

# O SACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA  
Semana del 2 al 14 de junio de 2013 - Número 331

**PREFERENTES**  
¿Una estafa legal?

**SAMANTHA  
VALLEJO-NÁGERA**

Pasión en la cocina

**CALEAO**

Paraíso de ensueño

**SIRIA**

**LAS HUELLAS  
DE LA GUERRA**



consumidores

se sienten mejor con



Y TÚ ¿POR QUÉ TOMAS VIVESOY?

“HAY QUE EMPEZAR  
A CUIDARSE”

Sandra Belmar



8 de cada 10  
consumidores

se sienten mejor  
con Vive soy™

LO QUE VIVES HOY,  
LO DISFRUTARÁS MAÑANA

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



El consumo regular de grasas saturadas contribuye al mantenimiento normal del colesterol en sangre.  
\*\*Resultados estables durante el estudio de vida. Enero 2011. En el contexto de una dieta sana y equilibrada y  
con un estilo de vida saludable. Se recomienda el consumo de tres vasos diarios.  
\*\*\*Vive soy Ligera aporta un 34% menos de calorías que Vive soy Bebida de Soja al reducirse su contenido  
en azúcares añadidos, grasas y proteínas.

# SUMARIO

NÚMERO 331

## LAS HERIDAS DE LA GUERRA 18

El conflicto de Siria ha dejado a un bello país sumido en la ruina

## CULTURA 22

Bilbao se prepara para el BBK Live con Depeche Mode y Green Day como cabezas de cartel

## CINE 23

Solo un abuelo puede ayudar a su nieto en '15 años y un día'

## CARLOS JEAN: OTRA VISIÓN MUSICAL 24

Un visionario con sello propio e ideas para regenerar la música

## CONTROLAR LA INCONTINENCIA 26

Consultar al médico ante los primeros síntomas puede evitar el avance de esta alteración

## ¿QUÉ DEBE COMER MI BEBÉ? 27

Cuándo introducir los alimentos complementarios en la dieta

## TENDENCIAS 28

Acer innova con una tableta para usar con una sola mano

## CRÓNICA SOCIAL 29

Los consejos de belleza de la periodista Cristina Tárrega



TIERRA DEL AGUA 7  
Caleao. En el corazón de Asturias



SISTEMA FINANCIERO 10  
Tirando del hilo de las preferentes

## HOY FIRMAN EN OSACA

javier ares 4



pilar cernuda 6

Tres nombres

bernabé tierno 27

pilar riobó 27

## ¡A LA COCINA! 14

La sencillez y naturalidad entre fogones de Samantha Vallejo-Nágera



FOTO: STRINGER (REUTERS)

NÚMERO 331  
9 DE JUNIO DE 2013

## LA HERIDA SIRIA

Los cadáveres desfigurados se amontonan en las polvorientas calles de la ciudad siria de Qusair. La batalla por controlar este estratégico enclave ha sido larga y cruenta. Huele a muerte y destrucción. Las huellas de los combates se aprecian en las maltrechas paredes de los pocos edificios que todavía permanecen en pie y ni siquiera las imponentes mezquitas han podido salvarse de la siniestra espiral de violencia y caos. Las tropas del discutido presidente Al Asad, apoyadas por los milicianos de Hizbulá, han logrado recuperar este importante bastión rebelde, una victoria que podría decantar la balanza a su favor en una guerra civil que no ha conseguido frenar la comunidad internacional, que ya ha cumplido dos años y que se ha cobrado la vida de más de 70.000 personas.

Es contradictorio. Los rudimentarios vehículos que utilizan las tropas para desplazarse -tractores, camiones, vetustas motos o bicicletas- contrastan con las innovadoras y mortíferas armas que portan cualquiera de las dos facciones. Hasta los niños van vestidos con immaculados uniformes de camuflaje. Como ocurrió en Afganistán en los años 80 y con la gran diferencia de que, a día de hoy, nadie ha invadido Siria, distintos países han tomado partido por uno u otro bando, suministrando indiscriminadamente armamento para que sus aliados salgan victoriosos del conflicto. Rusia e Irán apoyan al régimen de Al Asad, mientras que EEUU, Israel y buena parte de la UE están apostando por ayudar a los rebeldes. La hipocresía llega a niveles espantosos cuando, aún sabiendo de lo que realmente está sucediendo, la ONU no sanciona este tipo de acciones. Al contrario, trata, con la finalidad de lavar su imagen, de promover una conferencia de paz en Ginebra, una cita que, si nadie lo remedia, está abocada al fracaso antes de empezar.

Históricas ciudades como Damasco, Alepo u Homs se han transformado en un apocalíptico campo de batalla, donde se prueba el poder destructor de la química y en el que se siembra la semilla de la revancha y el odio mordiendo el corazón del enemigo. Siria se desangra y la comunidad internacional, lejos de taponar la hemorragia, está haciendo mucho más grande la herida.



óscar del hoyo  
director de OSACA



en twitter @oscardelhoyo

Edita:  
Ópera Prima  
Comunicación, S.L.

Imprime:  
DB Taller de  
Impresión

Comercializa: Gestión y Comercialización OSACA, S.L.  
Dirección: Avda de Castilla y León 62-64. 09006 Burgos.  
Teléfono: 947282904 (Redacción).  
Fax: 947282906.  
Departamento comercial: Alicia Serna.  
Teléfono: 947252253 (Publicidad).  
Correo electrónico: publicidad@revistaosaca.com

javier ares  
periodista

# SOMOS MUY TONTOS

por las  
buenas



«El problema es que en este sistema de mercado neoliberal el reparto de las rentas ha hecho más ricos a los ricos y más pobres a los pobres», vino a decir un sesudo analista económico en uno de esos debates televisivos que tanto acojonan últimamente a la peña.

A mí me dio por pensar en lo que me enseñaban en la Facultad sobre las teorías económicas, que eran aquellas que se elaboraban con el comportamiento de la gente. Hemos hecho más ricos a los más poderosos, claro que sí, como ha sido siempre y no por eso las sociedades han ido a peor, pensé para mí; lo malo es cuando hemos sido tan estúpidos de permitirles alcanzar la opulencia a cambio de nuestro perjuicio.

Recuerdo aún con angustia cuando comenzó aquella moda de las gasolineras de invitar a los usuarios a servirse ellos mismos el carburante. Al principio, quien más quien menos experimentó con la cosa. Por un lado, no tenías que esperar y, por el otro, había

hasta quien se encontraba bien en aquel papel, como si hubiera sido la profesión frustrada que nunca llegó a alcanzar. Luego, en cuanto pasó la novedad, llegaron las incomodidades: que si la gasolina dejaba olores (cuando no alguna mancha), que si ya no era tan divertido cuando hacía un frío que pelaba... En muy poco tiempo, lo que había sido un experimento pasó a ser un hábito, de suerte que la inmensa ma-

dejaba la manguera en el suelo en un gesto inútil de protesta, pero, al final, fui uno más de la manada.

Con ser grave aquello, cuando la bonanza económica relucía en nuestro país, más grave es ver ahora, en tiempos de depresión, cómo en las llamadas grandes superficies empiezan a experimentar con las cajas automáticas que cada usuario puede utilizar libremente. Bueno, pues ahí



HEMOS HECHO MÁS RICOS A LOS MÁS PODEROSOS, CLARO QUE SÍ, COMO HA SIDO SIEMPRE Y NO POR ESO LAS SOCIEDADES HAN IDO A PEOR, PENSÉ PARA MÍ. LO MALO ES CUANDO HEMOS SIDO TAN ESTÚPIDOS DE PERMITIRLES ALCANZAR LA OPULENCIA A CAMBIO DE NUESTRO PERJUICIO»

yoría de los distribuidores de carburante del país fueron prescindiendo de sus trabajadores, aquellos a los que, además, dábamos gustosamente la propina si tenían la deferencia de limpiarnos el cristal o cualquier otro detalle. Aún quedan algunas, muy pocas, gasolineras donde el operario de turno viene a servirte y ni siquiera por esas los usuarios abandonamos ya el hábito de servirnos nosotros mismos, aún a sabiendas de que estamos eliminando, voluntaria y caprichosamente, un montón de puestos de trabajo. Durante una buena temporada yo traté en vano de apartarme de aquella tentación y hasta

tenemos que ver a un montón de imbéciles (dicho sea sin perdón) pasando de las cajas en las que tan amablemente nos atiende la operaria de rigor y esforzándose en manejar una máquina diabólica, aún a sabiendas de que está contribuyendo a la decisión de la empresa de eliminar puestos de trabajo.

Y una cosa es que la revolución industrial y los avances tecnológicos hayan acabado con una parte de la mano de obra y otra muy distinta es que seamos nosotros, haciendo lo que no debemos, quienes vayamos echando a la gente de sus puestos de trabajo. Eso es ser muy necios.

# Plan de Formación para jóvenes



**REPSOL**

*Inventemos el futuro*

A través del Programa de becas para la formación de mecánicos de competición de la Escuela Montlau Repsol, apoyamos el sueño de muchos jóvenes.

Porque formar y dar una oportunidad a los jóvenes de nuestro país es la mejor manera de construir el futuro.

Más información en [repsol.com](http://repsol.com)

**A. Domenech**

Alumno de la Escuela Montlau Repsol de Competición.



pilar cernuda  
periodista



## TRES NOMBRES

suya  
afectísima



Hace poco pasé unos días en Bruselas junto a otros periodistas para participar en un seminario sobre el futuro del Parlamento Europeo, un encuentro verdaderamente interesante en el que hubo oportunidad de cambiar impresiones con eurodiputados de diferentes grupos, ideologías y nacionalidades, compartir inquietudes y analizar sus esperanzas de que las instituciones comunitarias sean más sólidas y recuperen el prestigio hoy perdido por no haber estado a la altura que se esperaba de ellas en momentos de crisis.

Una de las personas más capaces de las que tuve oportunidad de ver fue una española de Almería, hija de emigrantes que se fueron a Bélgica años atrás cuando la pobreza los obligó a buscarse la vida en otro país, y que hoy es la directora general de Comunicación del Parlamento Europeo. Juana Lahousse, la funcionaria española de mayor rango en esta institución, es traductora de profesión, la mejor según dicen en el Parlamento. Atrapa por la claridad de sus ideas, por su expresividad, por su calidez, por su elegancia en todos los sentidos. Lleva muy alto el nombre de España en Europa.

El padre de Manuel Valls, el pintor Xavier Valls, se fue de Barcelona a Francia después de la guerra por cuestiones políticas, era republicano y no quiso vivir en la España de Franco. En unas vacaciones nació su hijo Manuel, en Barcelona, atraído por la polí-

tica desde muy joven. Socialista, se sintió fascinado por Rocard y fue escalando poco a poco en la estructura de este partido en Francia. Miembro de la Asamblea Nacional, colaborador estrecho de Hollande en su campaña para las presidenciales... Hasta que el triunfo en las elecciones frente a un aparentemente imparable Sarkozy

con sus salarios y, como otros tantos andaluces, emigraron a Francia. Anne-Ana María tuvo una infancia austera, pero sus padres lograron que estudiara una carrera y fue la inspectora de Trabajo más joven de Francia. Militante también del Partido Socialista, su trayectoria política la desarrolló en París, en el Ayuntamiento, y el



JUANA LAHOUSSE, LA FUNCIONARIA ESPAÑOLA DE MAYOR RANGO EN EL PARLAMENTO EUROPEO, ATRAPA POR LA CLARIDAD DE SUS IDEAS, POR SU EXPRESIVIDAD, POR SU CALIDEZ, POR SU ELEGANCIA EN TODOS LOS SENTIDOS. LLEVA MUY ALTO EL NOMBRE DE ESPAÑA EN EUROPA»

convirtieron a Hollande en presidente y a Manuel Valls en ministro del Interior. Un cargo complicado que, sin embargo, ejerce con tanta maestría que hoy se le considera el hombre más adecuado del PSF para ser candidato a las presidenciales en el futuro. Lleva muy alto el nombre de España en Francia.

De Anne Hidalgo se piensa que puede ser la próxima alcaldesa de París, un cargo más relevante que el de la mayoría de los ministros. Hija de un electricista de San Fernando y de una modista, Ana María se fue con sus padres a Francia con solo tres años de edad. No lograban salir adelante

alcalde, Bertrand Delanoë, la señaló con su varita mágica como la mejor sucesora. El partido se está volcando con ella para conseguirlo e Hidalgo está a la altura. Es eficaz en su trabajo y, sobre todo, algo fundamental para quien aspira a una alcaldía: muy cercana a la gente. Anne Hidalgo lleva muy alto el nombre de España en París.

No son muchas las ocasiones en las que nos dan oportunidad de sentirnos orgullosos. Estos tres hijos de emigrantes demuestran que quien quiere, puede. Quien se esfuerza, gana. Quien se prepara, alcanza sus objetivos.

CALEAO



# UN RINCÓN EN EL PARAÍSO

maricruz  
sánchez  
texto

josé díaz y  
pelayo lacazette  
fotos

CONTEMPLAR LAS ESTRELLAS EN MITAD DEL CAMPO, VER CRECER LA MISTERIOSA NIEBLA EN LA CIMA DE LAS MONTAÑAS, ESCUCHAR EL MURMULLO DE ARROYOS DE AGUAS IMPOLUTAS, PASEAR POR BOSQUES CENTENARIOS LLENOS DE ESPACIOS CON DUENDE... LAS POSIBILIDADES QUE OFRECE AL VISITANTE ESTA PEQUEÑA LOCALIDAD ASTURIANA, SITUADA EN EL CORAZÓN DEL PARQUE NATURAL DE REDES, EN PLENO VALLE DEL NALÓN, SON INFINITAS. POR LA BELLEZA DE SUS PARAJES, PLAGADOS DE VALLES ESCONDIDOS Y SALPICADOS DE CABAÑAS DE PASTORES Y RISCOS QUE SE ALZAN HASTA EL CIELO. UN ENCLAVE NATURAL QUE INVITA A PERDERSE Y DEJAR VOLAR LOS SENTIDOS, EN EL QUE AHORA EXISTE UN ESPACIO ÚNICO PARA HACER UN ALTO EN EL CAMINO. ASÍ ES LA MAGIA DE TIERRA DEL AGUA.

