

20 años minutos

VALÈNCIA JUEVES, 23 DE ABRIL DE 2020. AÑO XXI, Nº 4619
www.20minutos.es

La cifra de víctimas se estabiliza y la de contagios sufre otro repunte

El número de nuevos casos confirmados ayer se cifró en 4.211 –243 más que los conocidos el martes– y los fallecimientos diarios ascendieron muy ligeramente a 435 respecto a los 430 del día anterior. En España ya son 208.389 los casos confirmados de Covid-19 y 21.717 las personas que han muerto vinculadas al virus.



20MINUTOS CON

Maite Pagazaurtundúa
«Hay que ser riguroso: la democracia corre muchos riesgos»

El Supremo admite a trámite el recurso de un abogado que exige viajar a su segunda residencia

«FOGONAZOS»
ISABEL SERRANO



Día del libro, en casa. El 23 de abril siempre es especial, una jornada en la que escritores y lectores compartimos el olor del papel recién impreso y el placer de tener entre las manos una obra única que nos hará viajar en el tiempo y recorrer lugares con nuestra imaginación. Nada mejor para estos días en los que, encerrados en casa, el disfrute de los libros es el que nos permitirá evadirnos, salir y volar. No dejemos de celebrar el día, y disfrutemos leyendo. ●

El Congreso aprueba la prórroga del estado de alarma

Sánchez prevé una desescalada «lenta» y no descarta pedir otra prórroga hasta finales de mayo

EL PRESIDENTE avisa de que el regreso a la normalidad lo controlará el Gobierno, no las CC AA
CASADO apoya la prórroga, pero carga contra Sánchez por su «incapacidad» y «soberbia»

PÁGINAS 2 A 9

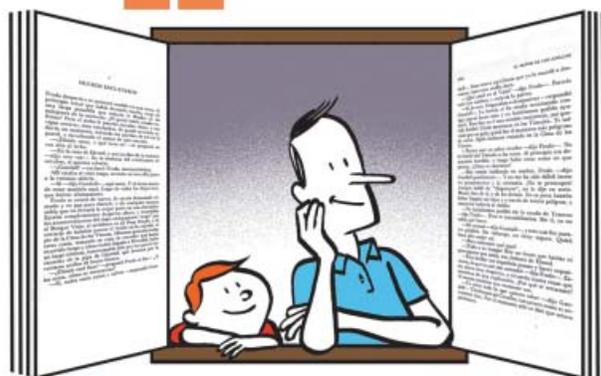
Paseos infantiles: solo un adulto, tres niños máximo y sin jugar con amigos



Comparecencia en Les Corts
Puig admite que llegó tarde a la pandemia y pide perdón a los sanitarios

JUAN CARLOS CARDENAS / EFE

HOY, DÍA DEL LIBRO: CONSEJOS PARA VIAJAR LEYENDO SIN SALIR DE CASA / PÁGINA 12



m. dragón.

CORONAVIRUS AMPLIACIÓN DEL CONFINAMIENTO

Sánchez avisa de que la cuarentena durará hasta finales de mayo

EL CONGRESO prorroga el estado de alarma hasta el 9 de mayo y el Gobierno no descarta prolongarlo hasta el 24

SÁNCHEZ promete una vuelta a la normalidad lenta, gradual y bajo el control del Gobierno, no de las comunidades

ESPAÑA AÚN NO cumple los criterios de la OMS sobre control del virus, detección de contagios y aislamiento

CLARA PINAR
clara.pinar@20minutos.es / @Clara_Pinar

Con menos apoyos y con críticas generalizadas a la gestión del Gobierno, el Congreso aprobó ayer una nueva prórroga del estado de alarma. Será la tercera, durará hasta el 9 de mayo y contempla un primer «alivio» del confinamiento, el polémico permiso para que los menores de 14 años salgan a pasear. Sánchez empezó su intervención ante el Pleno justificando la rectificación de la víspera por parte del Gobierno admitiendo que «pecamos de prudentes». Pero enseguida exhibió la medida como un primer paso al que, si la situación sigue mejorando y no empeora, podrían seguir otros, quizá antes del fin del estado de alarma. «Si va reduciéndose el peligro se irá modificando el estado de alarma», dijo, dando lugar a que los grupos sugirieran desde poder hacer deporte al aire libre a una «apertura escalonada» de ciertos negocios pa-

sando por permitir atender los huertos, de especial importancia en Navarra.

El presidente no dio más pistas, más allá de pintar un «un escenario de futuro prudentemente optimista». Sin embargo, el inicio del viaje a la «nueva normalidad» tardará en empezar todavía, previsiblemente más allá de la nueva prórroga del estado de alarma. Sánchez fijó ayer un «horizonte en dos fases a lo largo de las próximas semanas y la segunda mitad de mayo», un período que empieza el día 15 pero termina el 31, lo que no excluye que la de ayer no sea la última prórroga. El portavoz del PNV, Aitor Esteban, mencionó la posibilidad durante el debate y fuentes del Gobierno no descartan una cuarta extensión del confinamiento general, que lo llevaría al entorno del 24 de mayo.

Sea cual sea el fin del plazo, después empezará la siguiente fase, la «desescalada». Será «len-

ta» y «prudente» para «no dar pasos en falso» que provoquen una vuelta atrás en la lucha contra la pandemia.

El camino hacia la «nueva normalidad» será también «asimétrico», desigual en función de la presencia del virus en los territorios. Sin embargo, ayer Sánchez evitó comprometerse con lo que le exigieron uno tras otro nacionalistas e independentistas en el Congreso. Tras criticar su gestión de la crisis sanitaria, ERC, PNV, JxCAT, Bildu y BNG le exigieron que deje la «desescalada» en manos de los gobiernos autonómicos. Si no es así, el PNV llegó a advertirle de que no apoyará una eventual cuarta prórroga. La tercera, ayer, salió con 269 votos a favor, pero siguió perdiendo adeptos, porque JxCAT se sumó a Vox y la CUP al pasar en esta ocasión de la abstención al no.

Sánchez garantizó «coordinación» con las comunidades, a las que escuchará a través de los expertos que han designado y con las que fijará criterios comunes para la apertura. Pero ayer no renunció a dirigir la vuelta a la «nueva normalidad».

Lo que sí hizo fue asegurar que España se guiará por seis criterios de la OMS, de los que, de momento, solo cumple uno: el de informar de medidas de higiene a los ciudadanos. La transmisión del virus no está aún «controlada» ni las personas infectadas han sido «identificadas» ni sus contactos se han trazado porque el sistema sanitario aún no puede «detectar cada nuevo caso» mediante test.

Además, aún se negocia en la UE el «sistema de control de personas procedentes de otras zonas para evitar contagios importados» que recomienda la OMS y el Gobierno todavía está en conversaciones con los agentes sociales para garantizar la seguridad total en centros de trabajo y educativos. ●



El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, ayer en el Congreso durante el debate para pedir la prórroga

Casado apoya la prórroga pero carga contra un Gobierno «incapaz»

Como viene haciendo durante el último mes, el PP apoyó ayer con sus votos en el Congreso la extensión del estado de alarma hasta el próximo 9 de mayo. Pero su líder, Pablo Casado, no escatimó reproches y críticas a un Ejecutivo, el liderado por Pedro Sánchez, al que acusó de «incompetente», de «incapaz», de actuar con «soberbia» y, en definitiva, de ser el «Titanic» frente al iceberg del coronavirus.

Casado fue el primero en intervenir después de que Sánchez pidiera el apoyo de la Cámara para extender la alarma. Y comenzó su discurso asegurando que le «duele España» por la «catástrofe en vidas hu-

manas» y la «hecatombe económica» a las que, a su juicio, han conducido las políticas del Gobierno, al que acusó de no ser «capaz de contar» siquiera las víctimas del virus. En su intervención volvió a mencionar la manifestación feminista del 8 de marzo como un ejemplo de esa supuesta imprudencia. Y avisó de que «la paciencia de los españoles tiene un límite».

El líder conservador también cargó contra las medidas que ha puesto en marcha o que plantea para las próximas semanas el Ejecutivo y avisó de que «cuatro millones de trabajadores siguen sin recibir una prestación desde que dejaron de trabajar en marzo». Para esta crisis, sos-

tuvo Casado, no valen las recetas «populistas». «Recuerde siempre a Varoufakis y cómo acabó Tsipras», espetó en referencia a los anteriores ministro de Finanzas y primer ministro de Grecia, respectivamente.

En la misma línea, aunque con palabras más gruesas, se expresó el líder de Vox, Santiago Abascal, que tachó al Gobierno de «fraude» y lo acusó de «no proteger al personal sanitario» para «protegerse a sí mismo». Abascal, incluso, llegó a asegurar que el Ejecutivo ha convertido las residencias de ancianos en «gulag».

En su discurso, el líder de Vox también denunció que el Ejecutivo quiere aprovechar la pandemia para «convertir España en una gran cárcel chavista», en referencia a la orden dictada por la Guardia Civil para identificar bulos que generen desafección a instituciones del Gobierno. ● DANIEL RÍOS

LAS FRASES

«Un horizonte en dos fases a lo largo de las próximas semanas y la segunda mitad de mayo»

«Vamos a decidir qué territorios tienen que transitar con más o menos rapidez»

PEDRO SÁNCHEZ
Presidente del Gobierno

CORONAVIRUS AMPLIACIÓN DEL CONFINAMIENTO

Paseos infantiles: un adulto con hasta 3 niños que podrán correr

Sanidad y la Dirección General de Infancia ultiman una guía con instrucciones para las salidas desde el lunes

DANIEL RÍOS

danielrios@20minutos.es / @Dany_Rios13

Tal y como anunció el Gobierno anteayer, a partir del próximo lunes los niños podrán salir a dar un breve paseo para aliviar las consecuencias de más de un mes de confinamiento. Y está prácticamente decidido que en dicho paseo cada adulto pueda ir acompañado por un máximo de tres menores que convivan con él, así como que estos puedan hacer ejercicio, correr y saltar siempre que respeten la distancia con el resto de personas, según confirmó **20minutos**.

El Gobierno hará pública en las próximas horas una guía completa con instrucciones a seguir para estos paseos, un documento que a última hora de ayer aún no se había completado y que estaban todavía discutiendo la Dirección General de Infancia (dependiente de la Vicepresidencia segunda de Pablo Iglesias) y el Ministerio de Sanidad. Pero ya está prácticamente decidido establecer ese máximo de tres niños por adulto, así como que los menores –de hasta 14 años– podrán realizar las actividades mencionadas.

En todo momento mientras se encuentren en la calle, los

niños deberán ir acompañados por el adulto que haya bajado con ellos. Y tanto el responsable como los menores deberán respetar siempre las medidas de distanciamiento social aconsejadas por la autoridad sanitaria con otros niños y adultos que no convivan con ellos.

En este sentido, el secretario de Estado de Derechos Sociales, Nacho Álvarez, explicó ayer en La Sexta que los niños podrán salir a dar «paseos cortos» y «en el entorno del hogar». Tal y como adelantó la cadena, están sobre la mesa propuestas como que el paseo diario no sea de más de una hora y que no puedan alejarse más de un kilómetro de su residencia. Estas son pautas aún sin cerrar y que podrían cambiar en el documento definitivo, que también tendrá que establecer los horarios en los que las salidas estarán permitidas.

La concreción de las medidas llega apenas un día después de la rectificación que se vio obligado a hacer el Gobierno, que en un primer momento anunció que a los menores solo se les permitiría acompañar a sus padres a la compra o al banco para, horas más tarde, desdecirse y



Un hombre pasea con una niña, ayer en Barcelona. A. GARCÍA / EFE

Simón defiende los paseos

●●● El director del Centro de Coordinación de Emergencias y Alertas Sanitarias, Fernando Simón, señaló ayer que «no tendría sentido que los supermercados volvieran a masificarse», pese a que el Gobierno planteó inicialmente que los niños pudieran acompañar a sus padres a la compra. Simón defendió que pasar «no supone un riesgo siempre que no se junten con otras familias».

asegurar que los paseos de los menores no tendrán que tener un destino prefijado. Sobre esto, Álvarez defendió que el Gobierno «escucha» y «reacciona» ante la «demanda» social.

Álvarez también anunció que la guía completa que establecerá las pautas a seguir en estos paseos se publicará «a la mayor brevedad posible, mañana [por hoy]», y aseguró que las medidas que contendrá «garantizan que los niños puedan salir en condiciones de seguridad», así como «un equilibrio entre los criterios epidemiológicos y los derechos de los menores». ●



del estado de alarma. J. J. GUILLÉN/EFE

REACCIONES



«Los españoles están cumpliendo, ya es hora de que el Gobierno cumpla con ellos»

PABLO CASADO
Presidente del PP



«Iglesias y sus socios separatistas pretenden la ruina de España para imponer su poder»

SANTIAGO ABASCAL
Presidente de Vox



«No defender la renta mínima es propio de antipatriotas y de contrarios al interés de España»

PABLO IGLESIAS
Vicepresidente segundo del Gobierno



«Le insto a convocar la mesa de negociación [sobre Cataluña] en cuanto el estado de alarma termine»

GABRIEL RUFÍAN
Portavoz de ERC

El Supremo admite un recurso contra el estado de alarma

El Tribunal Supremo (TS) admitió ayer a trámite un recurso presentado por Curro Nicolau – un abogado particular– contra el real decreto del estado de alarma publicado por el Gobierno el 14 de marzo, por supuesta vulneración de los derechos fundamentales de libertad, reunión y circulación.

El demandante solicita al Supremo poder reunirse con sus amigos y familiares en sus casas y poder ir libremente a su segunda residencia ubicada en la localidad de Alp (Girona). Además, recalca que se encuentra perfectamente de salud y solicita que se le realice un test para acreditarlo.

El demandante, que aseguró a **20minutos** que tan solo pre-

tende «defender el Estado de derecho», solicita como medida cautelarísima la suspensión del artículo 7 del real decreto, al considerar que un estado de alarma no puede prohibir de manera genérica el ejercicio de los derechos fundamentales que contiene la Constitución.

