seguiría a mi novio todo el día a ver qué hace, de esa no se libraba», dice la apasionada matahari de **@missbrownie**. «Me colaría en un avión que me llevara a Nepal para ver lo que más visibilidad merece: las maravillas desde lo más alto», nos sorprende **@filocafetera**. Lo sigue muy de cerca **Laluzprodigiosa**: «En cines, teatros, circos, aviones». Es la utopía de un mundo anterior a la subida del IVA.

«Por nada del mundo quisiera ser invisible. Soy demasiado vanidoso y narcisista», alega **yatevale**, que no quiere desprenderse del *home cinema* del espejo. Y así llegamos a la respuesta del misterio que planteábamos al principio, ¿quién robó las bragas de aquella chica? «Está claro, me colaría en casa de mi vecina», confiesa **Hastaloca**. Pillado in fraganti.

COLECCIÓN CONMEMORATIVA EN ORO Y PLATA
500 ANIVERSARIO DEL DESCUBRIMIENTO DEL PACÍFICO

El Pacífico, avistado en 1513 desde la cima del istmo de Panamá por Vasco Núñez de Balboa, fue una hazaña indiscutible, ya que este nuevo océano se extendía desde las tierras americanas recién descubiertas hasta Asia, cambiando el concepto geográfico existente, uniendo tres continentes



MONEDA DE PLATA

Plata: 925 milésimas
 Diámetro: 73 mm
 Peso: 168,75 g
 Tirada máxima: 5.000 unids.
 Calidad: Proof

* P.V.P.: 314,60 €



MONEDA DE PLATA

Plata: 925 milésimas
 Diámetro: 40 mm
 Peso: 27 g
 Tirada máxima: 10.000 unids.
 Calidad: Proof

* P.V.P.: 60,50 €



MONEDA DE ORO

Oro: 999 milésimas
 Diámetro: 30 mm
 Peso: 13,5 g
 Tirada máxima: 3.000 unids.
 Calidad: Proof

* P.V.P.: 710 €



COLECCIÓN COMPLETA

* P.V.P.: 1.085,10 €



* Precios válidos en el momento de publicación del anuncio que podrán ser modificados en función de las cotizaciones de los metales o de los impuestos aplicables

RESERVE SU COLECCIÓN EN:

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

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

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

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

Edifi
 Bordadores, 8
 28013 - Madrid
 Tel.: 91 366 42 71
 Fax: 91 366 46 21

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

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

Estancos

Comercios
 Numismáticos
 y Relojes



Real Casa de la Moneda
 Fábrica Nacional
 de Moneda y Timbre

Tienda on line:
www.fnmt.es/tienda

Movistar Fusión

Llévate el súper regalazo ¡Movistar TV hasta mayo!

Solo por cambiarte a Movistar Fusión o traer tus líneas móviles.



Todas las series
Las últimas películas
El mejor fútbol

Contrátalo ya en tu Tienda Movistar, en el 1004 o en movistar.es