**E**n la penumbra de la madrugada, el cielo estrellado de la pequeña localidad asturiana de Caleao, en pleno Valle del Nalón, resplandece con la fuerza de un tapiz salpicado de piedras preciosas. Es noche de luna llena, y la poderosa luz del cuerpo celeste inunda por completo la oscuridad cerrada del campo. Después de 20 minutos de viaje por unas carreteras que desafían las leyes de la naturaleza, el todoterreno busca un hueco a un lado de la senda de gravilla que da acceso al bosque. Una vez allí, todo es negrura, olores, sonidos, texturas bajos los pies. Cada paso del

grupo de excursionistas rompe el silencio reinante pero, aún así, se produce el milagro. Los ojos de los animales salvajes destellan como luminarias en el horizonte al reflejar el potente haz de la linterna led. Son una pareja de corzos, que huyen veloces al saberse descubiertos por extraños.

Más adelante, otro fogonazo inesperado confirma que, esos sonidos roncós que se escuchan a lo lejos, corresponden a un jabalí que se está bañando en el río. Durante el resto del camino, solo el crujir de las ramas y las hojas en el suelo, el chapoteo de las botas sobre los charcos de barro y el acompasado sonido de las cascadas que flanquean el sendero, configuran la banda sonora de

un paseo rumbo a la oscuridad. Una aventura nocturna, diferente y singular, por la parte menos conocida del siempre hermoso territorio asturiano: la llamada Tierra del agua. El reino de las cascadas y los verdes prados en el que la cobertura de los teléfonos móviles pasa a ser una mera anécdota, y donde las carreteras más recónditas encuentran su punto y final, plegadas ante la superioridad imponente de las montañas.

Adentrarse en la espesura del bosque durante la madrugada es lo más cercano a participar en una especie de ritual mágico ancestral que puede tener un turista. La manera, un tanto efímera, de disfrutar de la fascinación que los hombres primi-

genios sentían por la Madre Naturaleza. Un hecho que, en el caso del guía y fotógrafo José Díaz, fue mucho más allá de la afición por mostrar a sus familiares y amigos la belleza de los parajes del Parque Natural de Redes. Así nació Redes de Ensueño ([www.redsdensueño.com](http://www.redsdensueño.com)), una peculiar propuesta de aventuras *premium* a la carta que ofrece al visitante la posibilidad de convertir su viaje a un lugar declarado Reserva de la Biosfera de Asturias en 2001, en una experiencia única e inolvidable.

¿De qué modo? Mediante encuentros con la fauna salvaje, paseos nocturnos por el campo, masajes relajantes y conciertos de música en entornos idílicos, al tiempo que se da la posibilidad de editar un libro personalizado con las mejores imágenes de la experiencia. Todo ello englobado en un modelo de turismo inédito en muchos lugares de España, absolutamente respetuoso con el hábitat y la fauna salvaje, orientado a que el foráneo se emocione y desee volver, y que cuenta con el respaldo de un equipo de colaboradores comprometidos con la iniciativa, además de la Fundación Félix Rodríguez de la Fuente.

**ENCLAVE DE ENSUEÑO** Entre los muchos ingredientes que hacen de Caleao y sus alrededores un pequeño rincón en el paraíso está su bello entorno natural. Un paisaje privilegiado en el que apenas ha hecho mella la mano del hombre, donde se mezclan, como en la paleta de un pintor, los verdes, los ocre y los grises, siempre aderezados por el constante murmullo del sonido de las decenas de pequeñas cascadas y riachuelos que plagan en lugar. De ahí que a este municipio de 190 habitantes, y situado a unos 11 kilómetros de la capital del concejo, Campo de Caso, se lo conozca como el epicentro de Tierra del agua, en referencia a la abundancia de cursos fluviales (ríos de las Xanas), alimentados por el deshielo de las montañas, que salpican la región.

Se trata de un escenario de ensueño, perfecto para gozar de unos días de relax alejados del mundanal ruido, en el que las actividades al aire libre harán las delicias de los amantes del campo. Todo gracias al amplio abanico de propuestas que se pueden disfrutar en la zona, entre las que destacan como las más demandadas por los visitantes los paseos a caballo o en bicicleta (que aportan al foráneo una perspectiva diferente a la hora de adentrarse en la abrupta orografía de un terreno marcado por las pendientes vertiginosas), las rutas de senderismo, escalada o las jornadas de pesca. Junto a ello, la observación de la flora -dominada por los bosques de hayas y los valles fértiles- y la fauna autóctonas -con animales como el oso cantábrico, el gato montés, el corzo, el jabalí y, por supuesto, el lobo-, se alzan como los planes estrella en uno de los puntos más recónditos de la geografía española.

Pero no solo la belleza natural juega a favor de un pueblo que, por supuesto, también bebe de la rica gastronomía asturiana. Las verduras de sus huertos, la calidad de su carne y la singularidad de algunos de sus productos locales, se encargan de hacer el resto para encumbrarlo. Así, uno de los alimentos estrella en la zona es el conocido como queso Casín, denominado así por ser originario de la localidad vecina de Caso. Un lácteo exquisito, aunque tremendamente graso y calórico, que debe su fama a la vaca de montaña con cuya leche se elabora, muy eficaz en el aprovechamiento de los pastos de altura y enormemente







La mayor fuerza de Caleao reside en la belleza incomparable de su entorno paisajístico y la gran diversidad de su flora y fauna autóctonas. Un valor que se afianza con la riqueza de su gastronomía popular, el calor de sus pobladores y las interesantes propuestas de ocio natural que conviven en el lugar.

apreciada por su variedad de usos, al ser además una fuente de carne y de fuerza bruta en el trabajo del campo. El origen de este queso se desconoce, pero se cree que no solo es uno de los más antiguos de España, sino de todo el mundo, en base a las referencias documentales que se conservan y debido a la inusual técnica empleada para amasar la cuajada. De olor fuerte, color amarillo cremoso y consistente sabor, se aconseja tomar en pequeñas cantidades tal y como indica el viejo dicho popular queso Casín para todo el año, pero solo uno al año.

**DOS AMIGOS Y UNA ILUSIÓN** Otro de los puntos fuertes de Caleao, al que es recomendable acceder atravesando el espectacular puerto de Tarna para poder parar en alguno de sus miradores naturales, es, sin duda, la calidad humana de sus gentes. Aspecto responsable, en gran medida, de que muchas personas ajenas a él hayan sentido, sin embargo, una especie de conexión telúrica con sus habitantes y sus paisajes, terminando por encontrar allí su verdadero lugar en el mundo. En cierto modo, solo con pasear por las calles de esta localidad asturiana el visitante se siente inmerso en un universo totalmente ajeno a las prisas; un lugar en el que la conversación amena espera a la vuelta de la esquina, las puertas de las casas están abiertas, y todo, realmente todo en la vida cotidiana, es mucho más sencillo de lo que parece en la gran ciudad.

Así, algunos de los forasteros enamorados de este rincón en el paraíso han sabido captar como nadie la profundidad de los secretos y ecos del pasado que en él anidan, plasmando después su agradecimiento por este regalo en forma de proyectos que lo enriquecen y acercan al resto del mundo. Esa es la historia de dos socios y amigos, un asturiano (José Antonio García Menéndez) y un burgalés (Fernando Cubillo), que quedaron tan embargados por la hermosura de la zona que de-

cidieron construir un templo en su honor, bautizándolo, como no podía ser de otra forma, con su propio nombre. De este modo arrancó una ilusión compartida, que tuvo como punto inicial la compra y rehabilitación de algunos de los espacios del pueblo y sus alrededores, que hoy superan el medio centenar. Algunos permanecen a la espera de ser utilizados, sumidos en el olvido del paso del tiempo, atrapados por la compleja burocracia que a veces lastra las buenas ideas. Pero otros, en cambio, ya brillan con luz propia, materializados en un sofisticado oasis de relajación, ocio y gastronomía a pie de montaña. Así es Tierra del agua ([www.tierradelagua.com](http://www.tierradelagua.com)). Un alojamiento rural, íntimo y minimalista, de estilo marcadamente contemporáneo aunque con un inevitable y acertado toque rústico, que representa la culminación del sueño de dos aventureros.

La propiedad en la que se ubica el establecimiento, adquirida en 2007 tras largas negociaciones con los lugareños, reacios a desprenderse de lo que es suyo por herencia de sangre, ha sido sometida a un profundo proceso de restauración desde entonces. Un laborioso y cuidado trabajo que ha llegado a la actualidad convertido en una edificación con carácter contemporáneo. El mismo espíritu que también reina en las diversas estancias adyacentes al local principal, dedicado a la recepción y el restaurante, y que se reparten a lo largo de una finca de 2.500 metros cuadrados.

Este complejo integra un total de 11 suites y homes divididas en tres categorías: Tierra del Agua Homes, dos suites con forma de apartamentos de entre 100 y 80 metros cuadrados; una Family Suite, de 70 metros cuadrados; y ocho Junior Suite, apartamentos de entre 30 y 35 metros cuadrados. Todas muy cómodas y luminosas, equipadas con una cocina completa, para dotar de mayor independencia a los clientes, conexión *wifi* y *smart TV* con funcionalidad *Skype*, la única licencia que el visitante encontrará en este lugar a la hora de permanecer en contacto con el mundo exterior.

Junto a ello, el proyecto se completa con otros elementos entre los que destaca el restaurante *gourmet*, a cargo del chef asturiano Carlos Hernández, con una carta que gira en torno a las recetas de la cocina autóctona, combinadas con ciertos toques mediterráneos y productos de la tierra de cosecha propia. El resultado es una mezcla perfecta entre innovación y tradición que logra transformar platos sencillos en verdaderas exquisiteces, como los buñuelos de queso casín y arándanos, las fabes con langostinos salvajes o el Pitu de Caleya al estilo de la Xunclera. Y todo ello bañado, con los mejores caldos nacionales y unas vistas a las montañas que ensimismarán al comensal más exigente.

Un buen hacer que, sin duda, está muy relacionado con la filosofía de los promotores de Tierra del Agua, que apuestan por un personal comprometido e integrado en su proyecto. Por eso, tanto el cocinero como su esposa, que también trabaja en el hotel, se trasladaron al pueblo a vivir con sus dos hijos, de uno y dos años, que ya corretean felices por sus calles. Es también el caso del resto de empleados del negocio, residentes en el municipio o en el entorno más próximo, que cierran el círculo de la nueva gran familia de Caleao. La imagen, moderna pero siempre respetuosa con la tradición, de un proyecto nacido para acercar al mundo uno de los últimos rincones vírgenes que queda en el paraíso asturiano.



## ESPACIO PARA LA SALUD

Tierra del Agua conjuga, en perfecto equilibrio, la amplitud de unos apartamentos íntimos, cómodos y luminosos -que disponen de unas vistas que enmarcan los escarpados picos de las montañas y los pastizales salpicados de cabañas de pastores-, con un confortable espacio orientado exclusivamente a la salud. Una propuesta de ocio integrada por pequeños y cuidados rincones de recreo dedicados a la lectura, la meditación o la simple contemplación del paisaje, que se puede culminar con la opción voluntaria de hacer uso libre del *spa*. Esta alternativa, abierta también al público ajeno al hotel, cuenta con una competitiva oferta de tratamientos a base de masajes estéticos, relajantes y terapéuticos, en los que se emplean siempre productos cosméticos naturales. Todo sin olvidar su coqueta sauna ni las diferentes duchas frías y calientes con las que se completa el complejo termal.

Uno de los proyectos futuros del establecimiento es crear un jardín terapéutico en las laderas de las colinas que lindan con esta parte del edificio, a base de fuentes naturales y vegetación autóctona, ensalzando la cultura del agua que marca el lugar desde su origen. Se situaría muy cerca de la preciosa terraza delantera que ya culmina el proyecto, de estilo rústico y bohemio, que ilumina las noches de Caleao con su belleza y buen ambiente. El alojamiento dispone, además, de un Llagar propio con una capacidad para 50 comensales, perfecto para celebrar reuniones de empresa y eventos en familia y con amigos. En él se puede practicar la *espicha*, apurando unos *culines* de sidra de los grandes toneles que coronan sus muros. Otra opción es pedir que te preparen una mochila para llevar a un paseo por el campo o a una excursión en bicicleta, con pan de hogaza, queso Casín, jamón de bellota y vino. Por todo, Tierra del Agua representa un proyecto vivo, que no deja de crecer y ampliar horizontes, y que en el futuro deparará nuevas sorpresas.



JAMÁS LLEGARON A SOSPECHAR QUE ESTABAN FIRMANDO UN CONTRATO PERPETUO CON SU BANCO. MUCHOS AFECTADOS POR LA ADQUISICIÓN DE PARTICIPACIONES PREFERENTES NI SIQUIERA SABÍAN EN QUÉ TENÍAN INVERTIDO SU DINERO. AHORA, DESPUÉS DE LLORAR, PROTESTAR Y SENTIR LOS PINCHAZOS DE LA IMPOTENCIA EN LO MÁS HONDO DE SU SER, SOLO LES QUEDA LUCHAR COLECTIVAMENTE PARA RECUPERAR SUS AHORROS Y QUE ESTA CAUSA NO DUERMA EL SUEÑO DE LOS JUSTOS.

maría albilla texto

reuters fotos

## PREFERENTES

# enredados

EN LA LETRA PEQUEÑA

«Firme, hombre, firme... Ya verá qué bien le va y qué rentabilidad va a tener. Y no olvide que podrá sacar su dinero cuando lo necesite. Aquí estamos para lo que quiera, claro que sí». Después, un apretón de manos. Sólido, en confianza, casi entre amigos. Cómo no. Estaba en la caja de ahorros de toda la vida, donde había ido depositando peseta a peseta, euro a euro, ese *atadito* que tanto cuesta ganar con el trabajo y el esfuerzo diario. Allí abrió, además, la primera cartilla a sus hijos, y también al nieto, cuando le ingresó unos *durillos* después del bautizo. ¿Cómo no se iban a fiar Carlos, Marcelo, Adela, Máximo y Martina, Araceli, Enrique, Pedro, María de los Ángeles, Carmen y Álvaro, Mercedes y Luis Ángel... y así hasta 700.000 familias que compraron participaciones preferentes? Todos ellos tienen un mismo perfil: son personas en su mayoría a partir de 50 años, en muchos casos bastante más mayores, generalmente sin conocimientos específicos sobre productos financieros y que, además, tienden a un mo-

do de ahorro conservador y siempre en la misma entidad. Nada de productos de riesgo: ni movimientos en Bolsa, ni fondos de inversión. Tampoco hay antecedentes de compra, por ejemplo, de bonos... pero, sin embargo, un día todos ellos adquirieron preferentes, un producto diseñado hace décadas para el mercado secundario, es decir, para empresas, instituciones o entidades con departamentos financieros que conocían que estas inversiones, aunque rentables, comportaban ciertos riesgos.