Tras conocer el recurso, el Tribunal Supremo dictó ayer miércoles una diligencia de ordenación por la que reclama al Ministerio de la Presidencia del Gobierno el expediente administrativo y los informes que la autoridad considere procedentes según los cuales decidió aprobar el estado de alarma y no el estado de excepción.

En el recurso, presentado ante la Sala de lo Contencioso-

«La suspensión generalizada, universal, y permanente de los derechos fundamentales no encuentra cobertura jurídico-constitucional en el estado de alarma»

«[La pandemia] obligaba a aprobar el estado de excepción y no un estado de alarma insuficiente»

TEXTO DEL RECURSO

Administrativo, se expone que «el Gobierno de España, con el apoyo de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado», ha obligado al demandante «a

confinarse en su vivienda durante más de 38 días salvo en determinados momentos muy limitados y excepcionales».

En el texto de 20 páginas se agrega: «La suspensión generalizada, universal, y permanente de los derechos fundamentales consagrados en nuestra Constitución no encuentra cobertura jurídico-constitucional en el estado de alarma».

«Una pandemia que se caracteriza por su enorme contagiosidad, alta tasa de mortandad y la obligación de adoptar medidas urgentes de confinamiento y suspensión de derechos fundamentales [...] obligaba al Ejecutivo a aprobar el estado de excepción y no a declarar un estado de alarma insuficiente, que se ve desbordado por el desarrollo normativo posterior y por las restricciones generales de diversos derechos fundamentales», añade. ● **PABLO SEGARRA**

CORONAVIRUS LA PANDEMIA EN LA COMUNITAT

Puig admite que llegó tarde a la pandemia...

EL PRESIDENT es uno de los primeros dirigentes en reconocer que reaccionó con retraso en la crisis sanitaria **RECLAMA** un gran pacto valenciano para iniciar la «reconstrucción» de la Comunitat en lo social y lo económico **PP Y CS** se abren a ese gran acuerdo, pero avisan de que su apoyo «no es sinónimo de sumisión»

JACOBO ALCUTÉN
jalcuten@20minutos.es / @jalcuten

La actividad regresó ayer a Les Corts por primera vez desde que se decretó el estado de alarma y lo hizo con una intervención solemne del president, Ximo Puig, en la que pidió «disculpas» a la ciudadanía por no haber actuado a tiempo frente a la pandemia —uno de los primeros gobernantes en admitirlo públicamente— y en la que reclamó «un gran acuerdo valenciano» que una a todos los partidos políticos bajo un mismo objetivo: la «reconstrucción» de la Comunitat.

«Tenemos el propósito común de recuperar el bienestar del pueblo valenciano en una situación de emergencia histórica. Si en este momento dramático no somos capaces de huir del partidismo y actuar desde la institucionalidad y la responsabilidad, ¿cuándo será posible? ¿Con qué cara miraremos a nuestros conciudadanos? ¿Con qué cara nos mirarán ellos?», se preguntó.

Puig, que empezó su intervención recordando a las víctimas de la Covid-19, añadió que



Ximo Puig, con mascarilla, llega a Les Corts para su intervención. EFE

no pide «carta blanca» a la oposición, sino «responsabilidad» ante «la mayor catástrofe de salud pública» de las actuales generaciones.

En ese sentido, dibujó tres grandes líneas maestras en el proceso de reconstrucción de la Comunitat: propiciar la creación de empleo, consolidar a las clases medias sin que nadie se quede atrás y fortalecer el estado del bienestar.

Detalló, además, que el Consell ya ha destinado 341 millones de euros a actuaciones concretas para hacer frente a la pandemia: 145 millones en medidas sanitarias (52,5 de ellos para la compra de material sanitario); 123 millones para el impulso de la economía; 41 en medidas de inclusión, investigación y cooperación; 27 en acciones educativas y de nue-

Corbatas y vestidos negros

●●● La jornada en Les Corts estuvo marcada por las medidas de seguridad e higiene contra el coronavirus, con funcionarios con mascarilla y guantes y algunos diputados con corbatas y vestidos negros en señal de duelo, como los portavoces de PP y Cs, Isabel Bonig y Toni Cantó. En un hemiciclo casi vacío, la sesión arrancó con minuto de silencio y la tribuna, sin vaso de agua, fue desinfectada después de la intervención de cada uno de los portavoces, que accedieron escalonadamente y manteniendo las distancias.

vas tecnologías; y 5 millones en limpieza y desinfección.

15 AVIONES CON MATERIAL

Dentro de las medidas sanitarias, Puig sacó pecho por que la Generalitat ha sido una de las primeras administraciones en acceder a material sanitario del extranjero mediante la llamada Ruta de la Seda con China, lo que ha permitido importar 17,7 millones de mascarillas, 7,2

millones de guantes, 1,1 millones de equipos EPI, 597.000 gafas de protección, 50.000 batas y 20.000 termómetros.

Han llegado 14 aviones cargados de material y hoy llegará al centro logístico de Feria Valencia la carga de un decimoquinto, que ayer aterrizó en Madrid: en total son más de 450 toneladas de productos sanitarios para la Comunitat.

ayer la gestión realizada en las residencias de mayores por la Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas que dirige la vicepresidenta Mónica Oltra, llegando incluso en el caso de Vox a aludir a que se ha dejado a residentes «abandonados a su suerte».

En su réplica, Oltra defendió que en la Comunitat Valenciana «ninguna persona ha sido abandonada a su suerte», ni por la Conselleria de Sanidad ni por la de Igualdad, y negó que haya habido residencias donde el personal «haya echado a correr», sino que «se ha batido y se bate el

LAS FRASES



«Si en este momento dramático no somos capaces de huir del partidismo, ¿cuándo será posible?»

XIMO PUIG
Presidente de la Generalitat



«Este virus ha demostrado que han ido por detrás, no volvamos a ir por detrás en la recuperación»

ISABEL BONIG
Portavoz del PP



«Es obvio que hay que olvidarse de consellerias que no sirven y que deben acabarse las subvenciones»

TONI CANTÓ
Portavoz de Ciudadanos

AYUDAS DE HASTA 1.500 EUROS

El president destacó como medidas sociales las ayudas directas de 150 euros para las personas afectadas por un ERTe y los 600 euros para personas que se han visto obligadas a reducir su jornada laboral por atención de menores, mayores o dependientes, así como ayudas directas de 750 euros y 1.500 euros para autónomos

afectados por la pandemia. Citó, asimismo, la exoneración del pago del alquiler durante tres meses a todas las familias que habitan las 14.000 viviendas del parque público de la Generalitat.

'TABLETS' PARA ESTUDIANTES

En el ámbito educativo, Puig señaló la habilitación de un modelo educativo a distancia en todos los ciclos formativos de la Comunitat, el 'vale beca comedor' para 59.000 estudiantes o la distribución en préstamo de 14.000 tabletas táctiles con conexión 4G para el alumnado sin recursos.

LA OPOSICIÓN TIENE LA MANO, PERO CON CONDICIONES

Tanto PP como Cs recogieron el guante del president y se mostraron abiertos a ese gran pacto valenciano, aunque con matices. «Debemos intentar ponernos de acuerdo, pero ese apoyo no es sinónimo de sumisión ni de mutualización de errores porque hay dos realidades, la que ustedes cuentan y la de primera línea. Este virus ha demostrado que han ido por detrás, no volvamos a ir por detrás en la recuperación», dijo Isabel Bonig.

La presidenta del PPCV emplazó a Puig a sentarse para trabajar en un presupuesto concreto: «Ponga fecha y hora. Definamos juntos dónde hay que gastar y dónde hay que dejar de hacerlo».

También el portavoz naranja, Toni Cantó, pidió al líder del Consell «iniciar un trabajo conjunto para llevar a cabo la tarea de reconstrucción», pero le recriminó la falta de un plan de actuación y el exceso de «improvisación» en las decisiones. «Es obvio que hay que olvidarse de consellerias que no sirven y que deben acabarse algunas subvenciones y las duplicidades», afirmó Cantó. ●

... Y pide perdón a los sanitarios: «Este tsunami nos ha sobrepasado»

Además de pedir disculpas a la ciudadanía, Ximo Puig también pidió ayer «perdón» a los profesionales sanitarios que están haciendo frente a la pandemia «por no haber llegado a tiempo» a la hora de facilitarles las medidas de protección adecuadas. «Reitero mis disculpas, ahora, aquí, y las veces que haga falta», subrayó el jefe del Consell. «Este tsunami nos ha sobrepasado a todos», añadió

Puig, que puso a los profesionales sanitarios como ejemplo: «La lección del personal sanitario y sociosanitario es la que tiene que marcarnos el camino de la reconstrucción a todos para actuar sin miedo, con esperanza en el futuro y confianza en nuestras capacidades».

El president también mostró su agradecimiento a la ciudadanía, «que ha asumido con determinación su responsa-

bilidad», desde «aquellas personas más expuestas, como es el personal sanitario y el de las residencias de mayores», hasta «todos aquellos trabajadores, trabajadoras y empresas que están en la primera línea manteniendo los servicios públicos esenciales».

CRÍTICAS POR LA GESTIÓN DE LAS RESIDENCIAS

Los grupos de la oposición (PP, Ciudadanos y Vox) criticaron

cobre todos los días en condiciones complicadas».

«Hemos sufrido pérdidas irreparables», destacó la vicepresidenta, al ser un virus «particularmente agresivo» con los mayores, pero advirtió de que también está el virus «de la fragilidad», que afecta a los más vulnerables en una situación «inédita». Oltra también abogó por adoptar medidas «profundas» de reconstrucción de una red de protección social tras la Covid-19. Hasta ayer eran 386 los usuarios de residencias fallecidos en la Comunitat durante la pandemia. ●

EL APUNTE

Más canguros para enfermeros

El Sindicato de Enfermería SATSE pidió ayer a los ayuntamientos de la Comunitat que contraten personas que puedan atender a los hijos de los profesionales sanitarios, que deben trabajar todos los días o doblar turnos y tienen «importantes dificultades» para hacerse cargo de sus hijos.

CORONAVIRUS LA LUCHA EN PRIMERA PERSONA



#Epidemiología

DEL ÉBOLA AL CORONAVIRUS

La epidemióloga Silvia Guiral luchó contra el ébola en África. Ahora, jubilada, reta como voluntaria a la Covid-19

J.F./EFE

zona20valencia@20minutos.es / @20m

Silvia Guiral sabe lo que es combatir un virus que tiene a la población sobrecogida. Ya lo hizo en 2015, cuando se marchó como voluntaria a Guinea-Conakri para plantarle cara al ébola. Ahora, en 2020, ha vuelto a colocarse, de nuevo voluntariamente, frente a un agente infeccioso microscópico, el SARS-CoV-2, un tipo de coronavirus que se ha expandido por todo el planeta saltando de humano en humano. La diferencia entre ambas experiencias es que esta segunda le había pillado jubilada a sus 66 años. «No sentí miedo

BIO

Silvia Guiral

Epidemióloga jubilada, a sus 66 años ha vuelto al Servicio Central de Vigilancia Epidemiológica para luchar contra el SARS-CoV-2. En 2015 combatió el ébola sobre el terreno en Guinea-Conakri.

entonces ni tampoco ahora», cuenta la epidemióloga en una entrevista con Efe.

Tanto ella como su marido, que también es epidemiólogo

go y médico de urgencias retirado, se ofrecieron voluntarios para ayudar en los hospitales de la Comunitat Valenciana cuando estos estaban desbordados. De los 105 facultativos y 54 enfermeros que se presentaron, solo cogieron a un equipo de seis, y Guiral estaba entre ellos.

«Siempre he trabajado con epidemias, es en lo que llevamos años especializándonos», indica. «Somos conscientes de que, adoptando las medidas de precaución que tanto se repiten estos días (la distancia, el lavado de manos...), realmente no tienes por qué contagiarte. Nos lo

creemos, somos profesionales de esto y sabemos que así se puede controlar la situación».

El sitio al que la han destinado es el departamento de Salud Pública de la Generalitat Valenciana, el mismo donde vivió sus últimos 30 años de carrera profesional. Allí se encargan de analizar la información que les remiten los distintos departamentos de salud. Una vez interpretados los datos, informan a la Conselleria y al Ministerio de Sanidad.

«Estamos viendo que, a pesar de los problemas con los datos, está bajando mucho la incidencia de la enfermedad»,

explica Guiral, que apunta que el confinamiento que se implantó el 14 de marzo con el estado de alarma está dando sus frutos, algo que están observando en las tendencias. Eso sí, indica que un aspecto clave va a ser conocer la cantidad de población que ha desarrollado anticuerpos.

Esto se podrá saber gracias al *Estudio Nacional Epidemiológico de la infección por SARS-CoV-2 en España*, impulsado por el Ministerio de Sanidad y el Instituto de Salud Carlos III. Con él pretenden estimar el porcentaje de la población española que ha desarrollado anticuerpos frente al nuevo coronavirus. ¿Cómo lo harán? Han seleccionado a más de 36.000 hogares españoles y estudiarán a todas las personas que vivan en estos domicilios, lo que se traduce en unos 60.000 ciudadanos de distintas edades y localizaciones.

«Si tenemos un elevado porcentaje de población que ha desarrollado esos anticuerpos, aunque no haya tenido síntomas, eso querrá decir que el riesgo de transmisión será bajo», expone la epidemióloga en la misma entrevista. No obstante, recuerda que a este virus de momento se le conoce muy poco, y aunque «hay diferentes tipos de anticuerpos que responden a cada fase de la enfermedad, tampoco sabemos el tiempo que permanecen en

la sangre y si mantenemos la inmunidad». Y es que «apenas han pasado unos meses desde el primer brote de China», por lo que cree que, «por lo menos, debemos esperar un año para saber algo más».

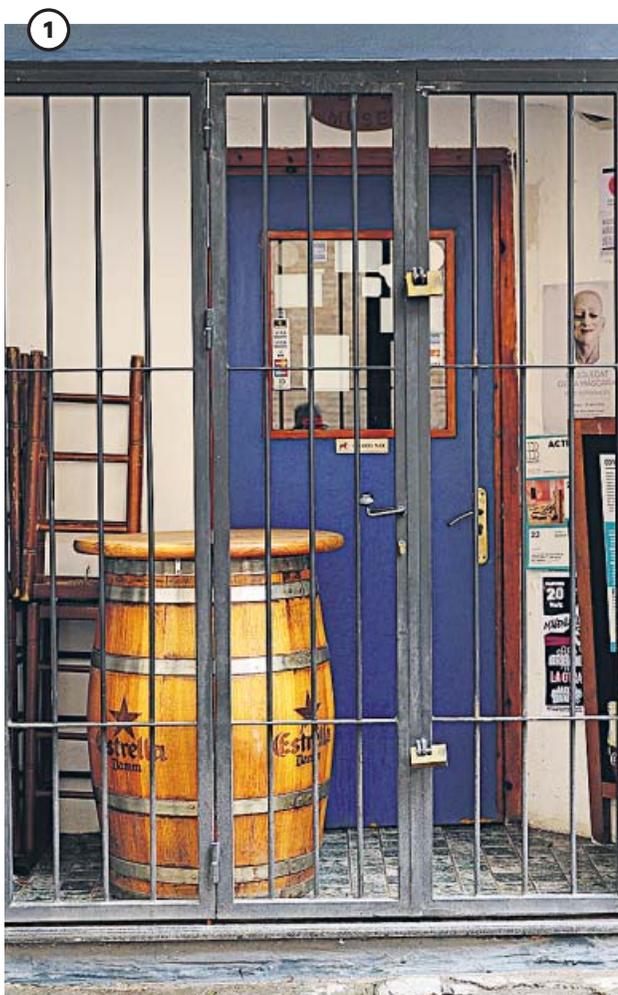
Si este proceso ya de por sí es complicado, habría que sumarle otro factor que lo enrrevesa todo aún más. «Los virus mutan y se transforman», recalca Guiral. «Los especialistas siguen estudiando el coronavirus a nivel molecular y son ellos los que tienen que avanzar en este sentido». Aun así, su perspectiva es optimista: «Tengo la sensación de que vamos bien y de que al menos estamos controlando la transmisión».

Y con todo este trabajo encima y el gran nivel de responsabilidad que ahora tienen en sus manos los epidemiólogos, Silvia Guiral, como cualquier otro humano, echa de menos en estos momentos a sus familiares. «Lo que peor llevo es no poder ver a mis nietos, uno de dos años y una de once meses [...] Eso es lo más complicado para nosotros, la distancia con la familia y el no saber cuándo podremos vernos». ●



20M.ES/CORONAVIRUS

Consulta la última hora sobre la evolución del nuevo coronavirus en nuestra página web.



LAS CALLES INHÓSPITAS DE LA PANDEMIA

La Valencia silenciosa que deja la Covid-19

1 **Bares sin vida.** El corazón de España siempre ha latido en las terrazas y las barras de los bares. La pandemia ha privado a los ciudadanos de esta arraigada costumbre, cerrando a cal y canto estos establecimientos, como el de la imagen.

2 **Pisos convertidos en jaulas.** No solo los

humanos sufren el confinamiento. Las mascotas, como los perros, que viven en pisos, no pueden liberar su estrés corriendo o jugando con otros canes.

3 **Las mascarillas vuelan.** Algunas farmacias ven cómo las mascarillas donadas por el Govern se agotan en cuestión de horas. Ayer, en algunas incluso se formaron colas de ciudadanos que iban a por ellas.

4 **Sin Tomatina.** Este año no habrá Tomatina en agosto. Ha sido cancelada por seguridad. Las Fallas siguen programadas para julio, pero su celebración no es definitiva. ●



CORONAVIRUS UN CONSEJO EUROPEO DECISIVO

España busca en Bruselas que la UE asuma los bonos

ACUERDO El Gobierno solicita hoy más de un billón de euros con cargo al Presupuesto europeo contra la crisis del coronavirus

EMILIO ORDIZ
emilio.ordiz@20minutos.es / @EmilioOrdiz

«Lo que antes era justo y conveniente ahora es sencillamente indispensable para que la UE merezca ese nombre». Con esas palabras preparó ayer Pedro Sánchez el terreno para la reunión del Consejo Europeo que se celebra hoy en Bruselas. La española, en palabras del presidente del Gobierno, es una propuesta «asumible por todos». Consiste en la creación de un fondo de entre un billón y un billón y medio de euros para buscar la recuperación tras la pandemia del coronavirus, que debería financiarse mediante bonos europeos perpetuos a cargo del Presupuesto de la UE.

La medida, que encontró respaldo la pasada semana en el Parlamento Europeo con el

voto favorable de PSOE, PP y Cs, podría ser un punto de encuentro entre los países del norte (como Países Bajos) y los del sur (Italia, por ejemplo, se ha mostrado predispuesta a dar apoyo a ese plan).

El Gobierno de Países Bajos, de momento, sigue siendo reacio a esta gestión de la deuda, pero en cambio Alemania ya se ha abierto a esta posibilidad, aunque sin eurobonos, como dejó claro Angela Merkel hace días. El Ejecutivo español considera que esa deuda perpetua no se debe realizar a través de préstamos, porque de esa manera aumentaría el endeudamiento de los países.

El objetivo es que esas partidas estén disponibles ya en 2021, y hay que aclarar el hecho de que si los bonos son

perpetuos, solo habría que devolver los intereses. El plazo de uso sería de hasta tres años, en función de los efectos de la crisis.

Para palpar las intenciones de los socios, Pedro Sánchez mantuvo una videoconferencia con Merkel, Macron y el propio Mark Rutte, pero si ha habido o no acercamiento no se sabrá hasta que se den a conocer las conclusiones del Consejo.

«Va a ser muy difícil que se apruebe una propuesta de estas dimensiones», apunta a **20minutos** Luis Garicano. El portavoz de Cs en el Parlamento Europeo aclara que lo que puede salir de la reunión es «un acuerdo de mínimos que tenga un contenido similar al pactado por el Parlamento Europeo». Pide, además, te-



Pedro Sánchez, en Moncloa durante el último Consejo Europeo. EFE

ner en cuenta el acuerdo del Eurogrupo: «Lo que se acordó, se acordó». Y es que hay algunos Estados miembros, como Países Bajos, que son reticentes al mismo.

Garicano insta, asimismo, a cambiar el lenguaje con los Estados que pongan más pegas. «No se trata de hablar de solidaridad, sino de decir que esto es cosa de todos». Por su parte, Esteban González Pons

(PP) explica que lo que puede lograr el Consejo es «la ratificación del acuerdo del Eurogrupo» y poder lograr «una coordinación en las estrategias de desescalada» porque la entrada en el confinamiento «fue un desastre». La tercera parte del pacto puede ser un acuerdo «para la recuperación económica», pero esto resulta «más complicado» por las posiciones de cada país. ●

PREGUNTAS CON RESPUESTA

¿Cuál es la propuesta de España? Un fondo de entre un billón y un billón y medio de euros para la recuperación tras la pandemia. Debería financiarse mediante bonos europeos perpetuos que irían a cargo del Presupuesto de la UE, estarían disponibles desde 2021.

¿Qué Estados miembros la ven con buenos ojos? Italia y Francia son los más cercanos. Alemania podría asumirlo pero con reticencias. El Gobierno ha mantenido contactos para ello.

¿Dónde está el problema? Especialmente en las reticencias de Países Bajos. «Se quieren asegurar de que ellos no cargan con las deudas de los demás», explican las fuentes consultadas por **20minutos**. Austria y Finlandia tampoco la aceptan.

¿Cómo será la propuesta definitiva del Consejo Europeo? Es complicado de saber. La reunión de hoy es importante, pero no definitiva. «Lo lógico es que el Consejo lo que haga sea poner deberes a la Comisión para marcarle las líneas a seguir».

20MINUTOS CON...

Maite Pagaza «Ahora la democracia corre mucho riesgo»

La Unión Europea se encuentra en un momento en el que se juega su futuro. Ante esto, la eurodiputada de Ciudadanos, Maite Pagaza, atiende a **20minutos** para comentar los avances logrados en la crisis del coronavirus y avisar de los riesgos que se corren si no se acierta en las medidas y en los mensajes que se den a la población. **¿Cómo está siendo el trabajo del Parlamento Europeo estas semanas?** Creo que después del primer momento de *shock*, complicado de gestionar, vimos



La eurodiputada de Ciudadanos, Maite Pagaza, en una sesión del Parlamento Europeo.

clarísimo que somos la representación de los europeos y tuvimos que aparcar otros temas. Lo más importante era centrarnos en todo lo que pudiéramos hacer en esta crisis. Nos hemos adaptado lo más rápido que hemos podido. Tenemos que poner el alma. No hemos trabajado nunca tan intensamente.

Estos días se ha endurecido la polémica sobre el supuesto

control del Gobierno a ciertas informaciones en las redes sociales. ¿Preocupa esto en Bruselas? El tema de la desinformación hay que matizarlo mucho. La opinión pública está muy polarizada y se pierden los detalles. La desinformación nos preocupa a todos desde hace tiempo, porque hay injerencia extranjera. Si se debilita un estado miembro o varios, la pro-

pia democracia se puede debilitar. Si el populismo echa raíces la democracia se debilita.

Cs ha propuesto la creación del Observatorio Europeo de Derechos y Libertades durante la crisis, ¿por qué? Esto es clave. Que haya un buzón de denunciantes seguro y una protección especial para que los periodistas no puedan ser acosados. Tiene que haber medidas especiales para que el acceso a información sensible no perjudique a quienes acceden. Y que todo lo que se recoja sea de forma firme, sin conflictos de intereses. Hay que ser extremadamente rigurosos porque ahora se pueden hacer muchas trampas. La democracia corre mucho riesgo.

¿Hay un recorte de libertades por parte de Moncloa? Lo que está claro es que los poderes tienen que tener una transparencia excepcional y no pueden confundir lo que es Estado y lo que es Gobierno. La orden que ha circulado de la Guardia Civil es errónea. En estos tiempos hay que aclararlo todo muy bien, porque la línea es muy fina. Hay que tener mucho cuida-

do con todo lo que significa control por parte del Gobierno, que es arte y parte. Hay que hacer una gran pedagogía democrática y el Gobierno tiene que dar ejemplo y tiene que ser mucho más claro.

¿Puede estar la UE descuidando la parte social? Creo que no, se están activando nuevas capacidades sociales. Que no colapse el sistema o no colapse la liquidez, que no haya desabastecimiento, tiene también una perspectiva social. Ya Juncker vio clarísimo que era necesaria una mayor perspec-

«El Gobierno tiene que dar ejemplo y ser muy claro. La transparencia ha de ser excepcional»

«Hay grupos que son los primeros que tienen que ser protegidos. Estamos aprendiendo con dolor»

«Tenemos que dejar de echar las culpas a otros y tenemos que aprender de la solidaridad»

tiva social y con la situación actual es obvio que la única manera de que el contrato social se cumpla.

¿Se está atendiendo a los grupos vulnerables durante esta crisis? Tendría que haber sido más inteligente la gestión de esta crisis. Esto es algo que nunca debe repetirse. Pero sobre la marcha hemos ido aprendiendo. Hay grupos que son los primeros que nos tienen que proteger y los primeros que tienen que ser protegidos. Estamos aprendiendo con mucho dolor.

¿Sigue siendo necesaria la UE? Digámosle a la gente qué pasaría si no hubiera Comisión Europea o Parlamento Europeo. Es la importancia de lo común. Hemos buscado en cada rincón para ayudar ante el coronavirus. Si no tuviéramos todos esos mecanismos, estaríamos a la deriva. El coste de la no Europa es clarísimo. Tenemos que aprender todos, pero algunos de nuestros países son tan débiles políticamente... qué sería de ellos. Qué sería de España si no hubiera UE. Tenemos que dejar de echar las culpas a otros. ● E. ORDIZ

¿CUÁNTA GENTE ES CAPAZ DE VER LA REALIDAD DE UNA NOTICIA ECONÓMICA?

En el **periodismo económico** nunca deberías mirar dos veces para saber qué esconde una noticia. En LA INFORMACIÓN entendemos lo que **la economía y sus conexiones quieren decir**. Por eso, nos empeñamos en ofrecerte **un nuevo enfoque** que te permite ver todo con más claridad.

LA INFORMACIÓN
UN NUEVO ENFOQUE PARA LA ECONOMÍA



RIGOR, INDEPENDENCIA, ENFOQUES PROPIOS, EXCLUSIVAS, ACTUALIDAD y MUCHO MÁS en WWW.LAINFORMACION.COM

CORONAVIRUS LAS VÍCTIMAS DE LA COVID-19

«PENSÉ QUE HABÍAN PERDIDO EL CUERPO DE MI MADRE»

Familiares de fallecidos por el coronavirus expresan malestar por cómo su aseguradora ha gestionado los servicios funerarios durante la pandemia

PABLO RODERO

pablo.rodero@20minutos.es / @pablordero

La vida de Antonia Mariscal se apagó en una residencia de ancianos el pasado 29 de marzo. Tenía 95 años. Había salido de su pueblo, Arcos de la Frontera, siendo apenas una niña, y consiguió sacar adelante su propio negocio en un momento en el que, según las palabras que le atribuye el obituario redactado por su familia, «no podía abrirse ni un número de cuenta por ser mujer». En este tiempo, también decidió hacerse un seguro de decesos que pagó durante siete décadas.

«A los tres días de su muerte nos llamaron de la residencia, que el cuerpo seguía allí, en su cama, y no sabían qué hacer con él», relata Amira Salameh, familiar de Antonia. «La aseguradora no nos había comunicado nada y nos movilizamos los familiares, intentando llamar a la empresa, que nos fue remitiendo de un teléfono a otro».

Amira decidió entonces denunciar la situación a través de sus redes sociales, uniéndose a decenas de familiares de fallecidos durante la pandemia del coronavirus que han venido publicando su malestar sobre cómo su compañía aseguradora ha gestionado los servicios funerarios y la falta de información recibida.

La madre de María del Carmen Izquierdo falleció a los 80 años el pasado 3 de abril en el Hospital de Getafe, Madrid. Tras varias horas de espera, su



Nichos sin nombre en el cementerio de La Almudena de Madrid. JORGE PARÍS

hermana recibe una llamada de la funeraria avisando de que tardarían en llegar, instándole a marcharse a su casa y no esperar a la recogida del cuerpo.