Llegadas las vacas flacas a la economía nacional, las cajas y los bancos entraron en el punto de mira. Años 2009-2010. La necesidad de la recapitalización es un hecho y las firmas financieras empiezan a buscar capital propio para tapar esos *agujeros*. Entonces, los bancos y, sobre todo, las cajas (aunque nni mucho menos todas) ven en las participaciones preferentes una forma de obtener ese capital propio que tanto necesitaban para demostrar una fortaleza que no era tal. Así comienza una campaña para *colocar* estos productos entre los ciudadanos de a pie, aunque no estuvieran diseñados para ellos y a pesar de que, en muchos casos, ni siquiera fueron bien explicadas las condiciones de los mismos. Las asociaciones de afectados aseguran que hubo mala praxis a la hora de vender estos productos financieros. La



para qué iban a servir sus ahorros, también hubo otros muchos oportunistas que aprovecharon la situación para obtener más beneficios por ellos. Como ejemplo, el pasado día 31 el Juzgado de Instrucción número 2 de Madrid desestimó una demanda contra Bankia, ya que entendía que el preferentista conocía de sobra las consecuencias que podía tener invertir sus 85.000 euros en estas participaciones, con lo que ahora deberá, además, asumir las costas del proceso.

**OTRA BURBUJA** Dos preguntas asaltaban entonces al cliente: ¿Es seguro, arriesgo mi dinero? «Es seguro y no arriesga su dinero», le decían. ¿Puedo disponer de ello cuando quiera? «Sí. En un plazo de entre 48 y 72 horas», era la respuesta. Firmado.

¿Dónde está entonces el problema? Como en todos los contratos, había que leer la letra pequeña, aunque ocupe tres folios. En muchos casos, este tipo de acuerdo implicaba que la entrega del dinero se hacía a perpetuidad; en otros, el concepto era el mismo, pero explicado de manera farragosa en términos específicos del ámbito financiero y en otros la validez de tal trato se extendía hasta 2999. Claro, en las épocas boyantes, cuando el sistema financiero español parecía uno de los más fuertes de Europa, las mismas entidades volvían a comprar esta especie de acciones, pero con los años, tanto los beneficios como la capacidad de maniobra de las cajas y los bancos fueron perdiendo fuerza.

La expansión de las participaciones preferentes entre los clientes de 52 entidades bancarias (antes de las fusiones) se realizó de la misma forma que se establece una estafa piramidal. La apariencia ficticia de liquidez que se le dio es lo que proporcionó consistencia para continuar con la venta de participaciones. Cuando el usuario pedía recuperar su dinero o parte de ello, lo obtenía. «Se puede equiparar a có-

mo funciona el mercado de valores. Si tu tienes acciones y quieres dinero, las vendes en la Bolsa y depende cómo coticen tu recuperas lo que pagaste por ellas, o más dinero, o menos. Con las preferentes pasaba algo similar, solo que cotizaban en el mercado AIAF. Lo normal hubiera sido que se vendieran los títulos de quien quería el dinero, pero lo que pasaba es que en el mercado de renta fija no había inversores que quisieran un producto como este o, en todo caso, se pagaba un precio inferior al que el cliente había depositado. Es decir, había que asumir una pérdida. ¿Qué hacían entonces las entidades? Llamaban a otro cliente y se lo *colocaban* a él. Efectivamente, tiene la misma estructura que una estafa piramidal porque lo que se hacía era pasar *el muerto* a otro cliente vendiendo el producto a otra persona a un precio mucho mayor que el que fijaba el mercado», explica Herrero. En definitiva, el producto, aunque es totalmente legal, ya que estaba registrado en la Comisión Nacional del Mercado de Valores (CNMV), era engañoso, por lo que desde Adicae plantean en sus demandas que la venta de participaciones preferentes se utilizó con un ánimo claro de recapitalizar las entidades a costa de operaciones entre clientes minoristas y usuarios de a pie para los que no era adecuado el producto.

**DINERO QUE VA A MENOS** En junio de 2011 estalla en manos de la banca una crisis más. Según los datos de la CNMV, el montante de la emisión de estos cupones ascendía a 30.000 millones de euros en ese momento y se extendía a 1,2 millones de afectados si se le suman los damnificados por los casos de deuda subordinada. «Ya se saben cifras concretas, como que La Caixa las vendió entre 160.000 clientes, el grupo Bankia a más de 120.000, parecidos números arrojan las emisiones comercializadas por BBVA... mo-

viéndonos en estas cifras fácilmente llegamos a los 700.000 afectados solo por preferentes», concreta el portavoz de Adicae. La situación más grave la viven los clien-

directiva europea sobre mercados de instrumentos financieros (Mifid) prohíbe firmar un trato entre la entidad y el cliente si éste desconoce qué está contratando después de realizar un test sobre productos financieros complejos: «Aquí lo que se hacía era un listado de clientes, sabiendo a quiénes les vencían los depósitos y si se les podía *colocar* las preferentes. No buscaban clientes de la competencia, sino propios», concreta Fernando Herrero, responsable de Comunicación de Adicae (Asociación de Usuarios de Bancos, Cajas y Seguros).

Así, la entidad de toda la vida, el director de toda la vida, el comercial de toda la vida, ofrecía al cliente una remuneración mayor que en los depósitos, «que solía ser un poco más alta que la rentabilidad de los plazos en el momento de la emisión. Los cupones más elevados han sido de Banesto y Caja Madrid, que daban hasta un 7 por ciento, pero otros muchos estaban referenciados al euríbor más un 1 por ciento o un 1,5 por ciento. No era nada desproporcionado, nada descabelladamente superior», concreta Herrero. Eso sí, la entidad pagaría en función de sus resultados, por lo que éstos podían ser muy altos, como en las épocas de pujanza, o nulos, como sucedió años después. Ese era uno de los riesgos.

Si bien es cierto que muchos afectados ignoraban

**PARA ADICAE, LA VENTA DE PARTICIPACIONES PREFERENTES SE REALIZÓ CON LA CLARA INTENCIÓN DE RECAPITALIZAR EL MALTRECHO SECTOR BANCARIO**



U  
O  
W  
M  
D  
K  
Q  
R  
F  
V  
J  
P  
F  
O  
H  
X  
T  
U  
M  
N  
N  
H  
B  
Ñ  
E  
Q  
X  
T  
C  
Y  
M  
W  
R  
I  
S  
K  
V  
N  
U  
O  
D  
U  
O  
X  
L  
G  
Y  
U  
W  
R  
F  
U  
T  
V  
R  
B  
T  
O  
Z  
O  
I  
E  
V



tes que invirtieron en las de entidades nacionalizadas: Bankia, Novagalicia Banco y Catalunya Caixa porque «en el memorándum de entendimiento suscrito entre España y la Unión Europea para que el país recibiera precisamente dinero para recapitalizar a la banca, se impuso que estos preferentistas deberían asumir pérdidas. Ahí es donde radica uno de los mayores problemas para los afectados de estas entidades», dice el representante de Adicae.

«Aquí no ha habido ni una mala solución, como en otros casos, solo la imposición de la asunción de pérdidas y la conversión en accionistas de entidades que o no cotizan en Bolsa, como Novagalicia o Catalunya Caixa, o que cotizan, pero en la situación que está Bankia», apostilla. Así, estos pequeños ahorradores que pensaban que firmaban una garantía para sus ahorros, deberán asumir una pérdida de hasta el 70 por ciento de lo invertido en su momento, si bien no hay resignación en su actitud, sino afán de lucha para buscar una solución más satisfactoria a este engaño.

Algunas entidades como el Santander, BBVA o La Caixa, preocupadas por su imagen, respondieron con prontitud a esta situación a través de canjes, «que tampoco eran del todo inocentes porque las preferentes se iban a dejar de tomar como capital propio, por lo que lo cambiaron por acciones, que sí

1	3
2	
4	

1 El Banco de España erró en su labor de supervisión, ya que no vetó la venta de preferentes entre pequeños ahorradores, a pesar de ser un producto muy específico que cotizaba en el mercado secundario.

2 y 3 Los afectados que invirtieron en entidades ahora nacionalizadas, como el caso de Bankia, han llegado a perder hasta un 75 por ciento de su inversión inicial.

4 La indignación se ha hecho presente incluso en el Congreso, donde los preferentistas han intentado protestar por su situación y la actuación del Gobierno.

## EN PRIMERA PERSONA

> CIPRIANO REDONDO

«Es una estafa. Nos han dejado sin dinero, sin intereses, sin nada»

Corría el año 1999 cuando Cipriano Redondo recibió una llamada de la entidad financiera con la que llevaba trabajando toda la vida. La directora de una oficina de Caja Madrid en Valladolid quería hablar con él ante la inminente expiración de un plazo fijo de 45.000 euros. «Me garantizaron seguridad y me dijeron que a los cinco años recuperarían el dinero. Me ofrecieron un cinco por ciento de rentabilidad cuando en el

plazo daban un cuatro o un 4,5 por ciento», cuenta. Entonces, también se lo recomendó a su cuñado, aunque no le sonaba del todo bien aquello de tener cupones. «En la oficina me dijeron que era como un plazo fijo. No me hicieron ningún test ni nada para comprobar que yo sabía lo que era... Lo daban todo por hecho. ¿Cómo iba a pensar en esto? ¿De qué iba a saber yo lo que había detrás», se pregunta.

Las cosas fueron bien y en 2003 volvió a firmar por otros cinco años con una ampliación de capital a 55.000 euros. Ahí apareció por primera vez el concepto de participaciones preferentes. «¡Claro que pregunté que qué era eso! ¡Por supuesto! Y me contestaron en la oficina que era un producto que solo ofrecían a clientes especiales, a clientes preferentes, que no se lo daban a cualquiera», cuenta Redondo.

Cuando estalló el escándalo, Cipriano sintió una punzada en el estómago. Entonces, recurrió a sus papeles y, perplejo, fue consciente de que era parte de una «estafa manifiesta» cometida por parte del sector bancario español. Solo entonces vio en los folios de letra

pequeña que adjuntaba su contrato que había depositado el dinero a perpetuidad. «Nadie me avisó, nadie me informó, nadie me lo dijo», asegura.

«Ahora nos hemos quedado sin intereses, sin dinero y sin nada», protesta. «Aquí solo hay amparo para el poderoso», apostilla enfadado, disgustado e impotente ante una situación con un incierto futuro. «Ahora resulta que tenemos acciones con una quita del 39 por ciento con el valor nominal de 1,3526 euros, cuando al día siguiente de darnoslas Bankia cerró en la Bolsa a 0,60 céntimos», añade indignado.

Para Cipriano, la única salida para su situación pasa por una demanda judicial colectiva por estafa. «No voy a



computan como *core capital*. Una vez más se aprovechó la posición de dominio sobre los clientes», determina Fernando Herrero. Fue la mejor de las soluciones, aunque los afectados pasaron de tener depósitos a plazo a acciones bursátiles por el mismo valor invertido.

Problema: en mayo de 2011 se nacionalizó Bankia y en septiembre se autorizó la intervención de Novacaixagalicia, Catalunya Caixa. ¿Qué sucede entonces con los clientes de estas entidades? «Pues que, por decreto, se aprobó una quita de aproximadamente el 38 por ciento a estos afectados tras el acuerdo con Bruselas de que los preferentistas se hicieran cargo de parte del rescate financiero. El resto, se canjeó por acciones». Por el momento, solo Bankia cotiza en Bolsa y el Fondo de Reestructuración Ordenada Bancaria (FROB) ha fijado que las acciones de estas personas se valoren a 1,3526 euros, cuando en el parqué cotizan hasta un 55 por ciento menos.

«Esto supone que la pérdida total hoy de estos afectados es del 75 por ciento de sus ahorros».

En una situación similar se encuentran los que fueron clientes de Liberbank, que acaba de salir a Bolsa y está pasando de forma muy pareci-

da con Novacaixagalicia y Catalunya Caixa, «pero es que éstas todavía no cotizan en Bolsa y es posible que no lleguen a hacerlo, por lo que a estos afectados el que tendrá que hacerles una oferta de compra será el Fondo de Garantía de Depósitos».

Y en la misma dirección apunta el caso de Caja España y Caja Duero, ahora Banco Ceiss, que tiene hasta 2015 para sanear sus cuentas. Entonces, habrá dos posibilidades, o la fusión con Unicaja o la nacionalización, pero, por lo pronto, a los preferentistas ya les han quitado una parte de su inversión inicial en función del año y las características de sus cupones. El resto del montante se ha cambiado por bonos convertibles en acciones a un precio fijado ahora, pero, por supuesto, sin saber cómo responderán esos títulos en el mercado o si llegarán a salir a Bolsa en un futuro.

Por otro lado avanza la vía del arbitraje que, en el caso de Bankia, se abrió el pasado día 18 después de recibir 104.567 solicitudes, de las que, por el momento, se han dictado ya 21 laudos, todos favorables a los clientes de la entidad.

**¿QUIÉN TIENE LA CULPA?** «La culpa de todo esto es de quien saca beneficio, es decir, las entidades que toman la iniciativa de emitir y vender un producto. Ahora, hay una responsabilidad indudable de quienes estaban llamados a supervisar y garantizar la protección de los ahorradores. Por otro lado, hay otra posición absolutamente incomprensible que es la de la Comisión Europea porque ha considerado que los titulares de preferentes son una suerte de copropietarios de las empresas que deben pagar parte de sus pérdidas en el proceso de reestructuración bancaria», concreta Herrero.

Ríos de tinta han corrido y correrán sobre este tema, marañas judiciales les esperan a los defensores de los preferentistas y una prácticamente infinita burocracia financiera a los damnificados... El 90 por ciento de ellos optará por la vía judicial colectiva para hacer valer sus derechos y conseguir retener la ma-

LA CNMV VALORÓ EN 30.000 MILLONES DE EUROS EL MONTANTE DE PREFERENTES VENDIDAS HASTA 2011 A UNAS 700.000 FAMILIAS

mayor parte posible de su dinero con la esperanza de que esta causa no permanezca durante años en el limbo o, simplemente, duerma el sueño de los justos.

consentir que me sigan robando y creo que el arbitraje solo va a servir para eso, para defender al banco y no al consumidor, así que no pienso pedirlo», especifica.