«Por la tarde, nosotros estábamos mal y necesitábamos saber dónde estaba mi madre», relata Izquierdo. Decidieron entonces llamar a Santa Lucía, su compañía aseguradora. Según su testimonio, les informaron, a través de Whatsapp, de que su madre se encontraba en las «cámaras de Parla».

Tras una semana de llamadas reclamando información sobre la situación del cuerpo, declara



La difunta Antonia con sus familiares Álvaro y Amira. CEDIDA

ra que consiguieron por su cuenta un teléfono de la Comunidad de Madrid en el que les confirman que el cuerpo no está en Parla, sino en la morgue del Palacio de Hielo de Madrid, donde había ingresado el mismo día de su fallecimiento.

«Mi disgusto fue enorme, sabiendo que me habían engañado, viendo que la compañía no sabía nada y pensando que a mi madre la habían perdido», recuerda María del Carmen.

Desde la compañía aseguran no haber dejado casos sin atender, aunque explican que la excepcional situación que ha generado la pandemia de coronavirus en ciudades como Madrid —donde se han llegado a registrar más del triple de fallecimientos diarios de lo habitual—, les ha obligado a reforzar turnos y a realizar más de 1.000 llamadas diarias a familiares de fallecidos. La aseguradora dice lamentar «los sentimientos generados a los familiares» y aseguran haber puesto «todos los medios disponibles».

Ignacio Vasco perdió a su padre el pasado 1 de abril, cuando estaba ingresado en la Fundación Jiménez Díaz de la capital. Esa madrugada se pusieron en contacto con la aseguradora a la que su padre llevaba pagando durante más de sesenta años. «Nos confirmaron que habían recogido el cuerpo y que nos concretarían próximamente en cuál de sus instalaciones lo depositarían», declara Ignacio. «Tras varios días de llamadas tanto a la aseguradora como a la funeraria no obtuvimos respuesta alguna sobre dónde estaba mi padre y nos empezamos a movilizar».

«Después de seis días de incertidumbre descubrimos que el cadáver había sido recogido por la UME el día 1 de abril y lo habían trasladado al Palacio de Hielo. Entré en cólera», admite, después de llamar a la aseguradora y recibir respuestas evasivas, siempre según su relato.

Dos semanas después del fallecimiento de Antonia y tras una semana en la que los fami-

UN CASO REAL

Daniel Fraile

«Estamos pasando por un dolor insufrible»



Fraile recogió las cenizas de su padre tres semanas después de su muerte

El padre de Daniel Fraile falleció a la edad de 83 años el pasado 31 de marzo en el hospital de Getafe. «Ese mismo día contacté con una de las funerarias que me facilitaron en el propio hospital, concretamente con Albía». Entonces comenzó un calvario en el que desconoció, durante días, el paradero del cuerpo de su padre. «Este dolor es insufrible. No nos hemos despedido de mi padre en el hospital y ni siquiera tenemos la certeza de que los restos que nos han dado coinciden o no con los de mi padre», asegura Fraile.

liars desconocían que su cuerpo se encontraba en la morgue de la Ciudad de la Justicia, finalmente, la nonagenaria recibió sepultura en un ataúd «desvenado», que, según sus familiares, había sido aportado por los bomberos.

«Ha habido momentos en los que ellos no nos pueden garantizar la trazabilidad del cuerpo», declara Álvaro Orellana, familiar de Antonia. «El ataúd no se podía abrir y el miedo siempre queda ahí. Nosotros sabemos que hemos dado sepultura a un cuerpo y rezamos para que sea el de nuestro familiar». ●

Crecen los contagios y se estancan las muertes

La radiografía de la pandemia que mostró Sanidad ayer se parece bastante a la que ya se vio el martes. El número de nuevos casos confirmados se cifró en 4.211 –243 más que los conocidos el martes– y los fallecimientos diarios ascendieron muy ligeramente a 435 respecto a los 430 del día anterior. En España ya son 208.389 los casos confirmados de Covid-19

y 21.717, las personas que han muerto vinculadas al virus.

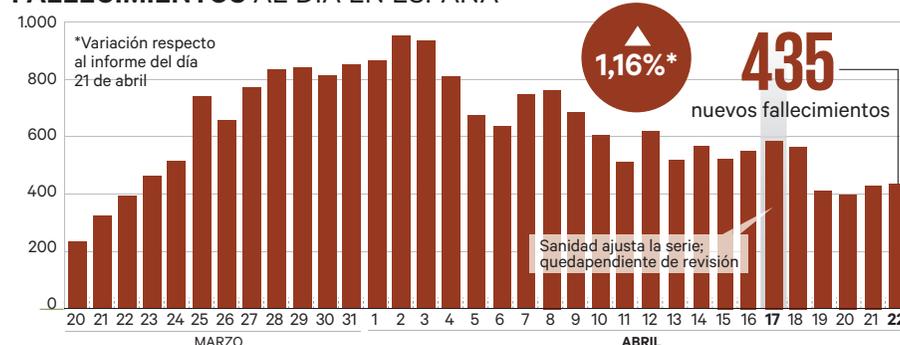
Estos dos indicadores permanecieron bastante estáticos, a diferencia del de curaciones que alcanzó las 3.401 diarias, disparándose respecto a las 1.928 conocidas el martes. Desde que se conocen datos ya han superado la enfermedad 85.915 personas en nuestro país. El número de

hospitalizaciones y de ingresos en UCI se mantuvo estable, con incrementos del 0,8% y 1,4% respectivamente.

A nivel autonómico, Cataluña dio cuenta de 95 nuevos fallecidos y de 690 casos más, aunque se están estudiando otros 1.027 positivos sin esclarecer; Madrid registró 1.202 nuevos contagios y volvió a encabezar el aumento de la mortalidad, con 117 decesos más y Valencia sorprendió al comunicar 454 nuevos positivos —el martes solo había registrado 39– y 17 fallecidos más. ● J.M.M.

EL GRÁFICO

FALLECIMIENTOS AL DÍA EN ESPAÑA



CORONAVIRUS SEXTA SEMANA DE CUARENTENA

Confinados: volver a fumar ¿por qué no?



Adriana Marqueta Baile
 Doctora en Psicología. Experta en Programas de deshabituación de Tabaquismo

En estos días de confinamiento escuchamos frases como «estoy pensando volver a fumar, total de algo hay que morir», «así tengo excusa para salir a la calle; los estancos es de lo poco que hay abierto». Deseos que no tienen mucho sentido cuando para hacer frente a esta pandemia debemos mantener nuestro sistema inmunológico más fuerte que nunca; y además sabemos que el coronavirus afecta principalmente a los pulmones. Pero la tentación es fuerte y atractiva...

SI ERES EXFUMADOR Y NO TE VES IDENTIFICADO CON LAS FRASES ANTERIORES, ¡ENHORABUENA!

Eres un exfumador consolidado, orgulloso del logro que conseguiste; y tu cerebro no está pensando en recaer. Si te has visto reflejado: ¡Cuidado! La dependencia psicológica y el autosabotaje te están jugando una mala pasada, con consecuencias físicas y psicológicas muy negativas a corto y largo plazo.

Vayamos por partes. Si llevas más de dos meses sin fumar, aunque la adicción al tabaco no es matemática y los periodos de tiempo pueden variar según el grado de adicción y la persona, ya no deberías sufrir dependencia física, ya que tu cerebro no tiene la necesidad de consumir nicotina. Puede que te estés preguntando: «¿Y entonces por qué tengo tantas ganas de fumar?». Por la dependencia psicológica. Llevabas muchos años disponiendo de un recurso, el cigarrillo. Estaba disponible en momentos buenos, malos, a cualquier hora del día... Y tenía el poder, además, de mejorar esas situaciones de ocio, de relajarte en situaciones de estrés o incluso de ayudarte a conciliar el sueño.

Piénsalo fríamente: si realmente el cigarrillo tuviera esos poderes, poca gente podría costárselo. Sin embargo, esta es la manera que tiene un fumador de hablar del tabaco cuando no lo tiene. Ese es el relato que decide contarse. Decidiste dejar de fumar por muchos motivos, seguro que uno de los más im-



Vecinos confinados durante el aplauso diario. JORGE PARIS

portantes era mejorar tu salud, y además querías dejar de depender del cigarrillo. Una de las mayores ventajas que refieren los fumadores al dejar de fumar, más allá de las físicas, es la libertad. Cuando una persona lleva tiempo abstinentemente, ya no es el cigarrillo el que le lleva a salir de un bar o de una reunión para fumar; eres tú, el exfumador, quien decide cuándo salir o entrar de un establecimiento porque la dependencia a la nicotina ya no entra en juego.

SI COGES UN CIGARRILLO, AUNQUE SEA UNA CALADA, ESTÁS PERDIDO

Sin embargo, da igual los días, meses o años que lleve una persona sin fumar, porque en cuanto entras en contacto con la sustancia y coges el cigarrillo, aunque sea una calada, estás perdido. Toda esa dependencia que llevaba dormida tanto tiempo, se despierta de golpe. Es un salto al vacío, en cuestión de segundos vuelves a ser el fumador que eras años atrás. Todo el esfuerzo se ve reducido a cenizas, y ya no estás en condiciones de volver a tomar la decisión, de volver a dejarlo, porque como establecen los estudios y mi experiencia como especialista en la materia, un fumador que llevaba tiempo abstinentemente y recaer tarde meses, incluso años, en volver a tomar la decisión de dejar de fumar

y buscar ayuda para ello. Mi recomendación: pase lo que pase, no cojas un cigarrillo.

La segunda parte se llama autosabotaje, y ocurre en muchos momentos de nuestra vida diaria. Es natural que surja en la etapa tan excepcional de confinamiento que nos está tocando vivir. El autosabotaje engloba todas aquellas conductas que has dicho que ibas a hacer y no las haces, es decir, llevarte la contraria a ti mismo. Algunos ejemplos pueden ser: «Voy a levantarme a las 07.30 h y retraso el despertador»; «voy a terminar ahora el informe para la reunión»... y cuando te das cuenta, estás revisando el correo electrónico y aún no has abierto el informe. Está directamente relacionado con la disminución de la autoestima.

Si sumamos que ahora nos sentimos menos libres porque no podemos salir de casa cuando nos apetece, que tenemos prohibido relacionarnos con quien queremos como solíamos hacer. Vivimos con reglas impuestas y nuestra mente combate la falta de libertad con rebeldía y, por eso, puede aparecer la idea de volver a fumar. El autosabotaje también está relacionado con refugiarse en la comida; comer y beber más de lo habitual; ser más sedentario, perder las rutinas. Hacer todo lo contrario a lo que estamos

recomendando los psicólogos en la consulta o entrevistas.

ANTE LO DESCONOCIDO, EL SER HUMANO SIENTE MIEDO

¿Por qué nuestra mente y conducta actúan así? El miedo es una emoción primaria que nos protege para adaptarnos. Nos revela la falta de recursos que tenemos para hacer frente a una situación. En vez de buscar los recursos que nos faltan, es más fácil dejarnos llevar por esas conductas no decididas previamente que minan nuestra autoestima. Es más fácil, pero a largo plazo perjudicial.

En lugar de permitir el miedo y retomar conductas que nos perjudiquen, debemos buscar y generar esos recursos que nos faltan. En este caso puedes responderte a las siguientes preguntas: ¿Por qué dejaste de fumar?; ¿cómo te sentías a los meses de haberlo conseguido?; ¿qué te decía tu entorno, familia, amigos?; ¿qué aspectos mejoraron a nivel físico?; ¿y a nivel psicológico? Seguro que al final del proceso te sentías más fuerte por haber conseguido algo que hacía mucho tiempo te resultaba insuperable.

El gran éxito de dejar de fumar es que has conseguido romper una adicción, una de las cosas más difíciles que se pueden llevar a cabo. La adicción se define como la pérdida del control de la conducta, es decir, hago algo que en realidad no quiero hacer. Cuando fumabas no tenías el control sobre tu conducta y ahora sí. Esa capacidad de hacer lo que realmente quieres hacer, que suena fácil pero es difícil de conseguir, la puedes utilizar también ahora, en esta etapa de tu vida.

¿No es paradójico el que ahora te plantees coartar más tu libertad recayendo y volviendo a fumar? No lo hagas. Recupera la sensación de tener el control, dirige tu vida hacia donde tú quieras. Hemos tenido que adaptarnos a esta situación tremenda, pero no lo hagamos desde la pasividad, sino desde el «yo decido cómo quiero vivirlo». Si algo ha quedado claro es que estamos ante un acontecimiento nuevo de dimensiones desconocidas. El que se adapte y aprenda, saldrá reforzado y el que no, se quedará atrás.

Tú decides, y si no eres capaz de hacerlo solo, aquí estamos para ayudarte. ●

Adriana Marqueta es Doctora en Psicología. Forma parte del equipo del psiquiatra Dr. Vicente Ezquerro. Experta en tratamiento de adicciones en la Unidad de Tabaquismo desde hace 14 años. Es formadora en aspectos relacionados con la Psicología, el Coaching tanto deportivo como ejecutivo, la Inteligencia Emocional y la Entrevista Motivacional.



LA CRISIS DE LA COVID-19, EN IMÁGENES

La pandemia sacude las Américas

1 El petróleo, más barato que el gel desinfectante. El desplome del precio del crudo ha provocado la paradoja de que el barril de referencia en EE UU —unos 14 dólares ayer—, en muchos casos, más

barato que el de un pequeño bote de gel desinfectante.

2 México no se confina... Mientras el coronavirus se extiende cada vez más rápido por el país, el Gobierno mexicano sigue llamando a no salir de casa, pero no obliga a ello. En la imagen, un entierro en la ciudad de Tijuana.

3 ... Y Brasil se rebela contra el encierro. En Brasil el presidente alienta las protestas para acabar con el confinamiento en el país. En la foto, pruebas masivas de coronavirus en Brasilia. ●

#Fútbol

LA VUELTA DIVIDE AL FÚTBOL EUROPEO

La liga holandesa ha sido cancelada mientras la alemana prepara su regreso e Italia y España piensan cómo hacerlo

R. RIOJA

rioja@20minutos.es / @raulriojazubi

El fútbol se enfrenta a un panorama complejo e inédito y el regreso no será el mismo en el fútbol europeo, pues cada país tiene circunstancias distintas y Gobiernos diferentes. Pese a la insistencia de la UEFA en que hay que hacer lo imposible por acabar las temporadas, ya es seguro que eso no va a pasar en todas las ligas continentales, pues ayer Países Bajos confirmó que la Eredivisie está oficialmente cancelada. Mientras, a apenas unos kilómetros, Alemania, país fronterizo al neerlandés, es el caso contrario y tiene previsto volver ya en mayo.

ESPAÑA: ENTRENAR EN MAYO. VOLVER A JUGAR EN JUNIO

España se encuentra en el punto intermedio. LaLiga quiere volver a toda costa y tras la reunión del sábado

con la Federación y el CSD se elaboró un plan de actuación para el regreso. Consiste en volver a los entrenamientos a principios de mayo (previamente el lunes 11) para reiniciar LaLiga a principios de junio. Será, eso sí, condicionado a lo que diga Sanidad, que siempre tendrá la última palabra.

En dicha reunión no estuvieron presentes los jugadores. La explicación de Irene Lozano, presidenta del Consejo Superior de Deportes, es que el motivo era que juntar a LaLiga y la RFEF únicamente era para que ambos organismos pusieran fin a sus interminables batallas y desencuentros. Pero la AFE avisó ayer de que «cualquier decisión en la toma de decisiones debe ser consensuada con los/las futbolistas».

SIN PÚBLICO, ALGO INEVITABLE

«Jugar sin público será inevitable durante, probablemente, bastantes meses. Todo dependerá de cuándo se encuentre una vacuna, y eso tiene sus plazos científicos», reconoció Irene Lozano en declaraciones a TVE.



1 KAMPIOEN EREDIVISIE
2018 2019



Los líderes de las ligas europeas esperan acontecimientos El Ajax (1) va líder de la Eredivisie. Con la cancelación de la liga holandesa, la duda es si se llevará el título. Mientras, los jugadores del Bayern (2) se entrenan con mucha separación entre ellos y Cristiano, de la Juve (3), se ejercita en casa mientras espera el permiso de Italia.

LA EREDIVISIE, CANCELADA

Pese a que la desescalada ya ha comenzado en los Países Bajos (ayer el Gobierno anunció la reapertura paulatina de las escuelas de Educación Primaria y las guarderías el 11 de mayo, y que permitirá a los niños volver a entrenar en grupo a partir de la semana que viene), toda la actividad

deportiva ha sido cancelada hasta el menos el 1 de septiembre.

La decisión del Ejecutivo choca frontalmente con la decisión que habían tomado los clubes de volver a los entrenamientos a mediados de mayo.

Eso sí, el problema económico no es grave, pues los operadores televisivos ya ha-

bían dicho que pagarían pasara lo que pasara con la liga. Ahora falta por resolver aspectos como si hay o no campeón (el Ajax iba líder con los mismos puntos que el AZ Alkmaar), quién va a las competiciones europeas y si hay o no ascensos o descensos... siempre que el Gobierno neerlandés no dé marcha atrás en su decisión.

LA BUNDESLIGA EN MAYO

Con los jugadores de los equipos alemanes ya entrenando desde la semana pasada, la Bundesliga apunta a ser la primera de las grandes ligas en la que vuelve a rodar el balón.

Markus Söder, primer ministro bávaro, dejó caer una fecha este martes: el 9 de mayo. Además, la competición germana está elaborando un plan para que los partidos no sean totalmente a puerta cerrada, sino que además de jugadores, cuerpo técnico y personal de la liga, también haya hasta 300 personas como público.

El sindicato alemán de policía se muestra, sin embargo, en contra: «Incluso sin una epidemia, el fútbol requiere de un intenso despliegue de personal policial», argumenta el sindicato, que cree que hay peligro de que se reúnan aficionados fuera de los estadios para animar a sus equipos.

RETRASO EN EL CALCIO

Pese a que los clubes italianos querían volver a los entrenamientos el lunes 4 de mayo y que la decisión fuera tomada ayer mismo, de momento no será así. El ministro de deportes, Vincenzo Spadafora, se reunió con la Federación Italiana y con los clubes de la Serie A y pospuso la resolución sobre una posible vuelta del Calcio.

La decisión será tomada en los próximos días, en los que habrá una reunión con el ministro de Sanidad italiano, en espera de que el país transalpino alivie en parte las medidas de confinamiento a partir del 3 de mayo. ●

«La selección me demostró que estaba listo para cualquier equipo»

Robert Moreno, técnico español del Mónaco, señaló ayer que su etapa como seleccionador, en la que clasificó a España para la Eurocopa, le sirvió, por encima del polémico final, para demostrarse que estaba «listo para dirigir a cualquier equipo». Moreno no ocultó que pasó malos momentos cuando se hizo oficial el regreso de Luis Enrique: «Nada más salir, el impacto inicial fue fuerte por la situación que me tocó vivir. Esos días traté de aislarme con mi familia. No escuché nada, ni leí la prensa por todas las cosas que se publicaban. Todas las mentiras que se decían sobre mí», afirmó en *'The Coaches Voice'*. ●

20'

Caída en el precio de los fichajes por la crisis del coronavirus

Rodri Baster, fundador de la agencia de representación de jugadores Promoesport y actual Director de Promoesport International, ha pronosticado un mercado futbolístico conservador y con caída del precio de entre un 25 y un 30 por cien como consecuencia de la crisis por la pandemia del coronavirus, que ya ha frenado algunos movimientos.

Al pide investigar la posible compra del Newcastle

Amnistía Internacional ha advertido a la Premier League de que debe revisar el registro de crímenes contra los derechos humanos que ha cometido Arabia Saudí antes de autorizar la compra del Newcastle United. El club del norte de Inglaterra está en negociaciones para traspasarse a un consorcio en el que está involucrado el príncipe de la corona de Arabia Saudí, Mohammed bin Salman, en un acuerdo de más de 300 millones de libras.

Derechos televisivos de las competiciones de la Federación

La Real Federación Española de Fútbol podrá comercializar directamente los derechos audiovisuales de la Copa del Rey, de la Supercopa de España y de las demás competiciones de ámbito estatal que organice, tanto masculinas como femeninas, según recogió ayer el Boletín Oficial del Estado.

Aitor, sobre la vuelta: «Hablamos con psicólogos y con los entrenadores»

Aitor Fernández estaba siendo, hasta la suspensión de la temporada, uno de los mejores porteros de la temporada. El guardameta del Levante pasa el confinamiento pensando en cómo será el regreso pero sin prisa, considera que lo importante es volver con toda la seguridad que sea posible y cuando haya certeza de que no va a haber un rebrote del coronavirus.

«Creo que la vuelta del fútbol no es lo más importante. Sani-

dad es la que tiene que decidir, y en cuanto podamos volver, que yo espero que sea en el menor tiempo posible, que también estemos lo más preparados posible mentalmente para esa vuelta».

«Volveremos cuando Sanidad diga y cuando verdaderamente estemos no sé si al cien por ciento, pero prácticamente seguros de que esto no va a volver rebrotar, porque entonces sí que se produciría la mayor crisis del mundo. Pare-

ce que estamos bajando el nivel de contagio y de fallecidos. Esperemos que sigamos así y entonces empezaremos a ver la luz», añadió el meta.

El arquero de Mondragón (Guipúzcoa) explicó ayer que el tramo final de Liga, con la disputa en principio de las últimas 11 jornadas que faltan, será «una especial de carrera de pocos metros y muy rápida» y que en su equipo se preparan diariamente con el objetivo de adelantar todo el tra-



Aitor Fernández en un partido esta temporada. EFE

bajo posible para cuando regrese la competición.

«Será algo totalmente distinto. Hablamos con psicólogos y con los entrenadores porque no va a haber mucho tiempo para prepararnos físicamente de cara a todos los partidos que vienen y estamos tratando de adelantar todo para que cuando llegue esta carrera de pocas semanas estemos preparados».

Sobre su temporada, en la que es el portero que más paradas ha hecho, Aitor comentó que prefiere no hacer «excesivo caso» a los piropos que está recibiendo. «Tenía un entrenador que decía que los halagos debilitan». ● R. D.



ARCHIVO

Xavi Torres

«Hay que dar valor a las cosas que podemos hacer»



20MINUTOS CON...

Xavi Torres afronta el confinamiento con calma y a su estilo: «Procuro no echar de menos lo que no tengo y aprovechar lo que sí»

MARÍA CARBAJO
@mariacarabajo

Xavi Torres es todo un referente en el deporte paralímpico español y mundial. Con 16 medallas en los Juegos en su palmarés, el mallorquín ahora dedica gran parte de su vida a la formación y asesoramiento de otros deportistas con discapacidad y su sonrisa, su ejemplo y su fortaleza emocional son un ejemplo para cualquier persona.

¿Cómo lleva el confinamiento? Es raro, tantos días en casa. Paso mucho tiempo viajando, también como miembro del staff paralímpico. Procuró mantenerme ocupado.

¿Cómo se entrena en casa? ¿Puede un nadador entrenarse sin piscina? Es curioso porque justo me mudé hace dos meses y medio y en la otra casa sí tenía piscina... pero en esta no. Aun así una piscina para entrenar con normalidad no se suele tener en casa. Lo importante es estar activo y mantenerte activo mental y físicamente. También creo que hemos tirado todos un poco de ingenio, inde-

pendientemente de que puedas tener más o menos material. Se sacan recursos que no sabías que tenías y darle valor a lo que puedes hacer y no darle vueltas a lo que no puedes hacer.

¿Le sorprendió que el COI tardara tanto en aplazar los Juegos Olímpicos? Parecía que no veían lo que pasaba. Cualquier competición deportiva, especialmente los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, es una fiesta del deporte y no puedes hacer una fiesta del deporte con medio mundo así. Me duele, pero creo que en este caso hay que ser muy sensato y las actividades deportivas y eventos grandes serán de las últimas cosas que se deban poner en marcha. En el deporte no existe el distanciamiento social.

Volviendo a sus entrenamientos, se atrevió incluso a retar a Cristiano y Semena... No creo que nadie rete a Semena corriendo ni a Cristiano jugando al fútbol, pero cuando se trata de cosas que compartimos en el mundo del deporte, cualquiera puede animarse, aunque sea para echar unas risas. Al final, los retos de verdad son aquellos que aceptas cuando no tienes ni idea. ¿Qué sería un reto? ¿Cantar? ¿Cocinar? Eso podría ser, pero en el deporte no tengo miedo escénico. Es una manera de entretenerme y también de tener interacción, que se echa de menos. Muchos hemos defenestrado estos artilugios, las redes sociales, y ahora nos están ayudando mucho.

Muchas veces se han critica-

BIO

Xavi Torres

Vicente Javier Torres nació en Palma de Mallorca hace 45 años. Gracias a sus 16 medallas paralímpicas, se ha convertido en uno de los deportistas paralímpicos universales, tanto dentro como fuera de las piscinas. Su biografía tiene un título simbólico: *Sin miedo a caerme.*

«Una de las cosas que más nos está costando es saber que no tenemos la libertad para salir de casa»

«Las actividades deportivas serán de las últimas en ponerse en marcha»

«Las redes sociales deberían ser un recurso, pero no un sustitutivo»

do las redes y ahora nos están salvando... Nos están salvando aunque lo que realmente queremos es soltar el móvil e irnos con la gente. Ha sido el recurso en este caso, que afortunadamente lo tenemos, pero debería ser solo un recurso y no un sustitutivo.

No parece ser de esos que se tiran en el sofá a ver varios capítulos de una serie... No, no

mucho. También colaboro mucho con medios, llevo muchos años en *Eurosport*... Aunque ahora, con tanta información, procuro dosificarlo todo. Lo miro todo un poco por la mañana mientras desayuno y un poco por la noche para estar al día de lo que está pasando. Y con todo esto y mis perros, se me va el día.

En su cuenta de Instagram tiene puesto «La vida es como un espejo, te sonríe si la miras sonriendo». ¿Las mejores cosas pasan cuando uno mismo las proyecta? Yo creo que, aunque sean lenguajes diferentes, las cosas se entrenan. Y la actitud también se entrena. Haz el esfuerzo, la suma de pequeños esfuerzos al final te ayuda a que eso se convierta en un hábito. En este confinamiento, todos echamos de menos muchas cosas. Empezando por el contacto con la gente a la que quieres y te quiere, pero un ejercicio que he hecho siempre en mi vida —a veces por situaciones obligadas, también por mi situación física— es no echar de menos las cosas que no tengo y aprovechar las que sí. Hay que darles valor a las cosas que sí podemos hacer, que son muchas y pueden llegar a ser enriquecedoras. En la vida tenemos muchos nudos hechos y es un buen momento para ir deshaciéndolos para afrontar la vida de forma más sana cuando esto acabe.

¿Se siente un ejemplo para otras personas con discapacidad con dificultades? Supongo que algo así, pero tampoco me gusta sentir que lo sea. A mí también me inspira mucha gente, hay muchas cosas de gente anónima que me inspiran y me divierten.

¿Qué será lo primero que haga cuando podamos salir de casa? Pueden ser muchas cosas... pero hay dos por encima de todas: visitar a mi gente, mis padres, hermanos... Y luego ir a nadar al mar.