«¿Qué que ha sido de la directora de la oficina? ¡Quién lo sabe! Ha desaparecido! Ahora cuando voy allí no me dan soluciones. Solo dicen que ellos no mandan, que si ahora decide Bruselas, que si el FROB... Al final, te vas a otro banco... pero yo creo que son todos iguales. Estoy deshecho y desesperado. No sé qué hacer», apostilla. Por el momento, Cipriano se seguirá manifestando todos los jueves para que el ruido haga que se les oiga. Los afectados no se pueden conformar. Son sus ahorros, es su dinero, su esfuerzo y el fruto de su trabajo.



>ENTREVISTA

**SAMANTHA VALLEJO-NÁGERA** chef

# «EN LA COCINA HAY QUE TENER ILUSIÓN Y NATURALIDAD»

Rápida, divertida, dinámica, locuaz...

**SAMANTHA VALLEJO-NÁGERA**

va por la vida en moto y como una moto para cumplir con todos los compromisos que, a diario, pueblan su agenda. «Ante todo: organización». Solo así puede estar 'a la vez' en la tele, gestionando su empresa de catering, Samantha de España, editando libros de recetas y, por supuesto, ocupándose y preocupándose por su familia.

maría albilla texto

Para robarle tiempo al tiempo en la cocina, la chef lo tiene claro: una materia prima fácil de cocinar aliñada con toques del mundo fruto del

cecilia bayonas fotos

conocimiento que los cocineros

de andar por casa van adquiriendo en sus viajes. A la hora de poner la mesa, la apuesta es clara: detalles cuidados al máximo y, siempre, un toque de color. Para más trucos, platos e ideas: 'Quedar bien sin complicarte la vida'.

**Se divide entre la tele, su empresa, la familia y todavía edita libros y no se pierde un acto social. ¿Es la pasión por la vida lo que la mueve?**

¡Pero a los actos sociales suelo ir por trabajo! Bueno, también voy a alguno como invitada... Llego a todo porque me organizo bien. Así me da tiempo a hacer lo que debo y lo que me apetece. Tengo una empresa con gente que lleva muchos años trabajando conmigo y en la que confío un montón. En casa también delego en una persona que me ayuda con mis hijos y luego yo... ¡pues me muevo en moto y así llego rapidísimo a todas partes! Ante todo, organización.

**Ahora le vemos en la tele en Masterchef, un programa para grandes audiencias. ¿Está cumpliendo las expectativas que tenía participar en un formato de este tipo?**

Aunque nos costó un poco arrancar ¡ha pegado un petardazo! Antes de éste, ya había tenido un programa en Canal Cocina que me sirvió de entrenamiento. Con *El toque Samantha* aprendí un montón de televisión, a cómo hablar delante de una cámara, como moverme... y me lo pasé muy bien. En total he llegado a hacer 600 recetas más en directo. Me lo he pasado fenomenal, pero esto es ya un punto y aparte.

**Además, desde 1995 cuenta con su empresa de catering. ¿La crisis nos mata el hambre?**

Afortunadamente, aunque haya crisis tenemos que seguir comiendo todos los días. La verdad es que sí que cuesta más sacar el trabajo, pero con esfuerzo y dedicación se logra. Tengo 25 empleados, 25 familias que dependen de mi empresa, así que yo lucharé hasta el final para que esto siga funcionando.

**¿Han cambiado los gustos a la hora de sentarse a la mesa en estos últimos años?**

La crisis le ha venido bien a la cocina porque creo que la gente ahora cocina más en casa. Evidentemente esto es más barato que irte a comer por ahí: ganas tiempo, ahorras dinero y encima ocupas la tarde en algo útil. Es un tres por uno y hay que disfrutar de ello.

**En el campo editorial ha escrito un nuevo libro: *Quedar bien sin complicarte la vida*. ¿Cuál es la clave del éxito de una cena?**

Yo creo que lo principal es no intentar epatar a nadie. Yo cuando llego a casa de una cliente que me dice que quiere que todo sea *lo más*, porque le gustaría que todo fuera *lo más* y porque ella es *lo más*, no me gusta nada. Siempre opto por la naturali-

dad, por las cosas bien hechas y que sean bonitas y eso que yo no soy nada sencilla. Sin querer ser la más fina y esas cosas... Pues mira ahora, si te apetece, estaría genial usar muchos colorines, o hacer una mesa minimalista... Ayer, por ejemplo, compré unas toallas. Fue un detallito para dar alegría a mi vida. Hay que tener ilusión y un día compras una cosita para la mesa y otro día un ingrediente especial. En la cocina hay que tener, ante todo, ilusión y naturalidad.

**Dice que el éxito de una receta empieza por la lista de la compra. ¿Por qué es tan importante comprar bien?**

Clave para hacer bien una receta es tener un buen libro que te explique muy bien las cosas y disponer de todos los ingredientes a mano para hacerlo. Yo escribo mis libros como si fueran para un niño, muy bien explicado para que todo el mundo lo entienda. Si, además, tienes un poco de mano para la cocina, seguro que te sale bien. Después de más de un año en Canal Cocina, esta selección de recetas es la que yo me he ido guardando para mi casa porque son las que más me han gustado. Tienen sello de garantía.

**Ir al supermercado, visitar un mercado, ir tienda a tienda para adquirir cada ingrediente... Propone que hacer la compra sea como una actividad de ocio.**

A mi me encanta ir al supermercado y me apasionan los mercados. Me gusta comprar cada cosa en su sitio. En las grandes superficies, un poco de todo; pero luego en la frutería del frutero encargo cada semana lo que me gusta y voy cada dos o tres días a la carnicería y a la pescadería en función de lo que me apetezca, aunque en casa también congele estos productos.

**De su libro, elija un entrante, un primero, un segundo y un postre para hacer el próximo sábado en una cena familiar.**

Mis favoritos... Me encanta la Tosta de caviar con berenjenas como entrante; después, de primero, el Tartar de champiñón. Segundo: Tajín de pollo con limón confitado y aceitunas y de postre... ¡me gustan todos! A ver... algo con chocolate... ¡No! ¡El Crumble de frutos rojos!

**¿Es golosa?**

Sí. Muy golosa.

**La puesta en escena es su punto fuerte... ¿qué detalles aconseja para una mesa primaveral?**

Pues mira, ahora mismo pondría un mantel blanco hasta el suelo y buscaría el color con cacharritos

«HAY MUCHA ALTA COCINA ERRÓNEA DE GENTE QUE SE ESTÁ CARGANDO ESTE CONCEPTO»

«EN ESPAÑA SE SIGUE COCINANDO PORQUE TODAVÍA TENEMOS ESA CULTURA DE NUESTRAS MADRES, NO ES COMO EN ESTADOS UNIDOS»

«YO COMO SANO Y RÁPIDO TODOS LOS DÍAS»

«CADA LUNES EMPIEZO UNA DIETA QUE, POR SUPUESTO, ROMPO EL MARTES»

«TENGO 25 EMPLEADOS, 25 FAMILIAS QUE DEPENDEN DE MI EMPRESA, ASÍ QUE YO LUCHARÉ HASTA EL FINAL PARA QUE ESTO SIGA FUNCIONANDO»

«LA CRISIS LE HA VENIDO BIEN A LA COCINA PORQUE LA GENTE COCINA MÁS EN CASA»

diferentes: una jarrita, una tapa, unos vasitos, un candelabro con una vela y pondría flores de diferente tipo en cada uno. Tulipanes amarillos en una, margaritas rosas en otra, rosas rojas en otro. En el centro de la mesa pondría un espejo con velitas, que al reflejarse y con el mantel blanco queda muy bonito.

**¿Es posible la cocina rápida y sana?**

Yo como sano y rápido todos los días. A mi me encanta el arroz integral. Además, me hago unos calabacines salteados con un poquito de queso parmesano y listo. Ahí tienes una comida para el día a día, rica, sana, súper rápida de hacer, que la puedes dejar en la nevera y que es perfecta para llevar en el fiambrrera a la oficina.

**Está tranquilamente en casa y suena el teléfono. En 30 minutos vienen cuatro personas a comer. ¿Cómo sale airosa de esa situación?**

Sin ningún problema. Una tortilla de calabacín, un plato con queso, algo con salmón... ¡Hombre! ¡Depende de lo que tengas en la nevera! Pero a mi no me provoca ningún estrés. ¡Pasta! Una pasta con tomate picante, o solo con aceite y guindilla, que es buenísimo con este plato ¡y se hace en un momento! Hay mil recursos. Yo siempre tengo vieiras congeladas. Las salteas con unas verduras y lo acompañas con un arroz jazmín y listo.

**¿En esta situación es más importante la imaginación o los ingredientes?**

Lo que es importante es tener cultura de cocina para saber. Para ello hay que leer un poco, saber qué materia prima hay en el mercado, cuáles son los productos de temporada, etc. Si tienes esa base, solo queda combinar bien y con un poco de imaginación los ingredientes.

**¿Cuándo está en casa prefiere la cocina tradicional, el clo, clo que dice mi madre, u opta por las espumas y las deconstrucciones?**

No, no, no... No soy nada de espumas. Nada de nada de nada. Eso es para los restaurantes de alta cocina de los que igual, de 100, me gusta uno. Pienso que ahora hay mucha alta cocina errónea de gente que se está cargando este concepto. Tampoco soy de pasar demasiado tiempo entre los fogones. Me gusta la cocina rápida, sencilla y con una materia prima fácil de trabajar.



**¿Y cree que está justificado pagar 250 euros por un menú?**

Si es bueno, sí. Hay grandes cocineros que te hacen unas cosas maravillosas, pero el error es ir a los restaurantes que te cobran ese dinero y encima te dan mal de comer. La verdad es que no suelo ir mucho a estos locales. Ahora, a raíz de *Masterchef* lo hago un poco más.

**¿En nuestro país comemos bien a diario?**

Lo mejor y lo más barato es comer en casa. Aquí hay de todo, pero no se puede generalizar que la gente abuse de la comida precocinada. Yo creo que en España se sigue cocinando porque todavía tenemos esa cultura de nuestras madres, que hacían siempre la comida en casa. No es como en Estados Unidos, que nadie cocina en su casa. Yo me acuerdo en casa de mi hermano, que nunca cocinaban, siempre compraban la comida fuera.

**Para cocinar bien, ¿es imprescindible disfrutar, pasárselo bien en la cocina? En su caso particular, ¿qué siente cuando está entre fogones?**

Yo pienso que sí. No conozco a nadie que le espante cocinar y lo haga bien, la verdad. A mi me apasiona, me encanta cuando bajo a las cocinas del catering y veo cosas con los cocineros y comentamos... solo que hay muchas veces que no me da tiempo. Mira, esa es una de las cosas a las que no llego, estar cocinando yo, picando la cebolla y esas cosas, que es lo que realmente me gusta. Pero en casa siempre hago mis pinitos e igual un día le preparo la cena a mi marido, o me me meto en la cocina con mis hijos. Siempre se puede sacar un rato.

**¿Quién se encarga entonces de la cocina en su casa?**

Yo no lo puedo hacer a diario... pero sí en cuanto puedo. Sobre todo aprovecho los fines de semana.

**¿Qué momentos aprovecha para dedicar a diario a su familia?**

Pues siempre despierto yo a los niños por la mañana y desayuno con ellos. Además, por la tarde intento sacar un par de horas para verles antes de que se acuesten.

**¿Y es de las que cada lunes se pone a dieta o no vive contando calorías y come siempre lo que le apetece?**

Totalmente. Cada lunes empiezo una dieta que, por supuesto, rompo el martes. La verdad es que me gusta cuidarme. Es que si estás todo el día comiendo, bebiendo y cocinando pues te pones como un elefante, no hay más.

**¿Tiene algún truco para mantener la báscula a raya?**

La verdad es que no. Comer sano, hacer ejercicio, no cenar mucho, evitar las grasas... Creo que el truco para no engordar está en no comer grasas: frituras, embutidos, mantequillas, bollerías... Si tu comes carne, pescado, fruta y verduras y algo de pan, no engordas.

**¿Qué deporte practica entonces para mantenerse en forma?**

Salgo a correr al parque dos o tres ve-







ces por semana, juego al paddle, patino y hago yoga. El deporte me da energía. Ahora, cuando tengo que ir a los estudios Buñuel, que están como a 50 minutos de mi casa, voy caminando y me da una marcha que *pa qué*.

**Uno de sus últimos proyectos es hacer un catering muy especial para bodas. ¿Cómo lleva este proyecto?**

Es una finca preciosa en Pedraza (Segovia). La idea es que la gente vaya a pasar allí el fin de semana y celebre la boda en familia. Una boda es siempre un momento muy especial, hay que estar muy pendiente de la novia, dar con el sitio, prepararse para conformar a mucha gente... Creo que este es un proyecto muy bonito, la verdad.

**La cocina ha pasado de ser una cosa de madres a estar de moda. ¿Cree que es positiva la popularización?**

A mi me gusta porque, además, es muy diferente la cocina que ahora hacen las hijas a la que hacen las madres porque el perfil social ha cambiado mucho. Ahora en la cocina se nota que la gente viaja, que apuesta por otros sabores, por las especias... es cocina con mundo.

**Además, tradicionalmente, ha sido cosa de mujeres, sin embargo, los grandes chefs son hombres. ¿Por qué?**

Pues pienso que es por la maternidad, porque la cocina es muy sacrificada, muy esclava. Si tu trabajas en cocina y quieres ser bueno tienes que estar todo el día ahí. Puedes delegar, pero confiar, en nadie. Hay que estar encima todo el tiempo. Cuando eres madre, no puedes hacerlo, por eso los grandes chefs son hombres, pero no creo que sea por una cuestión de gusto o delicadeza. La cocina es durísima, agotadora, hueles mal, estás infinitas horas de pie... Es absolutamente incompatible con los hijos.

**Es también muy activa en su faceta solidaria, más aún desde que nació su hijo Patrick, afectado por síndrome de Down. ¿Es necesario que los rostros conocidos se involucren en este tipo de causas para que tengan mayor efecto?**

Todo es necesario. Que quieras dar un euro mañana para lo que sea, se agradece; que prefieres hacer... lo que sea, también. Todo suma. Yo hago todo lo que puedo. Siempre he sido solidaria, pero ahora, desde luego, más, solo que también estoy más enfocada a las causas relacionadas con el síndrome de Down.

**Posa con sus hijos en los medios de comunicación con naturalidad, mientras que otros rostros conocidos huyen de ello.**

Hombre, no es que los machaque, pero de vez en cuando saco a mis niños, sí, y encantada. Es que no sé, soy sencilla para esto. Hay gente muy obsesiva con esto, yo no.