¿Hay gente que vive en un confinamiento continuo por su discapacidad? Una de las cosas que más nos está costando no es el hecho de quedarnos en casa, sino saber que no tenemos la libertad para salir de casa. Cuando no tienes opciones no eres libre. Una de las cosas importantes de la discapacidad es la accesibilidad. Es decir, que seas libre para ir a donde quieres, cuando quieres. Pero hay mucha gente que en su día a día, en este sentido, no es libre al 100%. Así que si esta situación nos ayuda un poco a ser empáticos y a entender por qué es importante que nuestro entorno sea accesible y sea de libertad para todo el mundo, porque hay mucha gente que no es del todo libre... porque nos está costando entender que hemos perdido la libertad y eso que sabemos que es temporalmente. ●

Federer pide la unidad del tenis masculino y femenino

El suizo Roger Federer «imagina» una fusión entre la ATP y la WTA al mismo tiempo que pide la unión entre el tenis masculino y el femenino en estos tiempos convulsos. El helvético escribió dos mensajes en Twitter, en los que pedía la unidad de los dos circuitos y luego aclaró que no quiere una fusión de ambos, sino de las asociaciones (ATP y WTA) que los gobiernan. «¿Soy el único que cree que es momento para que los tenistas, hombres y mujeres, se unan y salgan de eso juntos?», dijo el suizo. Las declaraciones del ganador de 20 Grand Slam llegan después de que ATP, WTA, la ITF, los Grand Slam y los jugadores se hayan unido para crear un fondo de 6 millones de dólares con el que ayudar a los jugadores de *ranking* bajo. ●

Inquietud por volver a los campos sin una vacuna

Noventa y tres de cada 100 aficionados se sentirían inseguros asistiendo a un partido de las principales ligas deportivas españolas sin una vacuna contra la Covid-19. Es la principal conclusión de una investigación de la Universidad de Murcia en función de las opiniones vertidas por seguidores de partidos de LaLiga, la Liga Endesa, la LNFS y la Liga Asobal.

Las encuestas, realizadas a 598 aficionados a las ligas deportivas profesionales españolas (66,2% a la de fútbol, 12,6% a la de baloncesto, 10% a la de fútbol sala y 11,2% a la de balonmano), muestran la preocupación de los seguidores por la vuelta a la normalidad de los eventos, y un 93,2% no vería con buenos ojos regresar a los estadios o pabellones sin una vacuna. ●



Preparado para la etapa

El ciclista suizo Mathias Frank se prepara para iniciar la primera etapa de la Vuelta a Suiza virtual, con un sencillo recorrido de 26,6 kilómetros entre Agarn y Leukerbad. Varios han sido los equipos ciclistas que se han apuntado a esta iniciativa de la organización de la carrera. FOTO: URS FLUELEER / EFE

20"

Plan de rescate al tenis

La Federación Española de Tenis ha enviado una carta al CSD «solicitando la colaboración del Gobierno de España en la futura reactivación» de este deporte, con medidas tanto económicas como de salubridad y seguridad para su práctica.

«Si se corre una prueba, debería ser el Tour»

El director del Team Ineos, Da-

ve Brailsford, tiene claro qué carrera ciclista debería disputarse en caso de suspensiones: «Si un evento tiene que salir adelante este año, todos deberíamos elegir el Tour», dijo Brailsford.

Cambio de agenda

La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada anunció ayer la reestructuración de los circuitos estatales de carreras por montaña debido a la alerta sanitaria causada por la Covid-19, con una afectación directa sobre las dos Copas de España.

Un libro, la magia de viajar sin salir de casa

MARISA FATÁS

cultura@20minutos.es / @20m

Desde el estudio de los mitos clásicos hasta algunos análisis reveladores/perspícaes de la sociedad actual. Cualquier género, ya sea ensayo, narrativa o autoficción, es útil para un periplo que nos ayude a descubrir las coordenadas del mundo en el que vivimos. Pero también a explorar nuestro universo interior.

Hoy, 23 de abril, celebramos un atípico Día del Libro con una selección de títulos que nos invitan a imaginar y a transportarnos a lugares remotos sin salir de nuestras casas. ●



20M.ES/LIBROS

Puedes encontrar esta y otras sugerencias, además de entrevistas y reportajes sobre libros, en nuestra web.



NOVELA

Lectura fácil

Cristina Morales

Anagrama, 2018

Premio Herralde de novela 2018, nos sumerge en una Barcelona opresiva y bastarda, como la denomina su autora, a través de la historia de Nati, Patri, Marga y Àngels. Todas tienen diversos grados de lo que la medicina y la administración pública denominan «discapacidad intelectual». A pesar de ello, también cuentan con una fuerte voluntad para enfrentarse al sistema dominante. Como señalan desde la editorial, estamos ante una novela «que celebra el cuerpo y la sexualidad, el deseo de y entre las mujeres, la dignidad de quien es señalada con el estigma de la discapacidad».



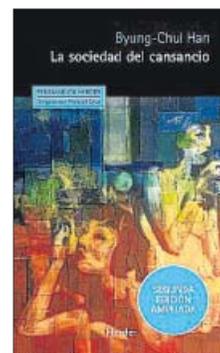
ENSAYO

El entusiasmo

Remedios Zafra

Anagrama, 2018

En este ensayo, premio Anagrama, Remedios Zafra esboza el retrato de una generación nacida a finales del siglo pasado y entusiasmada por la posibilidad de autoproducirse y promocionarse culturalmente en el escenario digital. A pesar de ello, también está desencantada ante la devaluación del trabajo creativo y la precariedad, sobre todo femenina, por parte de un sistema que instrumentaliza la situación de esas «vidas online». Como interruptor de conciencia y movilización, la autora propone espacios vacíos entre prácticas y tiempos propios de pensamiento.



ENSAYO

La sociedad del cansancio

Byung-Chul Han

Herder, 2010

Para Han, el mal del siglo XXI no es ni bacteriano ni viral, sino neuronal. Es cierto que cuando escribió este super-ventas nada hacía presagiar la pandemia del coronavirus pero, en cualquier caso, es muy esclarecedor leer los males de la sociedad actual a través de su mirada. Los trastornos de atención, de la personalidad o el síndrome del desgaste ocupacional definen una época de hiperconsumo caracterizada por la autoexplotación del individuo, obligado a autoproducirse en busca de una supuesta autenticidad, en la que se expulsa lo distinto y se carece de un tiempo no productivo.



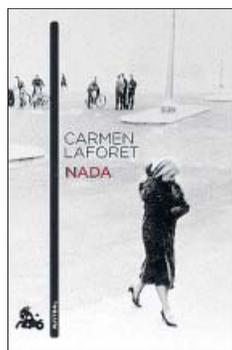
ENSAYO

Falso espejo

Jia Tolentino

Temas de hoy, 2020

Una colección de nueve ensayos en los que la redactora de *The New Yorker* analiza, en el contexto del capitalismo tardío, los conflictos y contradicciones de su generación, la *millennial*, en especial la autoexplotación que conlleva el uso de internet para construir una identidad competitiva. Según Tolentino, las redes son un espejo deformado que nos lleva al individualismo feroz, a sentirnos observados continuamente y a creernos las falsas promesas de la meritocracia. A todo ello se suman sus reflexiones acerca de Dios, el consumo de drogas, el feminismo o la cultura del ejercicio físico.



NOVELA

Nada

Carmen Laforet

Destino, 1945

A los 23 años, la escritora supo ofrecer un fascinante retrato de la tristeza vital que impregnaba la oscura posguerra española. *Nada*, premio Nadal 1944, narra la historia de Andrea, una joven que se traslada a Barcelona para iniciar sus estudios de Filosofía y Letras. A su llegada, choca con el ambiente de tensión que encuentra en la casa de su abuela, un siniestro clima que contrasta con sus cordiales relaciones universitarias. Como escribe Rosa Montero en el prólogo, su estilo es «cortante como un cristal, y al mismo tiempo lleno de fuerza expresiva y originalidad poética».



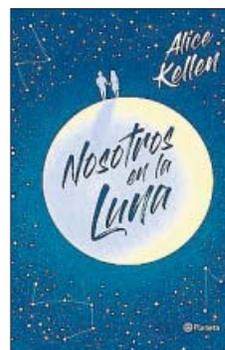
NOVELA

Reina

Elizabeth Duval

Caballo de Troya, 2020

Con solo 19 años, la escritora *trans* publica su primera novela en clave autobiográfica, donde narra su vida como estudiante de Filosofía y Letras en la Sorbonne de París. Un relato en el que se entretienen su historia sentimental con Aurore, la experiencia con la triptorelina para bloquear la producción de testosterona, así como su relación con la filosofía, el feminismo o la brecha generacional. Y aunque el viaje y la crisis de identidad ocupan un lugar central, en el inicio del libro afirma: «No busco convertir mi vida en literatura de viajes; menos aún transcribir un diario intimista».



NOVELA

Nosotros en la luna

Alice Kellen

Planeta, 2020

Dos extraños, Rhys y Ginger, se conocen una noche en París, la ciudad de la luz. De ese encuentro fugaz surge una relación a distancia que crece día a día a través de los correos electrónicos que se intercambian. Un romance epistolar que nos sumerge en dos personalidades distintas, la de ella, más estable, sumida en una vida «normal», y la de él, inquieto y creativo, siempre colgado de la luna. Las calles de París o de Londres, ciudad donde ella vive, son escenario en el que la intimidad y los miedos entrelazan dos caminos separados que se unen en la búsqueda de uno mismo.



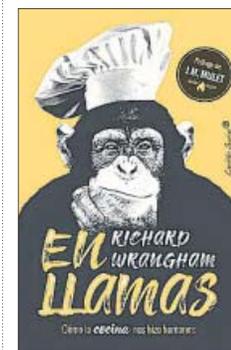
ENSAYO

El poder del mito

Joseph Campbell

Capitán Swing, 2014

El mitógrafo y escritor Joseph Campbell presenta el papel continuo del mito en la sociedad humana, cuya función consiste en ayudar a las personas a realizar su viaje vital, en busca de la felicidad. A través del viaje del héroe, encarnado en figuras como Gilgamesh o Siddhartha, pero también en Dorothy de *El mago de Oz* o en Neo de *Matrix*, descubrimos que, como afirma Campbell, «en el fondo del abismo surge la salvación. El momento más negro es el momento en el que el verdadero mensaje de transformación está a punto de suceder. De lo más oscuro surge la luz».



ENSAYO

En llamas

Richard Wrangham

Capitán Swing, 2019

El éxito evolutivo de la humanidad es el resultado de la cocina. Esa es la teoría del primatólogo Richard Wrangham. Si Darwin en *El origen del hombre* (1871) defendía que la evolución de los seres humanos se debía a su inteligencia y capacidad para adaptarse, para Wrangham el factor clave fue el cambio en el consumo de alimentos crudos a alimentos cocidos. A partir de ese momento, el tracto digestivo humano se contrajo y el cerebro creció. De este modo, el tiempo para la digestión se redujo y pudo emplearse en la caza, la socialización y el cuidado del campamento.



A VUELTAS
CON EL IDIOMA

'Viricida'
y no
'virucida'



Por **Fundeu**

El término *viricida* es el adecuado para referirse a todo aquello que es capaz de acabar con un virus, por lo que se desaconseja la utilización de la voz *virucida*.

En los medios de comunicación es común encontrar algunas frases como «Los virucidas autorizados por Sanidad en España que son eficaces contra el coronavirus», «La empresa de limpieza de Sanlúcar adquiere un nuevo virucida» o «El intrusismo laboral en el sector de la desinfección virucida está poniendo en juego vidas humanas».

El *Diccionario de términos médicos* de la Real Academia Nacional de Medicina define la palabra *viricida* como «que mata o es capaz de matar los virus» y, a su vez, considera incorrecta la forma *virucida*.

Por tanto, en los ejemplos anteriores referidos a medios de comunicación habría sido más adecuado escribir «Los viricidas autorizados por Sanidad en España que son eficaces contra el coronavirus», «La empresa de limpieza de Sanlúcar adquiere un nuevo viricida» y «El intrusismo laboral en el sector de la desinfección viricida está poniendo en juego vidas humanas». ●

Elaborado por **Fundeu**, fundación patrocinada por la agencia Efe y el BBVA, que tiene como objetivo contribuir al buen uso del español en los medios. www.fundeu.es

Aída Nizar niega haber sido detenida

Aída Nizar atraviesa uno de los momentos más complicados de su vida después de que en la madrugada del pasado lunes fuera detenida en Madrid tras un grave altercado que la enfrentó a su novio, F., con el que permanecía confinada tras decretarse el estado de alarma.

Fuentes solventes confirman que la vallisoletana tuvo que ser detenida después de una fuerte discusión con su pareja, a quien acusó de haber estado flirteando con otras mujeres en las redes. La Policía actuó después del aviso telefónico recibido en el que se informaba que Aída sostenía un cuchillo en su mano mientras amenazaba gravemente al hombre.

Las mismas fuentes aseguran a **20minutos** que, tras negarse a recibir a los agentes durante varios minutos, Nizar fue finalmente esposada y trasladada a la comisaría del distrito de Hortale-



DIRECTO AL CORAZÓN

Por Saúl Ortiz



20M.ES/GENTE

Entérate de más noticias sobre famosos y de otros aspectos de la vida social en nuestra web.

za de Madrid, en la que prestó declaración por un supuesto delito de amenazas que podría llegar a tener consecuencias penales. A pesar de la gravedad de los hechos, Aída resta importancia a lo sucedido.

En conversación con este periódico, asegura que lo relatado no corresponde con la realidad y que todo cuanto se publica pretende dañar su imagen pública: «Existen demasiadas ganas de hacer noticias sobre mí... Vende mucho mentir sobre mí... A las barbaridades que siempre se han inventado sobre mi brillante trayectoria, faltaba esta», insiste en las que son sus primeras palabras tras el altercado.

Aída acompaña su enigmática respuesta con un vídeo en el que, con duras imágenes, defiende que las relaciones sentimentales deben ser pacíficas y que, en ningún caso, pueden aceptarse comportamientos que evidencien celotipia.

Insinúa, a través de esta reflexión en la que tiene la voz quebrada, no ser verdugo sino víctima de un romance en el que, en cualquier caso, nada era como aparentaba. Aunque ahora ya no hay rastro de la pareja en las redes, durante los últimos meses la polemista compartió en sus perfiles los instantes de felicidad que vivían juntos.

El hartazgo del hijo de Iglesias por la sentencia

Han pasado más de nueve meses desde que Julio Iglesias presentó un recurso de apelación tras la sentencia que lo declaraba padre de Javier Santos. Desde entonces, poco o nada se ha sabido de un asunto que se inició hace 25 años, cuando María Edite Santos denunció ser madre de un hijo ilegítimo del cantante.

A pesar de que estaba previsto que esta semana los tres magistrados de la Audiencia Provincial de Valencia resolvieran el recurso del cantante, la reunión se ha retrasado debido a las circunstancias especiales en las que se encuentra el sistema judicial actualmente.