**Le suelen etiquetar por su apellido. Además, es la hermana de Colate, le consideran pija por venir de una familia adinerada... ¿lucha contra los prejuicios?**

Lo cierto es que me da bastante igual porque tengo la conciencia muy tranquila y no tengo un ápice de inseguridad en lo que hago. Está claro que en cuanto eres un personaje público habrá gente que piense mal, pero yo tengo la percepción contraria. Además, ¿qué voy a hacer si Colate es mi hermano y se casó con una *pop star*?



SIRIA

# UN INFIERNO EN EL EDÉN

maricruz  
sánchez  
texto

reuters  
fotos

TRAS MÁS DE DOS AÑOS INMERSO EN UN CONFLICTO ARMADO ENTRE EL GOBIERNO Y LOS OPOSITORES AL PRESIDENTE AL ASAD, EL TERRITORIO SIRIO YA NO PUEDE OCULTAR LOS EVIDENTES SIGNOS DE DEVASTACIÓN DEJADOS POR LAS BOMBAS Y LOS SAQUEADORES EN SU RICO PATRIMONIO CULTURAL. ES LA OTRA CARA DE UNA GUERRA CRUEL QUE SE HA COBRADO YA 70.000 VIDAS HUMANAS Y QUE HA DEJADO MÁS DE CUATRO MILLONES DE DESPLAZADOS Y OTRO MILLÓN Y MEDIO DE REFUGIADOS SEGÚN LA ONU. SIN EMBARGO, EL FIN DE LOS ENFRENTAMIENTOS NO TIENE VISOS DE PRODUCIRSE. MÁS AÚN SIN UN ACUERDO A LA VISTA ENTRE LAS POSTURAS DE LA COMUNIDAD INTERNACIONAL, QUE EXIGE EL CESE INMEDIATO DE LA VIOLENCIA E INVITA A ALCANZAR UNA TRANSICIÓN DEMOCRÁTICA, Y LAS DE IRÁN Y RUSIA, PRINCIPALES APOYOS DEL RÉGIMEN.



## LAS HUELLAS DE LA DESTRUCCIÓN

La devastación patrimonial en Siria tiene nombre y apellido: bombas y expolio. Las dos garras feroces que, parapetadas tras la acción cobarde del hombre, están acabando con el legado artístico de un país que había sobrevivido intacto durante siglos. Una amenaza latente que, de seguir avanzando imparable en el futuro inmediato, acabará con el pasado de toda la región.

La realidad está ahí y, como el sol, ya no puede taparse con un dedo. Así quedó presente el pasado mes en el ciclo de conferencias celebradas en Madrid bajo el título *Cuando el Edén era una ciudad*, a cargo del investigador del Museo Kelsey en la Universidad de Michigan, que trabajó en la zona. «En Siria ha habido saqueos en los museos, sobretudo en los provinciales. Me consta, además, que el famoso castillo medieval de el Crack de los Caballos y la bella columnata de Apamea, también han sufrido las consecuencias de la guerra», aseguró.

Por su parte, Ignacio Márquez, arqueólogo del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), otro de los participantes en las charlas madrileñas, precisó que la devastación había llegado a las grandes ciudades muertas del norte, arrasando a su paso joyas como el popular monasterio de Simón el Estilita.

«La peor parte se la está llevando Damasco y Aleppo, junto a Homs, Hama, Zénobia y, por supues-



to, Palmira, en cuya fortaleza se ha instalado una pieza de artillería», enfatizó Márquez.

Un caos destructor que, en el caso de la Gran Mezquita de Aleppo, construida por el califa Omeya Walid I en el siglo VIII, puede jactarse de haber convertido uno de los edificios más emblemáticos de la ciudad en el mejor referen-

te del horror de la guerra. Su minarete, de 45 metros de alto, terminó por ser alcanzado durante los combates, lo que provocó su definitivo derrumbe. La misma suerte que ha corrido el barrio antiguo de la ciudad y su zoco. El más triste de los finales para unos lugares, custodios de la cultura de un país, irremplazables.

**E**nclaves cuya Historia se remonta decenas de siglos atrás en el tiempo, legajos de civilizaciones ya extinguidas, joyas de interés turístico nacional... El peso de la guerra que desde hace más de dos años asola Siria en todos sus frentes no solo ha dejado su estela de devastación en forma de combates callejeros y bombardeos masivos sobre ciudades enteras. También ha azotado al país a golpe de pala de los saqueadores sin escrúpulos que, en mitad de la desgracia, son capaces de destruir el patrimonio cultural de la nación. La eliminación de una herencia universal, imposible de recuperar, que lleva escrita en cada piedra derrumbada la impronta de un pueblo que, no hace tanto, era contemplado por el mundo como un auténtico Edén.

El Museo Nacional de Damasco fue sellado totalmente hace unas semanas por miedo a que se produjera una invasión de fuerzas extranjeras, y que ocurriera lo mismo que pasó en su día con el de Bagdad. Un intento a la desesperada de guarecer sus piezas de mayor valor. Apenas un mes atrás, los empleados aún acudían a trabajar allí a diario. Ahora, sus puertas están completamente blindadas. ¿El motivo? Evitar a toda costa la situación registrada durante la guerra de Irak, país some-

# LAS PIEZAS DE UN COMPLEJO ROMPECABEZAS



Siria, país de 21 millones de habitantes, siempre fue, históricamente, un crisol de religiones y colectivos. De mayoría sunita (74 por ciento), su población da cabida a dos grandes minorías, la alauita y la cristiana (ambas con un 10 por ciento), junto a otras comunidades aún más pequeñas como la kurda. En medio de ese contexto, la unidad del territorio nacional nunca fue un objetivo sencillo, algo que también se ha puesto en evidencia entre los contrarios a Bachar al Asad, integrados por líderes exiliados, grupos clandestinos en el interior del país, izquierdistas, secularistas, islamistas, nacionalistas y militares desertores, sin olvidar a los *yihadistas* vinculados a Al Qaeda que se han filtrado en el conflicto.

Así, por un lado, y a pesar de sus divisiones internas y de la amalgama de colectivos que lo componen, se encuentra el Consejo Nacional de Siria (SNC), una coalición de siete grupos de la oposición que apuesta por conducir la transición política del país al estilo de la *Primavera Árabe* de Libia, Túnez o Egipto. En su seno hay tendencias tan variopintas como los Hermanos Musulmanes, los Comités Locales de Coordinación, la Comisión de la Revolución Siria, facciones kurdas o líderes tribales.

Mientras, el llamado Ejército Libre Sirio (FSA), formado por desertores de las tropas gubernamentales y caracterizado por sus tácticas de guerrilla, va cobrando fuerza a medida que recibe apoyos externos, especialmente de los países del Golfo encabezados por Arabia Saudí. Su relación con el SNC no es buena, o las diferencias que mantienen respecto al papel que deben jugar los actores internacionales de cara a una futura transición.

En tercer lugar se encuentra el Comité Nacional de Coordinación de las Fuerzas de Cambio (NCC), dirigido por el veterano opositor Hussein Abdul Azim. Rival del SNC, está compuesto por 13 partidos de izquierda, tres kurdos y diversos activistas independientes contrarios a la intervención extranjera y partidarios del diálogo con Al Asad.

Al margen de las tres alternativas al actual régimen sirio, el *yihadismo* y Al Qaeda también sobrevuelan el conflicto con sus propias demandas e intereses.

tido a constantes saqueos hasta que, en 2006, Estados Unidos cambió la legislación con el objetivo de prohibir la importación de sus elementos artísticos. De esta forma, se frenó una demanda deleznable que encontraba entre norteamericanos y británicos sus mejores clientes.

Aunque sería imposible afirmarlo con absoluta rotundidad, pues no existe ningún tipo de registro oficial, los expertos aseguran que hoy son las grandes colecciones privadas del Golfo Pérsico y Japón las que más solicitan esas mercancías. Mientras, en lo que respecta a Siria, aún es pronto para valorar la dimensión de los bienes perdidos,

tarea que sí se ha llevado a cabo, en cambio, en el territorio iraquí: tras varios años de investigaciones, arqueólogos de todo el mundo han llegado a la conclusión de que, solo del principal museo de la capital se sustrajeron 40 obras maestras de un

valor incalculable. De todas ellas, en la actualidad, se han podido recuperar 15.

Junto al gran drama cultural, el pueblo sirio se alza como el principal perjudicado por un conflicto que no tiene

**DURANTE LA GUERRA DE IRAK, SOLO DEL PRINCIPAL MUSEO DE LA CAPITAL SE SUSTRAJERON 40 OBRAS MAESTRAS DE UN VALOR INCALCULABLE, DE LAS QUE HOY SE HAN PODIDO RECUPERAR 15**



Miembros del Ejército Libre Sirio en una pausa durante los enfrentamientos en el barrio de Salaheddine de Aleppo.



Dos hombres caminan sobre los escombros dejados por las bombas en la plaza Saadallah al Jabri, en Aleppo.



El presidente de Siria, Bashar al Asad, durante una conferencia celebrada el pasado año en la Universidad de Damasco.

visos inmediatos de alcanzar el final. Sometidos a un estado de miedo permanente y a los reveses de una guerra que no cesa de arrojar pruebas de su extrema violencia, se estima que 6,8 millones de personas necesitan ayuda humanitaria, debido a las consecuencias del colapso del sistema de salud, la escasez de alimentos y el destrozado de las infraestructuras que las dotaban de agua y luz. Así, según los datos facilitados por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), 4,25 millones de sirios viven como desplazados dentro de su propio país y 1,5 millones más han huido a las poblaciones fronterizas y están ya *censados* como refugiados o a la espera de serlo, colectivo que en Turquía alcanza los 347.000. Junto a ellos, las 70.000 víctimas mortales registradas desde que comenzaron los enfrentamientos entre el Gobierno y sus opositores, la peor de las lacras que marca el transcurso de esta guerra abierta.

**LUCHAS DE PODER** A pesar de que desde el inicio del conflicto en Siria el régimen del presidente Bashar al Asad ha mantenido un firme control sobre la capital del país, Damasco, así como otros núcleos de importancia estratégica, la presión creciente ejercida por parte de los rebeldes les ha permitido llegar a dominar varias regiones cruciales del territorio nacional. No obstante, alguna de ellas ha sido posteriormente recuperada por las tropas gubernamentales, como fue el caso de Qusair, situada junto a la frontera con el Líbano, bastión opositor en el que cientos de combatientes han perdido la vida y cuyo dominio retomaron hace apenas unos días, apoyadas por la milicia chiita Hezbolá.

Esta acción representa una muestra más de que Al Asad sigue gozando del respaldo de importantes sectores del mosaico social que conforma la población siria. En general, la minoría alauíta a la que pertenece sigue con él ante el temor de las consecuencias de un posible cambio. Lo mismo se puede decir de otros grupos minoritarios, especialmente los cristianos. A ellos hay que sumarle el círculo sunita de clase media y mentalidad secular, sobre todo en las principales ciudades, que no ha mostrado mucho entusiasmo por los grupos de oposición. Muchos temen que su ascenso al poder podría poner en primer plano a extremistas islámicos. Además, entre los partidarios del régimen está la poderosa milicia chiita Hezbolá,

cuyo nacimiento y supervivencia ha dependido durante décadas de Damasco y sus aliados más lejanos en Irán.

Es precisamente el Gobierno de Teherán una de las mayores fuentes de apoyo del presidente sirio, a quien asiste y abastece militarmente violando las sanciones de la ONU. Este país conformaría, junto a Rusia, lo que muchos consideran una especie de *eje del mal* en el que Moscú juega

**CASI SIETE MILLONES DE PERSONAS NECESITAN AYUDA HUMANITARIA EN SIRIA POR EL COLAPSO DEL SISTEMA DE SALUD, LA ESCASEZ DE ALIMENTOS Y LA FALTA DE AGUA**

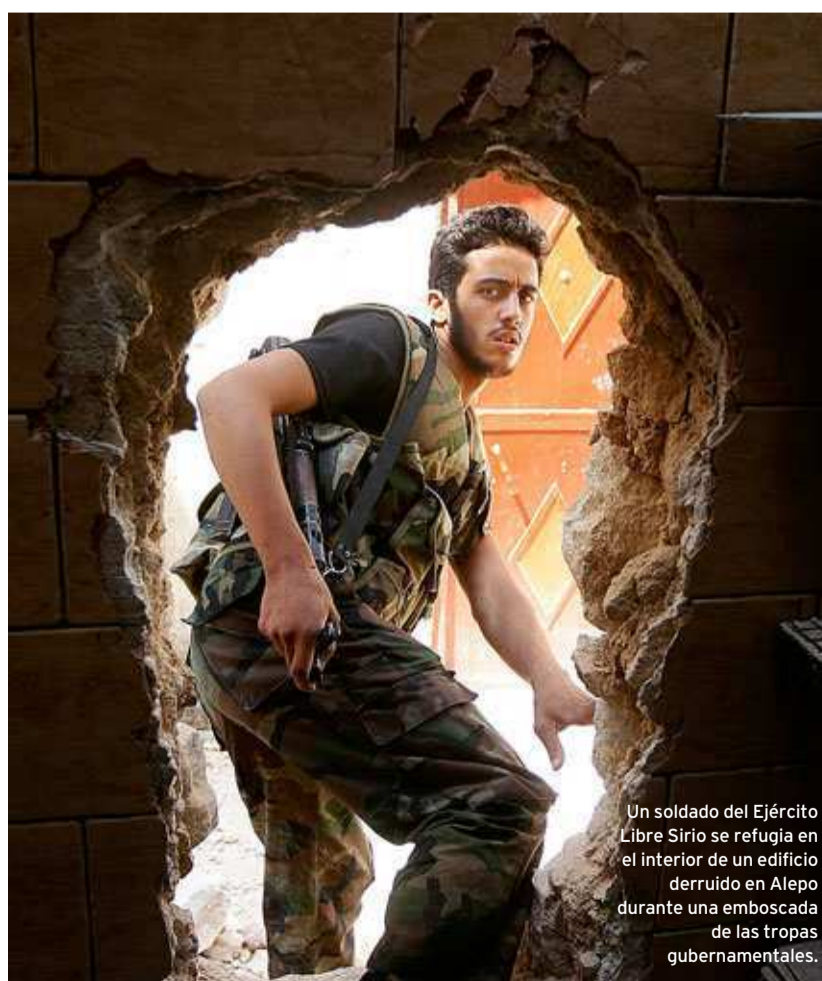
un papel clave con su respaldo explícito al programa nuclear de Irán y el suministro de armas que tiene pactado con Siria

De hecho, esta misma semana, la Comisión Independiente In-

ternacional de Investigación sobre la República Árabe Siria, dependiente de la ONU, ha confirmado que la guerra se encuentra en un punto muerto en el que, tanto los partidarios del régimen como las milicias rebeldes, han cometido crímenes de guerra y violaciones de los Derechos Humanos, y es muy probable también que ambas partes hayan empleado sustancias químicas y otras armas altamente destructivas, cuyo origen nunca ha sido confirmado oficialmente. Un mazazo hecho público a la par que se confirmaba que la Conferencia sobre Siria, que está previsto se desarrolle en Ginebra, no tendrá lugar antes del próximo julio. Esta cita, orquestada por Naciones Unidas, tiene como objetivo lograr un acuerdo de paz entre Al Asad y la oposición, así como acordar un Ejecutivo de transición. Sin embargo, la falta de voluntad por parte de los rebeldes de participar en el encuentro, la ausencia de una plataforma común que cuente con el beneplácito de Rusia y Estados Unidos para su celebración, y la inexistencia de acuerdo sobre el número de participantes en el mismo, se presentan como los principales obstáculos a salvar para que la cita llegue a buen término.

Hasta el momento, toda la comunidad internacional parece depositar en esta conferencia sus últimas esperanzas de que termine una guerra que ha costado vidas y ha devastado un país entero. El cese de la violencia que durante meses han ido pidiendo, uno detrás de otro, los más importantes organismos oficiales de todo el mundo. Sería el fin de un conflicto que se inició ante el temor de Al Asad de perder su estabilidad en el poder, hegemonía que ejerce la dinastía familiar desde 1971.

Líder del que desde hace décadas está considerado uno de los países clave en Oriente Próximo, por su influencia sobre sus vecinos, sobre todo Jordania, su frontera con Turquía, y sus buenas relaciones con Irán, el presidente sirio se dejó llevar por el miedo a que las diferencias culturales que lo separan de la mayoría de la población musulmana sunita (él y su familia pertenecen a la minoría religiosa alauíta, una rama del Islam chiita), le costarán el poder. El mismo al que lleva más de dos años aferrándose al margen de las protestas de su pueblo y la oposición internacional, sin importar qué ni quiénes se interpusieran en su camino, haciendo siempre uso del arma de doble filo que representa la represión más cruel.



Un soldado del Ejército Libre Sirio se refugia en el interior de un edificio derruido en Alepo durante una emboscada de las tropas gubernamentales.

>MÚSICA



## BILBAO, CAPITAL SONORA

**El festival BBK Live calienta motores y se prepara para su octava edición, que tendrá lugar del 11 al 13 de julio en Kobetamendi con la presencia de artistas de la talla de Depeche Mode, Green Day y Kings of Leon como cabezas de cartel.**

El calendario de festivales musicales españoles ve cómo se acerca una de las grandes citas de cada verano. El Bilbao BBK Live alcanzará, del 11 al 13 de julio, su octava edición consolidado como uno de los acontecimientos musicales más importantes del panorama nacional.

Pese a su juventud, el éxito del certamen ha hecho que en sus cuatro últimas convocatorias haya estado nominado de forma consecutiva en los premios European Festival Awards, entre los finalistas en la categoría como *Mejor Festival de Aforo Elevado*, que corresponde a los actos que congregan a más de 40.000 personas.

En esta ocasión, Depeche Mode (que ofrecerá en el BBK su único concierto de 2013 en España), Kings of Leon y Green Day serán, respectivamente, los cabezas de cartel en la cita bilbaína el jueves 11, viernes 12 y sábado 13 de julio, respectivamente. Los británicos presentarán así en España su reciente último álbum, *Delta machine*, con el que repiten su fórmula sonora con 13 canciones en las que alternan bases electrónicas poderosas con evocadoras baladas, y a buen seguro recuperarán sobre el escenario clásicos como *Enjoy the silence* o *Never let me down again*, que les han

convertido en una de las bandas más influyentes de las últimas décadas.

Los estadounidenses Kings of Leon, que no han pasado por el estudio de grabación en los últimos cuatro años, presentarán en el certamen su sonido de Nashville con los tres hermanos Followill y su primo Matthew sobre las tablas, abordando su habitual fusión de géneros que va desde el garage hasta el folk o el rock sureño. Por su parte, Green Day, tras publicar el año pasado la desigual trilogía *¡Uno!*, *¡Dos!*, *¡Tré!*, se preparan para sus próximas bodas de plata consolidando su mezcla de rock y punk.

Junto a todos ellos, desfilarán por el escenario durante las fechas del festival grupos espectaculares en directo como Editors, que publicarán su cuarto álbum el 1 de julio con el título *The weight of your love*; el exotismo de los neoyorquinos Vampire Weekend, que acaban de lanzar su tercer trabajo, *Modern Vampires of the City*; el exbajista de los Housemartins reconvertido a DJ de éxito internacional Fatboy Slim, con su nuevo trabajo *It's as working*; o el prestigioso cantautor y actor francés Benjamin Biolay, *enfant terrible* de la escena gala.

Two Door Cinema Club, Mark Lane-gan Club, The Hives, Biffy Clyro, Fermín Muguruza, Soulwax, Delorean, Fuel Fandango o los vizcaínos We Are Stan-

dard, son otras de las bandas que participarán en esta gran cita musical.

**ENTORNO DE LUJO** Creado en 2006 por el Ayuntamiento de Bilbao y la promotora musical Last Tour International, y respaldado desde la segunda edición por la caja de ahorros vizcaína Bilbao Bizkaia Kutxa, el recinto del Bilbao BBK Live se encuentra ubicado en el Parque de Kobetamendi, un espacio natural a 10 minutos del centro de Bilbao con unas vistas espectaculares de la ciudad. Su superficie abarca más de 100.000 metros cuadrados, con capacidad e infraestructuras necesarias para acoger a 40.000 personas por día.

El festival dispone de cuatro escenarios, zonas VIP, *backstage*, amplia oferta de restauración, *stands* de patrocinadores, zona de acampada, mercado y servicio de autobuses gratuitos cada cinco minutos para subir al recinto desde Bilbao o Barakaldo. Las entradas ya están a la venta en cajeros multiservicio BBK o en la web [www.bbk.es](http://www.bbk.es) al precio de 49 euros por día, más seis euros de gastos de distribución, y se puede comprar un abono para las tres jornadas por 105 euros.

césar  
combarros  
coordinación

>LIBRO

## ENGANCHADO AL ROCK

El compositor Igor Paskual, guitarrista de Loquillo en los últimos 12 años, da el salto a la literatura con *El arte de mentir* (Difácil, 15 euros), una inusual y descarnada novela biográfica en la que repasa su última década de vida, desde que abandonó su primera banda (Babylon Chàt) hasta la actualidad. El ensayo, el diario, la crítica y la crónica conviven en un volumen que rebosa sexo, drogas y rock and roll, para reflejar a un artista en el que confluyen «romanticismo, dandismo y decadentismo», según detalla el propio Loquillo en el prólogo.



>DISCO

## EL DOCTOR HOUSE CANTA

Tras el éxito de su anterior disco, *Let them talk*, dedicado al blues de Nueva Orleans, Hugh Laurie acaba de publicar *Didn't it rain*, donde sigue escarbando en su género musical favorito, el sonido tradicional americano. El álbum contiene 13 canciones en las que destacan versiones de artistas como los pioneros del blues W.C. Handy y Jelly Roll Morton, junto con adaptaciones de artistas más contemporáneos como Dr. John o The Animals. Este trabajo se grabó en los legendarios estudios Ocean Way de Los Angeles, con colaboradores como el guitarrista Taj Mahal.



>ARTE

## EL CUERPO, PROTAGONISTA

La 16ª edición del Festival internacional de fotografía y artes visuales PHotoEspaña acaba de abrir sus puertas y ofrecerá hasta el próximo 28 de julio 74 exposiciones con la obra de 328 artistas procedentes de 42 países y una amplia variedad de actividades públicas y profesionales. Lanzarote, Zaragoza y Praga se suman a Madrid, Cuenca, Alcalá de Henares y Alcobendas como sedes del certamen, que este año gira en torno al eje temático *Cuerpo. Eros y políticas*, en el que se aborda la diversidad con la que la fotografía ha tratado uno de sus grandes temas: el cuerpo humano.





## PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Seguro que no te suena la cara del personaje de esta semana, y menos su nombre y primer apellido, **MICHAEL GREEN**, pero, posiblemente, tenga entre manos un proyecto con el que llevan soñando generaciones de cinéfilos que en el año de Naranjito descubrieron una película de ciencia ficción que afianzó para siempre el género: **Blade Runner**. Lo acaban de fichar para firmar el guión de la secuela, producida por Ridley Scott y que sitúa la historia años después de la fuga de Rick Deckard...

## EL CONCURSO

Acaba de salir en DVD y Blu Ray la última versión de **Los miserables**, que se llevó dos Oscar en la última gala. Tiene un reparto de lujo, con Hugh Jackman, Russell Crowe, Anne Hathaway, Sacha Baron Cohen... Puedes llevarte un DVD si nos dices cuántas personas han visto el musical. Escribe a [cine@revistaosaca.com](mailto:cine@revistaosaca.com).



## EL ESTRENO DE LA SEMANA | 15 AÑOS Y UN DÍA

javier m. faya  
coordinación



# EL ABUELO TIENE UN PLAN

Jon, un chico conflictivo, es expulsado del colegio y su madre, harta, le obliga a pasar una temporada con el padre de ésta, Max, un policía retirado que vive en un pueblo de la Costa de la Luz.

**N**os encontramos ante la gran triunfadora de la pasada edición del Festival de Cine español de Málaga 2013, donde cosechó los premios, ahí es nada, de mejor película, guión, música y de la crítica. Tanto el jurado como los críticos quedaron entusiasmados con una propuesta melodramática marca de la casa de su directora, Gracia Querejeta, en la que se relata un forzoso reencuentro abuelo-nieto que pone al descubierto emociones y algunos secretos familiares.

Con un plantel de actores intergeneracional, en el que destaca la presencia de Maribel Verdú y Tito Valverde, la cinta ahonda en las siempre espinosas relaciones paterno-filiales. Aquí la trama se centra en un retoño bastante díscolo que, ante su falta de control que le lleva a cometer alguna que otra fechoría y la cantidad de problemas que está produciendo a su sufrida madre, pasa un tiempo con su abuelo, un hurafío y dictatorial expolicía que no se anda con chiquitas e intentará reconducir al buen camino al desmandado mequetrefe.

Esta relación niño-viejo en la que el sabio experimentado intenta

fran  
nieto  
texto

ilustrar al adolescente impetuoso sobre *las verdades del barquero* centra buena parte de un metraje que pierde parte de su intensidad en el momento en el que el personaje de la madre, interpretado de manera soberbia por una Maribel Verdú que engrandece todo lo que toca, desaparece de la pantalla.

El filme comienza con la misma Maribel enfrentándose sin rubor a la cámara en una prueba de *casting* de la que no saldrá bien parada. En cinco minutos, la actriz ya ha engatusado al respetable con su variedad de registros y su simpatía fuera de toda duda. La cámara la adora y es una pena que su rol a lo largo de la trama se vaya diluyendo, apareciendo y desapareciendo de la historia. Precisamente, la parte más floja del largometraje, aquella en la que se nos explica una intriga criminal juvenil -muy del gusto del público malagueño, pues el año pasado también ganó una película de chavales con asesinato; **Los niños salvajes**- en la que se ve involucrado su hijo y unos amiguetes de baja estofa que se ha echado en el pueblo, no cuenta con ninguna secuencia protagonizada por la Verdú. Sin embargo, en el tramo final, ella vuelve a hacer acto de presencia y el conflicto emocional estalla en mil pedazos, con un continuo disfrute de la réplica-contraréplica



✓ LO  
MEJOR

✗ LO  
PEOR

Sin lugar a dudas, **Maribel Verdú**, que da un recital interpretativo que ensombrece al resto del elenco actoral. Se halla en estado de gracia.

entre unos personajes que van ganando enteros a medida que nos acercamos a la conclusión.

Por último, conviene señalar en el haber de la propuesta una muy buena dirección de actores, puntuada por la presencia de unas secundarias de peso como Belén López y Susi Sánchez, mientras que en el debe hay que reprochar al conjunto cierta dejadez en su puesta en escena.

La **estructura narrativa** es demasiado lineal, sin sorpresas. Además, se echan en falta muchos más minutos de la madrileña.

## EN CASA



**ALI** tiene 18 años, miedo a conducir y a enamorarse. Tiene madre, vecino, dos amigas, y Julio, el *friki* del supermercado. Para *fans* de Verónica Forqué.



**SIN TREGUA** es de esas películas de policías que engancha desde el inicio. Y, además, con buenos actores: Michael Peña y Jake Gyllenhaal.



**RADIO REBELDE** está especialmente recomendada para los adolescentes. Tara, una alumna, es la locutora más famosa de Seattle.



**THE MASTER** ha sido una de las sorpresas más gratas de la temporada pasada, con un Joaquim Phoenix en plenitud. Muy recomendable.

&gt; ENTREVISTA

**CARLOS JEAN** músico

# «EL TIEMPO TE ENSEÑA A DISFRUTAR DEL PASADO METIÉNDOLO EN LA MOCHILA DE TU PRESENTE»

Músico, cantante, productor y DJ, **CARLOS JEAN** (Ferrol, 1973), tiene muy claro cuál es la clave para triunfar: ser un enamorado del trabajo y saber hasta dónde se quiere llegar. Quizá por ello está considerado una pieza clave para entender el presente y el futuro de la

maricruz  
sánchez  
texto  
elena  
buenavista  
fotos

música en España. Junto a ello, su capacidad para conjugar los diferentes mundos que conforman este sector han hecho de él uno de los creadores más polifacéticos y prolíficos de la industria nacional. Después de más de 15 años inmerso en este universo, ha obtenido un amplio reconocimiento social a través de diferentes premios y nominaciones, como los Ondas, Grammy, Premios de La Música, Goya, Grammy Latinos y Premios 40 Principales. Ahora regresa con 'Combustión', su sexto trabajo en solitario y banda sonora de la última película de Daniel Calparsoro. El primer larga duración editado por su propia compañía discográfica: Muwom.