Este hecho ha provocado mayor estrés y ansiedad en Javier que, confinado junto a su mujer y su bebé, ansía que se escriba el final de la historia y pueda, al fin, sentirse liberado.

Este periódico ha podido confirmar que el abogado de

La vallisoletana acusó a su novio de haber flirteado con otras mujeres

Confinado junto a su mujer y su bebé, Javier Santos ansía el final de la historia



Javier Santos, supuesto hijo de Julio Iglesias. GTRES

Javier ha remitido varios escritos al juzgado para que el veredicto se eleve cuanto antes y se pueda continuar con los trámites siguientes que pasarían, por ejemplo, por el correspondiente registro oficial del

apellido. Mientras que la defensa del valenciano subraya que la dilatación de la resolución no es lógica, la misma se justifica con el atasco de procedimientos que se ha generado y que será una de las primeras causas pendientes en resolverse cuando finalice el estado de alarma.

Por cierto...

El exrepresentante de la colaboradora estrella del programa de televisión se muestra satisfecho tras haber vencido en los tribunales, a los que acudió para proteger a sus hijos.

La ex del cantante de los rizos de oro ha dado a luz a su segunda hija en plena pandemia. Está previsto que en las próximas semanas la presente al mundo a través de una exclusiva.

La presentadora ha aceptado volver a la pequeña pantalla, aunque no sea haciendo lo que ella quiere. La situación familiar que vive en estos momentos la ha obligado a reconsiderar las decisiones anteriores. ●

'Gran Hermano' cumple 20 años en Telecinco ante el mayor reto de la vida en directo

A Mercedes Milá la llamada le pilló por sorpresa, pero el contenido de la misma no. Hace poco más de dos décadas una mujer la telefoneó para proponerle presentar un formato llamado *Gran Hermano*, pensando que «Mercedes Milá, presentadora y que hacía entrevistas, la iba a mandar a la mierda como la habían mandado todos a los que había llamado antes». «Porque yo creo que a mí me llamaron *in extremis*», cuenta la propia Milá a **20minutos**. Apenas un mes después comenzaba la vida en directo.

Hoy se cumplen 20 años del inicio de *Gran Hermano* en Telecinco, el primer día del primer *reality show* en España, un formato que cambiaría la televisión para siempre. Y no: nunca pretendió ser un experimento sociológico. «Eso fue una expresión mía en directo, sin pensarlo dos veces... jamás pensé que eso sería tan verdad», expone la que fue presentadora del formato de Zeppelin (Endermol Shine Iberia) durante 16 años.

Milá ya conocía el formato, pues estaba siguiendo su desarrollo en Holanda, donde surgió. Pero era nuevo para casi todos los demás. «Te sentías co-



Ismael Beiro con Mercedes Milá en *Gran Hermano 1*.

mo que ibas a una misión especial... mi padre me preguntó: '¿Tú no te irás a una secta, no?', recuerda el ganador de aquella primera edición, Ismael Beiro.

Diez concursantes (acabaron siendo 14), una casa, cámaras por todos lados, grabación 24 horas al día y *jboom!*: 7.733.000 espectadores y un 51,2% de cuota de pantalla siguieron de media las 16 emisiones de *GH1*.

«En el quinto o el sexto *casting*, en el examen psicológico, ya nos advertían que podíamos llegar a ser famosos y que la gente nos pararía por la calle... pero no nos hicimos a la idea. Ni te lo crees. Y cuando sales es un *shock*, durante un tiempo tienes que mirar al espejo todos los días para decir: 'Este soy yo, igual de pequeño y de feo', aunque la gente llora cuando te ve», cuenta Iván Armesto, finalista

ellas protagonizadas por concursantes famosos: *GH*, 18 ediciones; *GH VIP*, 7 ediciones; *GH: El Reencuentro*, 2 ediciones; y *GHDÚO*, 1 edición.

480 habitantes han convivido en la casa más famosa de la televisión en estos 20 años, pero sus vidas dentro de la casa (primero en Soto del Real y después en Guadalix de la Sierra) han ido cambiando mucho.

«Ahora hay mucha información del exterior y nosotros no teníamos ninguna. Eso les hace cambiar, les desnaturaliza el concurso», dice Armesto de los concursantes de hoy en día. También «ha cambiado la sociedad, y en aquel entonces teníamos discusiones, pero las arreglábamos con bastante educación. Ahora se arreglan con menos educación, pero porque la sociedad también es menos educada», opina Iván.

«Si volvieran a emitir la primera edición de *Gran Hermano* mucha gente lo vería, porque hacen falta risas, no solo bronca», aporta Anía Iglesias, la tercera finalista. «Teníamos nuestras rencillas y había *edredoning*, pero no se le daba tanto bombo», valora.

Los cuatro citados coinciden en una cosa: *Gran Hermano* debe volver. «Ya lo dije nada más empezar el programa: esto es como mirar por el ojo de la cerradura, y nos sigue gustando hacer eso», apostilla Mercedes Milá. ● ISRA ÁLVAREZ

20'

'Zapeando' regresa el próximo lunes

El programa *Zapeando*, que presenta Dani Mateo, regresará a la parrilla de La Sexta el próximo lunes después de un mes de emisión de reposiciones, según ha anunciado la cadena.

Muere Mundstock, la Voz de Les Luthiers

El actor y humorista argentino Marcos Mundstock, conocido como la Voz de Les Luthiers, falleció ayer a los 77 años; llevaba un año con problemas de salud. También murió ayer, a los 92 y por coronavirus, el actor, bailarín y cantante Enrique Castellón, el Príncipe Gitano.

Las pérdidas de los editores se agudizan

La Federación de Gremios de Editores prevé que la facturación de este año en el sector caiga a la mitad en el mercado interior por la crisis, entre 1.000 y 1.200 millones de euros.

Todos a bailar el 'Bolero de Ravel'

El Ballet Nacional de España y la Compañía Nacional de Danza animan a los usuarios a subir el próximo 29 de abril a las redes sociales sus vídeos imitando una coreografía que han propuesto para el *Bolero de Ravel*.



20M.ES/GH20

Lee el artículo completo, con más declaraciones y datos, en nuestra web **20minutos.es**

de *GH1*. Desde entonces, más de 1.000.000 de personas se han presentado al *casting* de sus diferentes ediciones. Y es que no han sido pocas: 28 ediciones producidas en España, 10 de

TELEVISIÓN

Lactosa, gluten y aceite de palma: sus mitos y verdades



‘En el punto de mira’ aborda las cuestiones sobre esas tres sustancias tan comunes en nuestros alimentos

R.C.
cultura@20minutos.es / @20m

¿Es malo tomar gluten o lactosa cuando no hay un diagnóstico de intolerancia? ¿Están libres de aceite de palma todos los productos que así se publicitan? Para tratar de dar respuesta a estas preguntas, en el reportaje de *En el punto de mira* que Cuatro emite hoy, se dará voz a médicos, expertos y consumidores para desmontar algunos falsos mitos relacionados con estas sustancias.

En el punto de mira hizo una prueba con cien consumidores para comprobar qué es lo que saben sobre la realidad de este producto. Un 36% compra productos sin gluten por-

que cree que es más saludable, pero lo cierto es que, según la Asociación de Celíacos, solo el 1% de la población tiene intolerancia alimenticia a este componente y no consumirlo puede provocar déficit de ciertos nutrientes e inducir a una intolerancia real.

Leches, yogures o quesos con o sin lactosa es otra de las grandes cuestiones de la cesta de la compra de muchos españoles. El reportaje mostrará el testimonio de intolerantes a la lactosa para comprobar que ocurre algo similar con los productos sin gluten. La reportera hablará con expertos y con la patronal del sector lácteo para desmontar algunos mitos sobre este producto.

En el punto de mira también mostrará la realidad sobre el aceite de palma y de sus sombras respecto a la salud y al medio ambiente. ●

Cuándo y dónde
HOY, A LAS 22.45 H, EN CUATRO

QUÉ VER HOY

SERIES



Fugitiva

NOVA. 21.45 H

Nuevo capítulo de la serie que ha sido todo un éxito en Turquía y que se ha emitido ya en más de 30 países. Narra la historia de una mujer vendida a un rico hombre de negocios.



Los Superminihéroes

CLAN. 19.02 H

Los protagonistas tienen un pequeño defecto que les complica la vida en el colegio, pero un día estas diferencias se transforman en poderes y ellos en héroes a los ojos de todos.



El mentalista

ATRESERIES. 16.40 H

Patrick Jane es un famoso psíquico con dotes sobrenaturales que colabora en la investigación para atrapar a un peligroso asesino en serie con el que tiene cuentas pendientes.

CINE



‘Caída libre’

ANTENA 3. 00.35 H

Tras la muerte de un compañero de trabajo, Jane descubre que su empresa pudo incurrir en un fraude financiero. Esta información confidencial hará peligrar seriamente su vida.



‘Invasión’

MEGA. 22.15 H

Una misteriosa epidemia comienza a alterar el comportamiento de los seres humanos después del accidente de un transbordador espacial al estrellarse contra la Tierra.



‘El protector’

LA 1. 22.05 H

Un exagente de la DEA se retira a una tranquila ciudad para empezar una nueva vida, pero pronto descubrirá que ha elegido un lugar dominado por peligrosos narcotraficantes.

VARIOS



MISTERIO Alienígenas

DMAX. 22.35 H

La isla de los gigantes. Expertos examinan teorías polémicas que afirman que los extraterrestres visitaron la Tierra en muchas ocasiones.



‘REALITY’ Supervivientes

TELECINCO. 22.00 H

Famosos intentan demostrar sus dotes de supervivencia en un entorno hostil en Honduras. Con Jorge Javier Vázquez y Lara Álvarez.



DEPORTE Muévete en casa

LA 2. 09.00 H

Espacio que anima a todos los ciudadanos a cuidar su forma física desde sus domicilios durante el tiempo de aislamiento por el coronavirus.

HORÓSCOPO

Por Amalia de Villena

Aries Te verás en la obligación de decirle a alguien que no todo vale. Puede que sea un superior que aprovecha las circunstancias para exigirte algo que no debe exigerte. De una manera amable, plántale cara.

Tauro Luna nueva en tu signo, algo que te puede traer una nueva visión de un problema que hasta ahora no habías conseguido solventar. Ganas en claridad mental, y eso te aporta mucha serenidad.

Géminis Algo como la música u otro aspecto artístico, como dibujar o pintar, te va a traer hoy muy buenos ratos y momentos de relajación que necesitas ahora. No dudes en que serán los mejores del día.

Cáncer Pueden surgir envidias o conflictos en el trabajo porque seguramente hay alguien cerca de ti que no te tiene demasiado aprecio. Anda con cuidado y procura que los demás vean la verdad. Es importante.

Leo Te tomas un respiro, unas minivacaciones o un par de días de descanso, que te vienen muy bien después de un esfuerzo físico y mental que has realizado y que te ha dejado bastante cansancio.

Virgo No es el momento de volver a pensar en tu pasado sentimental e imaginar cómo hubiera sido tu vida y todo lo que te ha sucedido con otra persona. Eso es un error que puedes evitar. Propóntelo.

Libra Las relaciones con la familia han cambiado, pero todo se encauzará ahora de una manera diferente que no tiene por qué ser peor desde ningún punto de vista. Observa y actúa en consecuencia.

Escorpio Hoy puede que te cueste bastante esfuerzo e incluso alguna discusión salvaguardar tus intereses. Descubrirás la auténtica manera de ser de una persona y te sorprenderá mucho su reacción.

Sagitario Vas a disfrutar hoy de una mañana más tranquila, en la que vas a tener tiempo para dedicarte un poco más a cuidar de ti y de tu imagen o para hacer algún tipo de ejercicio o actividad beneficiosa.

Capricornio Deberás trabajar en algo que no te apetece mucho o que te resulta complicado, pero es cierto que alguien te echará una mano si le pides ese favor. Hay bastante buena voluntad hacia ti.

Acuario Los niños, si tienes cerca, van a ser lo mejor que tengas hoy en tu corazón y por ellos harás lo que haga falta. Es cierto que te darán muchas alegrías y ganas de sonreír. Eso te hará muy feliz.

Piscis Tendrás que aportar tu granito de arena para que las relaciones con amigos o compañeros de piso mejoren. Puede que la convivencia sea algo complicada, pero intenta poner tu mejor voluntad en ello.

TOP RADIO...

La música que nos distingue www.topradio.es



PROGRAMACIÓN

Parrilla completa y otros servicios (tiempo, sorteos...), en nuestra web: 20M.ES/SERVICIOS

LA 1
07.30 Telediario matinal.
09.00 Noticias 24 h.
10.00 La mañana.
13.00 Info. Coronavirus.
15.00 Telediario 1.
16.00 Info. territorial.
16.15 El tiempo.
16.30 Mercado central.
17.20 Servir y proteger.
17.50 Acacias 38.
18.50 España directo.
20.30 Aquí la Tierra.
21.00 Telediario 2.
22.05 Cine: *El protector*.
23.40 Cine: *El nombre de la rosa*.
01.20 Víctimas del misterio.
02.15 Noticias 24 h.

LA 2
06.30 That's English.
07.00 Zoom tendencias.
07.30 Inglés online.
07.55 Documental.
08.50 La 2 Exprés.
09.00 Muévete en casa.
09.30 Aprendemos en casa.
11.40 Documental.
12.35 Cine: *Vende la pistola y cómprate la tumba*.
14.00 Documental.
15.45 Saber y ganar.
16.30 Documentales.
22.00 Fortunata y Jacinta.
00.40 Documentales.
01.40 Conciertos Radio 3.

ANTENA 3
08.55 Espejo público.
13.20 Cocina abierta.
13.45 La ruleta.
15.00 Noticias 1.
15.45 Deportes.
16.02 El tiempo.
16.30 Amar es para siempre.
17.30 Puente Viejo.
18.45 Ahora caigo.
20.00 ¡Boom!
21.00 Noticias 2.
21.50 Aprendemos juntos.
21.55 El hormiguero.
23.00 Cine: *Buscando justicia*.
00.35 Cine: *Caída libre*.
01.50 Cine: *Dama de honor*.