**Combustión es su cuarta colaboración musical con Daniel Calparsoro en el mundo del cine. ¿Es éste un ámbito en el que se siente especialmente cómodo?**

La verdad es que sí, porque he encontrado el medio adecuado en el que plasmar todo lo que he estado investigando a través de las redes sociales, que es la manera que los músicos tienen ahora de mostrar al mundo lo que hacen. Quizá por ello, este proyecto ha sido una simbiosis perfecta, desde el día en que recibí el guión hasta la materialización final de la banda sonora de la película. Además, tenía muchas ganas de hacer un disco mío.

**El hecho de tener que trabajar bajo las exigencias de un guión preestablecido, ¿complica su trabajo?**

No es más complejo, sino más laborioso. Eso es lo que ocurre cuando hay ganas de hacer, cuando hay ansia por investigar sonidos que te hacen sentir cómodo, y para los que no había cabida en los proyectos que tenía últimamente entre manos. Primero intenté marcar los ritmos a las diferentes escenas de la cinta y, luego, al introducir las voces de los colaboradores, como Electric Nana, el trabajo fue adoptando su propia personalidad, aunque siempre dentro de una misma línea compositiva. En cualquier caso, está claro que si no estuviera orgulloso del resultado, no lo defendería.

**Se trata del primer álbum que lanza con su propia compañía, Muwom. ¿Eso lo convierte en un proyecto más especial?**

Después de tres años empleándome a fondo en sacar adelante este sello, tenía unas ganas enormes de publicar un álbum propio, con canciones inéditas y que no fuera un recopilatorio de éxitos. Muwom es el sueño hecho realidad de un equipo de más de 20 personas que caminamos unidos hacia un objetivo, y para los que hacer un cd que se completa con canciones de una película es una experiencia nueva y absolutamente única.

**En este disco se rodea de grandes nombres de la electrónica como Electric Nana, David Van Bylen, Aqeel, DJ Nano, Ferrara... ¿Cómo se capitanea un equipo así?**

Después de estar trabajando durante tanto tiempo con gente diferente creo que eso es lo más fácil de todo. Así, lograr transmitir la ilusión de un álbum y el efecto que puede tener en las personas, es la mejor motivación para sacarlo adelante. Y más cuando se tiene un filme detrás, con la visibilidad que eso representa en un mercado tan complejo como el de la música electrónica. Ese tipo de oportunidades representan toda una herramienta que sirve para potenciar el producto final.

**¿Por qué apuesta por el sonido dubstep?**

Ahora mismo, lo que más pega es el *dance*, que es todavía un auténtico universo por descubrir. Pero el *dubstep* ha resultado ser perfecto para evocar elementos como la acción y la velocidad, ofreciendo un resultado muy potente y original.

**¿Se podría decir que la versatilidad es su seña de identidad?**

Me gusta bailar con muchas (risas). Musicalmente nunca te puedes casar con un estilo; y menos ahora, que vivimos un momento en el que es muy importante conocer, cuanto más, mejor, fundamentalmente para entenderlo. La música, hoy en día, lo engloba todo.

**¿En qué punto de su carrera se encuentra en estos momentos?**

En el mejor, porque me siento feliz personal y musicalmente. Creo que ha llegado al fin la hora en la que la gente está entendiendo mi trabajo, com-

«MUSICALMENTE NUNCA TE PUEDES CASAR CON UN ESTILO, Y MENOS AHORA, QUE VIVIMOS UN MOMENTO EN EL QUE ES MUY IMPORTANTE CONOCER, CUANTO MÁS, MEJOR»

«INTERNET Y LAS REDES SOCIALES PERMITEN TRANSMITIR DESDE UNO MISMO SIN TENER QUE PASAR POR UNA SERIE DE FILTROS COMO OCURRÍA ANTES»

prendiendo que la labor de descubrir nuevos talentos no comienza necesariamente con la intención de lucrarse con ello, sino de compartir todos los derechos que consigues con las canciones a cambio de una oportunidad para salir adelante. Por otro lado, el tiempo te enseña a disfrutar del pasado metiéndolo en la mochila de tu presente y tu futuro. Te da la posibilidad de gozar del trabajo que hacías años atrás, ya que cuando estabas in-

merso en él, tu máxima preocupación era que quedara perfecto sin poder pensar en nada más. Eso me llena de vida.

**¿Qué tiene de especial Muwom para que un buen día decida dejar de un lado las discográficas y crear la suya propia?**

Desde mi punto de vista, se trata de la compañía perfecta. Cuando en 2011 abandono EMI para hacer un punto y aparte en mi carrera, me centro en aprovechar toda la experiencia que había acumulado hasta ese momento, tanto negativa como positiva, para transformarla en ganas de cambio, de algo nuevo. Así se lo he transmitido a mi equipo, al igual que la importancia del *universo 2.0* para poder ofrecer todo tipo de servicios a otros artistas y marcas. El negocio está en la mezcla de estos dos elementos, algo que funciona muy bien. Por eso, tras años como músico y mezclador, creo que Muwom está hecha a medida para aquellos que quieren apostar por algo distinto.

**Es músico, cantante, productor y DJ. ¿Cómo se conjugan todos estos aspectos sin volverse loco?**

La gente que me conoce dice que estoy hecho de otra pasta, pero no por un tema de talento ni nada de eso, sino por una cuestión de aguante. Lo complicado que tiene todo esto es la cantidad de horas que se trabajan que, en mi caso, ni siquiera te podría decir una cifra concreta al día.

**¿Cuál es la clave para triunfar en el mundo de la música?**

Lo fundamental para ser el mejor, como ocurre en cualquier profesión y no solo en esta, es estar absolutamente enamorado de lo que haces. Además, es muy importante tener claro lo que se quiere hacer, cuál va a ser la estrategia a seguir para alcanzar el objetivo. Finalmente, el secreto estaría en intentar no hacer las cosas como todo el mundo, buscando destacar aquello que marque la diferencia y llame la atención de la gente. No todo es tener una buena canción, hay que llegar a las personas, y los artistas, y los productores en mi caso, debemos saber aplicar esa parte de creatividad al mundo real para poder alcanzar la meta.

**¿Qué papel juegan Internet y las redes sociales a la hora de alcanzar el éxito?**

Son el medio de comunicación más completo que existe, sin duda alguna, aunque hay que saber manejarlo. Creo que todos estamos condenados, o deliciosamente abocados, a hacer uso de un recurso que te permite, desde el punto de vista artístico, transmitir desde uno mismo sin tener que pasar por una serie de filtros como ocurría antes. Ahora tu eres la ventana y puedes contar las co-

sas a tus seguidores de manera directa, sin necesitar siquiera a los medios de comunicación. Otra cosa buena es poder crear en masa, aunando las aportaciones de miles de personas a través de la red, capturándolas en directo en un plató de televisión... Por todo, siempre buscamos hacer cosas nuevas y que estén vinculadas con Internet.

**Otra de sus apuestas por las nuevas tecnologías son las app para móviles...**

Esa es una de las variantes, que cada músico tenga su aplicación propia para dispositivos móviles con todos los contenidos de su trabajo. Así no solo se ofrece un disco a los seguidores, sino mucho más material. En mi caso, además de música, incluyo un tutorial de Dj, consejos prácticos para mezclar... Pienso que de aquí a poco más de un año, entre un 20 y un 30 por ciento de los artistas de todo el mundo tendrán ya su *app* disponible.

**Dicen que uno de sus principales fuertes es poner música a conocidos anuncios de televisión. ¿El método de trabajo en esos casos es similar al que utiliza para crear un disco?**

Son aspectos muy diferentes. En concreto, mi vinculación a la publicidad de una conocida marca de refrescos está orientada a crear un espacio de música por y para los jóvenes. En ese sentido, el trabajo se podría entender más como una relación de mecenazgo que como una campaña puramente comercial. El objetivo no es acercarse al gran público un sonido que hago yo, sino el que hace la gente de la calle y, sobre todo, darle la oportunidad a los más jóvenes de poder hacer música.

**Teniendo en cuenta su experiencia, ¿cree que goza de buena salud la cantera de nuevos talentos españoles?**

La verdad, la noto un poco despistada, sin saber cómo defender su trabajo. Algo que, por otra parte, es normal si se tiene en cuenta que no existen reglas fijas ni una guía de qué sería lo más adecuado hacer para triunfar. Pero la búsqueda del talento es constante y, por eso, le recomiendo a quienes quieran descubrirlo que se vinculen a proyectos como *Music experience*, en el que se encuentra y se hace música sin parar.

**¿En qué tipo de artistas pone los ojos hoy en día un productor musical?**

Donde los ha puesto siempre. En la gente que sabe transmitir, con su voz, con un instrumento, sea del estilo que sea, sin que necesariamente cante o toque especialmente bien. Lo importante es que logre llegar a los demás.

**Dicen de usted que es una pieza clave para entender el presente de la música en España. ¿Hacia dónde caminamos en el futuro?**

Nuestro país está igual de despistado en este sentido que su cantera de jóvenes talentos (risas). Puede ser que el camino se dirija hacia la apertura a mundos mucho más electrónicos, dejando al fin de lado complejos que durante años han acompañado a los mejores Dj nacionales. Dar ese paso adelante nos reforzaría, lograría que empezásemos a definirnos por nosotros mismos y a vender la música de manera independiente. Así podrían florecer muchos grupos pequeños que ahora se quedan por el camino. Para ello es fundamental el respaldo de los medios de comunicación, que no solo se nutran de lo ya conocido sino que den oportunidades a lo nuevo. Ese conglomerado de aspectos definirá lo que va a ocurrir en los próximos años en el sector, todo ello medido por el rasero de los jóvenes, que son quienes deciden realmente qué se escucha y qué se hace en cada momento. Eso siempre ha sido así.



# UN PROBLEMA COMÚN

El envejecimiento no es, por sí mismo, causa de la incontinencia urinaria. Sin embargo, algunos cambios asociados con la edad y la mayor prevalencia de determinadas enfermedades predisponen a su desarrollo.

**E**l doctor Juan Macías, presidente de la Sociedad Española de Medicina Geriátrica (Semeg), lo deja claro: «Aproximadamente un 15 por ciento de los varones ancianos y un 30 por ciento de las mujeres padece incontinencia, pero no es una enfermedad directamente relacionada con la edad». A la hora de explicar este fenómeno, deben tenerse en cuenta los antecedentes personales y las enfermedades concomitantes, como las patologías neurológicas o enfermedades sistémicas con repercusión sobre el sistema nervioso central. También tienen consecuencias todas las intervenciones previas que hayan afectado al tracto urinario (uretrotomías, resección trasnsuretral de próstata, etc.), a la zona abdominal y de la pelvis y a la columna vertebral. Igualmente hay que controlar la medicación que toma el enfermo, ya que algunas sustancias pueden desencadenar o agravar esta afección.

La incontinencia se caracteriza por la pérdida incontrolable de orina, que puede realizarse en cantidades variables durante el día o la noche. Según Macías: «Este trastorno ocurre tanto en hombres como en mujeres. Sin embargo, debido en parte a las tensiones físicas de la maternidad y a una disminución del estrógeno después de la menopausia, ellas sufren esta alteración con el doble de frecuencia que los hombres».

## HABLAR CON EL MÉDICO

En el caso de los varones, la más usual es la que se conoce como incontinencia de urgencia y está caracterizada por la pérdida involuntaria de orina asociada con un intenso deseo de miccionar. En este tipo subyace la hiperactividad del músculo detrusor, que suele deberse a alteraciones neurológicas o vesicales. Sin embargo, en el caso de las féminas, es más común la incontinencia de esfuerzo, que consiste en pérdidas involuntarias de orina que se producen durante el ejercicio físico y ocurren cuando la presión intravesical supera a la presión uretral. Suele estar asociada con la debilidad del suelo pélvico y se produce sobre todo durante el día.

Quizá lo peor de este problema es que siempre se trata de



julia  
martínez  
texto

ocultar, incluso al propio médico, debido a la vergüenza y a la pérdida de autoestima que genera, amén de considerar la incontinencia como un hecho inevitable del envejecimiento. Y es aquí cuando se olvida que puede ser un problema urogenital. En palabras del especialista, «no hablar con el médico sobre las pérdidas de orina cuando empiezan a ocurrir es un error, ya que entre el 30 y el 40 por ciento de los casos el tratamiento precoz recupera la continencia y en más de la mitad la mejoría que puede llegar a alcanzarse es notable».

Pero no solo los fármacos ayudan en esta afección. Existen medidas higiénico-dietéticas básicas que facilitan el manejo de la incontinencia. Según el geriatra, «se debe intentar ayudar al anciano a establecer un horario regular de micciones que no supere las tres horas, hay que controlar que el paciente pueda acceder rápidamente al baño desde su cama, que la ropa de dormir pueda quitarse con facilidad y que el baño disponga de elementos de seguridad y de timbre».

La distribución de líquidos es igualmente importante: debe ser ordenada por el médico y variar en verano e invierno de acuerdo con las condiciones climáticas. Como afirma el doctor Macías, «un buen aporte durante la mañana y primeras horas de la tarde, acompañado de una disminución acentuada durante la noche, permite controlar mejor la incontinencia nocturna». En relación con los fármacos diuréticos, el consejo más importante es que no deben administrarse por la mañana en ancianos activos, ni tampoco por la noche. El mejor momento, según Macías, «es antes o después de comer, períodos en los que ya se han realizado las tareas cotidianas».

## LOS EFECTOS QUE MÁS IMPACTAN A LA CALIDAD DE VIDA...

- Efectos médicos: úlceras cutáneas, infecciones urinarias de repetición.
- Efectos psíquicos: aislamiento, depresión, dependencia.

- Efectos sociales: rechazo de la familia, amigos y cuidadores. Predisposición a la institucionalización.
- Efectos económicos: accesorios (pañales, sonda, ropa), personal (cuidadores), médicos (tratamiento de las complicaciones).

## COMPRENDER LA EPILEPSIA DESDE QUE SE ES UN NIÑO

Explicar a un niño en qué consiste la epilepsia no siempre es fácil. Sin embargo es importante que conozcan la enfermedad de cara, por ejemplo, a poder ayudar a cualquier compañero del colegio que la padezca. Para ello la Asociación Española de Afectados por Epilepsia Grave ha editado el cuento *Epilepto, un amigo especial*, que tiene como objetivo promover el conocimiento de esta enfermedad en el entorno escolar y favorecer la integración de los niños que la padecen.