CUATRO
07.00 Zapping de surfers.
08.30 ¡Toma salami!
09.00 El bribón.
09.50 El concurso del año.
10.45 Alerta Cobra.
14.00 El concurso del año.
15.00 Deportes.
15.25 El tiempo.
15.30 Todo es mentira.
17.00 Todo es mentira bis.
17.35 Cuatro al día.
20.00 Cuatro al día 20 h.
20.30 Deportes.
20.35 El tiempo.
20.45 Supervivientes diario.
21.20 First dates.
22.45 En el punto de mira.
02.55 Puro Cuatro.

TELECINCO
07.00 Informativos Telecinco.
08.55 El programa de Ana Rosa.
13.30 Ya es mediodía.
15.00 Informativos Telecinco.
15.45 Deportes.
15.50 El tiempo.
16.00 Sálvame limón.
17.00 Sálvame naranja.
20.00 Sálvame tomate.
21.00 Informativos Telecinco.
21.45 El tiempo.
21.55 Deportes.
22.00 Supervivientes 2020.
02.40 El horóscopo.

LA SEXTA
06.00 Minutos musicales.
07.30 Previo Aruser@s.
09.15 Aruser@s, con Alfonso Arús.
11.00 Al rojo vivo: previo.
12.30 Al rojo vivo.
14.00 La Sexta Noticias.
14.55 Jugones.
15.30 La Sexta Meteo.
15.45 Zapeando.
17.15 Más vale tarde.
20.00 La Sexta Noticias.
20.55 Estación Sexta.
21.05 La Sexta Deportes.
21.30 El intermedio desde casa.
22.30 Pesadilla en la cocina.
03.00 European Poker.

À PUNT
06.00 Programas infantiles.
08.00 Noticias del matí.
11.00 Especial informatiu.
11.30 C. V. natura viva.
12.00 Especial informatiu.
12.30 C. V. des de l'aire.
13.00 Terra viva.
13.55 Noticias mgdia.
15.10 Atrapa'm si pots.
16.05 La vall.
17.00 À Punt directe.
18.30 Especial informatiu.
18.45 À Punt directe.
19.40 Jo en sé + que tu.
20.30 Noticias nit.
22.00 Tot À Punt.
22.45 Cine: *Caça a l'espia*.
00.25 Cine: *Criatures indefenses*.

 | HOY FIRMA

Vicente Vallés

Lo que puedo ofrecer...

En una de sus periódicas comparecencias públicas durante esta crisis sanitaria, el presidente del Gobierno nos dijo que «todo lo que puedo ofrecer es sacrificio, resistencia y moral de victoria». Era la segunda vez que recordaba los discursos de Churchill durante la Guerra Mundial: «No tengo nada que ofrecer salvo sangre, trabajo, lágrimas y sudor». Las metáforas bélicas se han generalizado en este tiempo de zozobra. Pero las hay para diferentes gustos e intereses. Recordemos, por ejemplo, nuestra última guerra, la de 1936 a 1939 que, igual que otras anteriores, también fue

Algunos miembros del Gobierno parecen entregados a la causa de parar la pandemia...

... mientras que otros han visto [en ella] una oportunidad para hacer su revolución pendiente

una guerra de nosotros contra nosotros. Por tanto, muy española. Mientras Franco unificaba todo el poder en su persona hasta ganar, en el bando republicano había, como poco, dos sectores. En uno estaban aquellos que, con buen criterio, querían concentrar el mando y olvidar la política temporalmente para dedicarse a ganar la guerra. En otro estaban quienes, impacientes, veían la oportunidad de hacer la revolución al tiempo que hacían la guerra. El resultado fue que perdieron la guerra, se quedaron sin revolución y Franco gobernó hasta su muerte natural cuarenta años después.

Hoy, el gobierno en tiempo de guerra sanitaria y económica ha conseguido dar la impresión de que se repiten esas dos tendencias. Algunos de sus miembros parecen entregados, con éxito dispar, a la única causa de parar la pandemia y limitar su coste social, mientras que otros han visto

en la pandemia una oportunidad para asaltar el cielo que las urnas no les permitieron asaltar en otro momento: para hacer su revolución pendiente.

De puertas de Moncloa hacia fuera, los dirigentes de la oposición reprochan a Pedro Sánchez su ensimismamiento y que solo les llame para pedir apoyo, no para consultar las medidas que se aplican por decreto desde la autoimpuesta soledad del poder. En Génova 13 tratan de encontrar el punto justo en el que su actuación sea entendida como leal, pero no como perruna; patriótica, pero insobornable; recta, pero no arrastrada ante el poder. Para su desgracia, ese punto no acaba de aparecer en el horizonte de Pablo Casado. Por su lado, Santiago Abascal se acomoda otra vez extramuros del sistema y ni siquiera acepta hablar cuando le llama el presidente. Esas formas tienen su público, y no es escaso. Inés Arrimadas nada para no ahogarse. Y Pablo Iglesias, desde su atalaya, apenas oculta sus veleidades expropiatorias y su pasión por el modelo de gobiernos subvencionadores.

Algún día, este desastre pasará y llegará el momento de que los ciudadanos tomen una decisión importante. Y no será necesariamente a quién culpan de lo ocurrido, que también. Decidirán en quién confiar para recuperar al país. ●

Vicente Vallés es periodista


 | COLUMNA

Bocachanclas



Por **Luis Algorri**
Periodista

Covadonga Vanessa (nombre supuesto), que se aburre mucho tras un mes de confinamiento, se mete en el ordenador y pone en su red social que, según sabe ella de muy buena tinta, en realidad hay miles de muertos más por el virus de los que creemos, pero que el Gobierno no lo dice para no perder votos.

El señor Palacio, también desde su casa, asegura –lo sabe de muy buena tinta– que después de este virus llegará una pandemia que extinguirá a la humanidad, y que el Gobierno lo sabe pero no nos lo dice.

El señor obispo de Cuernavaca (México), Ramón Castro, asegura en misa que el coronavirus es, en realidad, un castigo de Dios por el aborto, la eutanasia y la homosexualidad. Lo sabe de muy buena tinta: se lo han dicho a él desde el cielo.

Una señora que se apellida Baselga cuelga un video en el que asegura que este virus lo han fabricado los masones (les llama asesinos, genocidas y comenidos), y la prueba es que hay 33.000 infectados, que el médico que lo descubrió tenía 33 años y que la enfermedad está en 33 países. Nada de todo eso es cierto, pero a ella qué más le da.

Miren ustedes, la proporción de tontos con respecto a la población total se mantiene más o menos estable desde hace siglos. Lo que sucede es que ahora hay redes sociales y cualquier cretino puede esparcir sus sandeces por todo el planeta, cuando hasta hace un par de décadas se limitaban al bar o a la mesa camilla. Y lo peor es que siempre hay alguien que les escucha.

Este desastre está sacando lo mejor de mucha gente, lo vemos todos los días a las ocho. Pero también lo peor. Cuidemos nuestra salud... y nuestra cabeza. No nos dejemos marear por los bocachanclas. ●

 | SALUDOS CORDIALES

Por **Superantipático**


 NOS DICEN LOS LECTORES

Silencio, frío y soledad

Cuando decretaron el confinamiento, tenía miedo de mí misma. Creía que no iba a saber estar 'sola', que iba a discutir mucho más con mi familia. Sin embargo, una paz interior insospechada se apoderó de mí desde el principio. Estoy tranquila, en calma. Disfruto de cosas tan simples como la luz que entra por la ventana de mi habitación, el olor de la comida casera, el sonido de los pájaros en los árboles. Incluso la música la siento de otra manera, igual que el silencio. Cuando estoy paseando al perro por la noche, puedo escuchar mis propios pasos. Un día escuché en un documental a un habitante de Mongolia decir que un día echaríamos de menos el silencio, el frío y la soledad, y creo que esta reacción psicológica que he tenido en un momento tan crudo solo puede significar que mi cuerpo ya añoraba las tres cosas. *Fátima M. Cañas, Madrid*

Escribenos a lectores@20minutos.es

Las cartas no deberán superar los 800 caracteres (espacios incluidos). 20minutos se reserva el derecho de editar o extraer los textos.

 EN TWITTER

–Papá, ¿qué es la saña? –Es un plato italiano que mezcla capas de pasta con relleno de carne, pescado o verduras. –¿Y el renor? –¿Eh? *@Norobespierre*

Que ningún vicepresidente se llame Vicente me parece una falta total de coherencia. *@jotajotabr*

–Ayer tuve una cita a ciegas en una pista de patinaje. –¿Y cómo rompiste el hielo? –Con los dos incisivos de arriba. *@EL_Gripao*

Ser madre se resume a una cosa. Tener que levantarte cuando te acabas de sentar. *@Flintstone_*



Una publicación de
20 MINUTOS EDITORA, S. L.



Directora
Encarna Samitier
Director de Opinión
Carmelo Encinas
Subdirectores
Jesús Morales y Raúl Rodríguez
Redactores jefe
Pablo Segarra y Álex Herrera
Redes **José Mª Martín Camacho**

© 20 Minutos Editora, S.L.
Todos los derechos reservados. Adicionalmente, a los efectos establecidos en los artículos 32.1 y 33.1 de Ley de Propiedad Intelectual, 20 Minutos Editora, S.L. hace constar, respectivamente, la correspondiente oposición y reserva de derechos, por sí y por medio de sus redactores o autores.

EDITA
20 Minutos Editora, S.L.

PUBLICIDAD (BLUEMEDIA): **Hortensia Fuentes** (directora general), **Gabriel González** (director Madrid), **Mercè Borastero** (directora Barcelona) y **Rocío Ortiz** (directora Andalucía). Tel.: 91 701 56 00

Coordinación y Tráfico **Rafael Martín** Operaciones **Héctor Mª Benito**. Administración **Luis Oñate**

Madrid Condessa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Tel.: 91 701 56 00

Barcelona Plaza Universitat, 3. 08007 BCN. Tel.: 93 470 62 50

Valencia Xàtiva, 15. 46002 Valencia. Tel.: 96 350 93 38

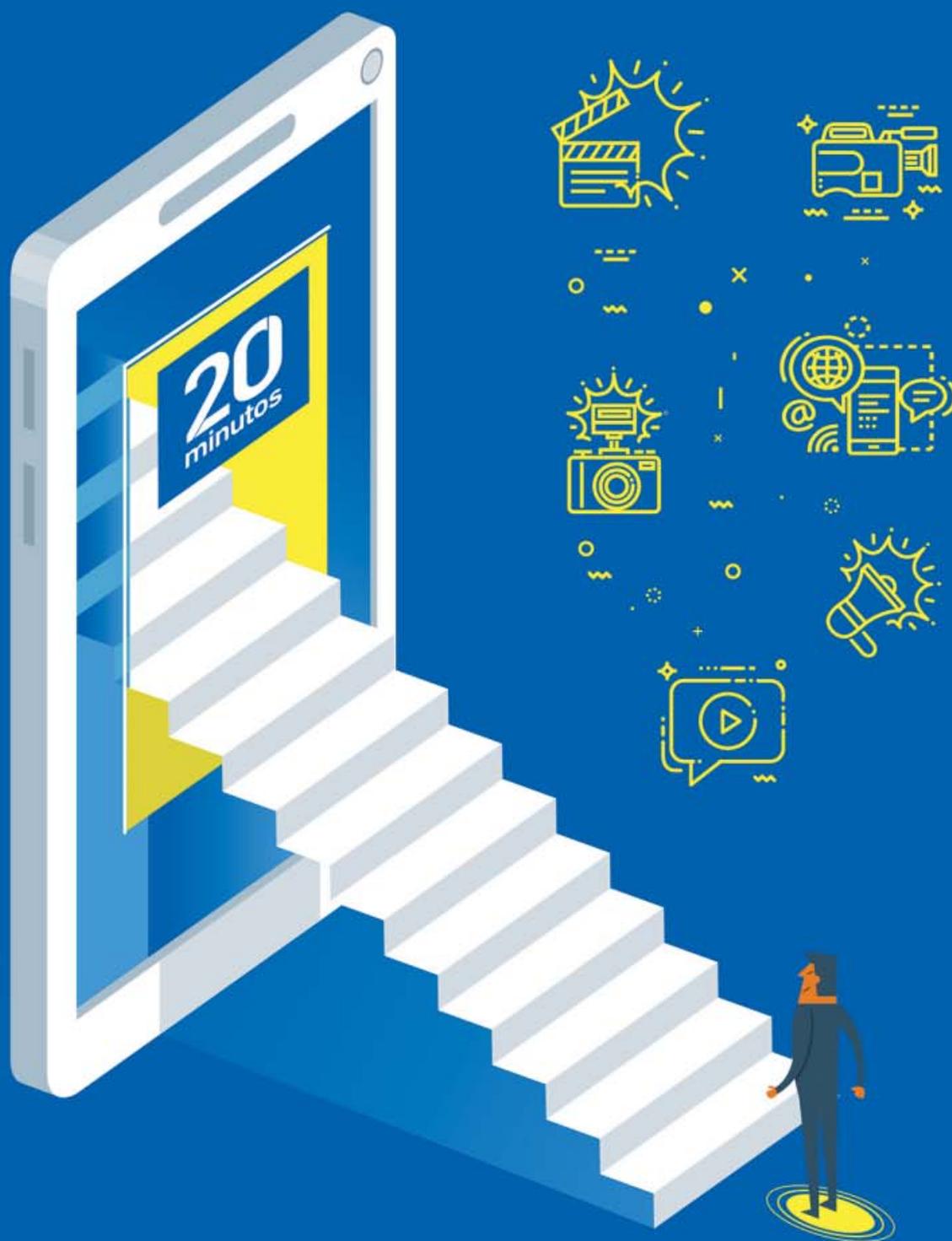
Andalucía Plaza del Duque, 1. 41002 Sevilla. Tel.: 95 450 07 10

20minutoseditora@20minutos.es

Imprimen **Impresa Norte, S.L.U.** Bermont, Inicativas y CREA

Depósito Legal: V-1694-2004

VIU L'ACTUALITAT EN DIRECTE



 20 minutos valencià

 @20mValencia

20 minutos



 **SEGUEIX-NOS**
20m.es/envalencia