«Es como una tormenta que pasa dentro de la cabeza: el cielo se vuelve gris, llueve mucho y aparecen rayos y truenos, hasta que la tormenta termina y vuelve a salir el sol». Con estas sencillas palabras explica *Epilepto* a sus compañeros de clase lo que le ocurre a su amigo Leo cuando tiene un ataque de epilepsia.



## ESTUDIAN MULTAR A LOS PADRES DE MENORES QUE SUFRAN VARIOS COMAS ETÍLICOS

El delegado del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, Francisco Babín, anunció hace unos días que la futura ley para prevenir el consumo de alcohol en menores podría incluir multas o sanciones a aquellos padres o tutores cuyos hijos ingresen repetidamente en Urgencias por haber sufrido un coma etílico causado por el consumo de alcohol. Así lo explicó en un acto durante la presentación de la campaña *Los que no* para la prevención del inicio temprano en el alcohol en menores puesta en marcha por la Asociación Dual, en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Babín recordó que la edad media de inicio del consumo de alcohol en España es a los 13,7 años y «no hay urgencia de cualquier hospital de España que a lo largo del fin de semana trate varias intoxicaciones etílicas en menores».





dra. pilar  
riobó  
médico  
especialista en  
endocrinología  
y nutrición

# LACTANCIA Y ALERGIAS

La introducción de la alimentación complementaria en los bebés es un tema que plantea distintas opiniones, si bien todos los expertos están de acuerdo en mantener exclusivamente la leche de la madre hasta, por lo menos, los cuatro meses.

El momento de la introducción de la alimentación complementaria en los bebés es un tema que plantea dudas, no solo para los padres, sino también para la comunidad científica. La Organización Mundial de la Salud define la alimentación complementaria como el período durante el cual se administran otros alimentos junto a la leche materna y recomienda la lactancia exclusiva hasta los seis meses. Sin embargo, la Sociedad Europea de Pediatría (Espghan) llama a la introducción algo más precoz de nuevos alimentos de forma lenta y progresiva a los cuatro a los seis meses, pero evitando el gluten hasta el sexto mes para tratar de frenar el desarrollo de enfermedad celíaca o intolerancia a este componente. La leche de vaca no se aconseja hasta al menos la edad de un año y los huevos hasta los dos. Los alimentos especialmente alergénicos como las nueces, los cacahuetes y los mariscos no se incluirían en la dieta hasta cumplir los tres años.

La introducción precoz de otros alimentos en el lactante puede tener ciertos inconvenientes como la incapacidad del niño para digerirlos o la exposición demasiado temprana a posibles contaminantes o a ciertos productos que pueden causar alergias. Pero también que empiecen a comerlos excesivamente tarde puede originar problemas como el retraso de crecimiento y desnutrición por insuficiente aporte, anemias (por deficiencias de hierro y de cinc) o el desarrollo tardío de la masticación o en la capacidad de aceptar nuevos sabores y texturas.

En un estudio reciente, los investigadores siguieron a casi 4.000 niños de Finlandia durante cinco años para examinar la asociación entre la duración de la lactancia materna, la alimentación complementaria y el desarrollo de alergias. Entre las conclusiones, detallaron que la introducción de cereales (trigo, avena, centeno y cebada) a los cinco meses, del pescado antes de los nueve meses y de los huevos antes de los 11 se asociaba con un menor riesgo de desarrollar alergias y asma.

También era importante el tiempo de duración total de la lactancia materna asociada a otros alimentos, de forma que la duración de al menos nueve meses se asociaba con un menor riesgo de asma. Es decir, el efecto beneficioso de la lactancia materna se correlacionaba más con la duración total que con el hecho exclusivo de dar el pecho. Basán-

donos en estos resultados, parece que lo más recomendable sería que el recién nacido se alimentara de la leche de la madre exclusiva durante únicamente cuatro meses y, a esa edad, comenzar con la alimentación complementaria, pero manteniendo la lactancia parcial al menos nueve meses. Incluso se pueden dar cereales con gluten a partir de los cinco meses.



TOMAR DEMASIADO PRONTO CIERTOS PRODUCTOS PUEDE TENER INCONVENIENTES COMO DIFICULTAD PARA DIGERIRLOS O LA EXPOSICIÓN A POSIBLES AGENTES CONTAMINANTES



## CHANTAJE EMOCIONAL

Los chantajistas emocionales proliferan en todas partes y latitudes. Son los más expertos en manipular a los demás y hacerles sentirse culpables, al tiempo que utilizan constantemente el chantaje y las amenazas como arma letal



OPTIMISMO  
Y VIDA

y como fórmula para hacerse fuertes frente a la debilidad y el temor de su víctima, a la que instalan en un sentimiento de autoreproche y culpabilidad.

¿Cómo se manifiesta el chantajista emocional? Como el tábano, estudia a su víctima y la hiere en su punto más débil, ya que el chantajeado es casi siempre buena persona: «Con todo lo que yo he hecho por ti, con todos los problemas que te he resuelto y tú no me ayudas en nada...». «Tú verás las consecuencias, yo tengo que perder poco, pero si no me sigues dando el dinero que necesito y me abandonas, atente a las consecuencias». «Si no me sigues ayudando, serás el primer culpable de mis desgracias, eres la única persona que puedes ayudarme. Además, me lo debes».

Así podríamos seguir porque la fórmula rastrera y amenazadora del chantajista emocional se resume en la siguiente idea: me vas a obligar a hacer algo que tú serías el primero en lamentar y arrepentirte por no haber satisfecho mis justas demandas...

Que nadie piense que el chantajista emocional es un pobre y débil ser que se ha dejado engañar y pisar por los demás. Todo lo contrario, es alguien que vive bastante bien a cambio de las víctimas, que sabe encontrar y hacerles alguna gracia, servicio o pequeño favor para luego pasarles una costosísima factura, casi siempre de tipo económico y de sometimiento a sus dictámenes y caprichos. Le deja muy claro a su víctima que si no quiere tener graves problemas, no tiene otra alternativa que seguir satisfaciendo sus peticiones, caprichos y deseos, que siempre muestra como necesidades personales en las que le va la vida.

¿Cómo librarse de un recalcitrante chantajista emocional? Algunos aconsejan la técnica de aplazar la satisfacción de las demandas o de solo satisfacerlas cada vez en menor medida. Librarse de sus peticiones gradualmente, decirle «no puedo en este momento, ya intentaré como pueda hacerlo dentro de unas semanas», puede ser parte de un comienzo a la solución definitiva. Pero la única solución es cuando la víctima toma la firme decisión de plantarse y decir ¡no! Hasta aquí hemos llegado, toma la decisión que quieras y hazme el daño que te venga en gana, pero no accederé a tus peticiones sea cual sea tu actitud y los males que pudieran venirme por no seguir haciendo lo que me pides. Cada nueva victoria del chantajista porque tú te has doblegado a lo que te pide, es un nuevo refuerzo, una nueva arma que tú mismo le pones en sus manos para que no cese de tenerte bajo su control y amargarte la vida.

El chantajista emocional, por extrañía que parezca, encubre casi siempre exigencias económicas directas o que guarden relación más o menos directa con lo económico. El diccionario de la RAE, lo define como: amenaza de pública difusión o daño semejante que se hace contra alguien a fin de obtener de él dinero o provecho. Presión que, mediante amenazas, se ejerce sobre alguien para obligarle, se ejerce sobre alguien para obligarle a obrar en determinado sentido.

# TENDENCIAS



## LA TABLETA PENSADA PARA UNA SOLA MANO

### ACER ICONIA A1

Acer ha decidido ampliar su familia de tabletas y nos presenta el Iconia A1, el primer dispositivo de la compañía con todas las funciones incorporadas en 7,9 pulgadas y con un diseño elegante y delgado que le permiten perfectamente ser utilizado con una sola mano y guardarlo con total comodidad en un bolso, ya que, además, apenas pesa 410 gramos.

Con Android 4.2.2 Jelly Bean como sistema operativo, ofrece una navegación fluida y una reproducción multimedia de alta calidad gracias a su procesador de 1,2 GHz Quad Core y cuatro núcleos, lo que permitirá un rendimiento mucho más rápido.

La pantalla, con retroiluminación LED con tecnología IPS y un ángulo de visión de 170 grados, tiene una resolución de 1024x768 y la relación de aspecto de 4:3 se convierte en ideal para la navegación, leer y jugar.

Otro de sus puntos fuertes es su batería, que garantiza siete horas de duración.

Integra una cámara de cinco megapíxeles que captura vídeo de alta definición.

En cuanto a sus conexiones, viene con 3G, WiFi y Bluetooth, así como puerto microUSB 2.0 y otro microHDMI.

Disponible en versiones de 8 y 16 Gb, ampliables a 32 Gb a través de tarjetas microSD, estará a la venta a lo largo de este mes a un precio inicial de 169 euros.

## SONIDO DE CALIDAD PARA TU TELEVISOR

### SAMSUNG HW-F750

Después de presentarte la semana pasada los nuevos televisores de Samsung, los Smart TV F8500, ahora le toca el turno a sus periféricos.

Hoy, para ir abriendo boca, te mostramos la barra de sonido con válvulas de vacío HW-F750, que proporciona un sonido cálido y envolvente sin prácticamente distorsión. Además, puede utilizarse como altavoz inalámbrico para smartphones o tabletas, ya que funciona mediante Bluetooth.

Su cuidada y fino diseño y su acabado metálico combinará perfectamente con cualquier salón.

Estará en breve en el mercado a un precio que rondará los 700 euros.

Más información en [www.samsung.com/es](http://www.samsung.com/es).



## HUAWEI TRAE EL MÓVIL MÁS FINO

### HUAWEI ASCEND P6

Huawei se ha atrevido a lanzar el smartphone más delgado del mercado, el Ascend P6, un terminal que cuenta con un grosor de 6,2 milímetros.

En cuanto a su interior, de momento no sabemos gran cosa, pero, sin embargo, la compañía sí se ha esmerado en hacernos entrar el teléfono por los ojos. Así, cuenta con un atractivo diseño con acabados metálicos y en varios colores.

A la espera de su presentación oficial, el próximo 18 de junio, sí se ha desvelado que su pantalla tendrá 4,7 pulgadas y se espera que su procesador sea de elaboración propia de la firma.

Para conocer más, tendrán que pasar aún unos días.



## DESPIÉRTATE CON OTRA ACTITUD

### TIM-E



Después de descubrir el Tim-e, nos hemos visto obligados a recuperar aquella sección que teníamos sobre despertadores. Y es que este pequeño aparato nos ha hecho mucha gracia.

En realidad, se trata de un robot con una funda que se acopla al iPhone o al iPod y cuando suena se pondrá a bailar y moverse, además de mostrar una cara en la pantalla del dispositivo.

Totalmente personalizable, lo puedes encontrar ya en [www.kickstarter.com/projects/1222749235/tim-e-the-alarm-clock-with-attitude](http://www.kickstarter.com/projects/1222749235/tim-e-the-alarm-clock-with-attitude), donde, además, te explican cómo funciona. Eso sí, la página está disponible sólo en inglés.

## BATERÍA Y PROTECCIÓN, TODO EN UNO

### MOPHIE JUICE PACK PLUS

En nuestra cruzada por conseguir que tengamos batería en cualquier sitio, aunque no haya enchufe para que cargues el teléfono, hoy nos toca presentarte lo último de Mophie, una compañía que está especializada en carcasas para productos de Apple y que ha decidido sumar a la funda una capacidad de almacenamiento extra.

Se llama Juice Pack Plus y es únicamente compatible con el iPhone 5. Además de proporcionarte carga adicional, también sirve para proteger tu teléfono de cualquier golpe.

Disponible en varios colores, se puede comprar ya por unos 100 euros.

Entra en [www.mophie.com](http://www.mophie.com).



## APPLE LANZA SU NUEVO IPOD TOUCH

### APPLE IPOD TOUCH

En muy pocos días tendremos en las tiendas lo último de Apple. Y no, no se trata del nuevo iPhone del que tanto se especula, sino que la compañía ha querido aprovechar el *despiste* para anunciar la llegada de su nuevo iPod touch, de quinta generación, y que llegará con 16 Gb de capacidad.

Entre las novedades, nos encontramos con una pantalla Retina de cuatro pulgadas, chip A5 de doble núcleo y auriculares EarPods.

En este nuevo modelo echamos de menos una cámara iSight, que sí llevan sus predecesores, pero sí que integra una cámara frontal FaceTime HD que, según la compañía, es muy superior a las anteriores.

En cuanto a su físico, su diseño es un 15 por ciento más delgado y ligero que los de cuarta generación. También ofrece un procesador el doble de rápido y siete veces mejor rendimiento gráfico.

Estará en breve a la venta por 1.000 euros.

EN EL PUNTO DE MIRA



TWITEAME

**RAQUEL SÁNCHEZ SILVA**

Mario quería vivir y no se quitó la vida. Todo apunta a un desgraciado accidente. Os ruego prudencia y respeto por favor



**PIPI ESTRADA**

Una pregunta para quien me la quiera contestar... Por que hay tanto hijo puta en el Twitter ?? Es una epidemia ??



**NURIA FERGÓ**

Ya terminó el diita para mi. Ahora cenando y prontito a la cama. Jeje. Buenas noches primores... Me encanta leerlos!



SE DICE QUE...

JESSICA BUENO NO HA LLEGADO A UN ACUERDO ECONÓMICO CON KIKO RIVERA, CON QUIEN SE LLEVA MAL

LA FRASE

**KIKO HERNÁNDEZ:**

«DESDE QUE SALÍ DE 'GRAN HERMANO' HE ESTADO SOLTERO, PERO AHORA MUCHO MÁS»



**MICHAEL DOUGLAS LA LÍA AL CULPAR DEL CÁNCER QUE TUVO AL SEXO ORAL**

Menos mal que no solo este país y su *telebasura* tienen bocazas que luego montan un circo y dejan la *marca España* por los suelos. También en EEUU. **Michael Douglas** dejó a medio planeta patidifuso - y a una cuarta parte aliviada - cuando confesó que el cáncer ¡de garganta! que estaba combatiendo se debía a haber practicado el sexo oral. Las miradas se posaron en su señora, **Catherine Zeta-Jones**, y su ex, **Diandra** - en la foto -, que proclamó a los cuatro vientos su *inocencia*. El protagonista de *Instinto básico*, que estuvo en clínicas para desintoxicarse de su adicción al sexo, quiso arreglar el embrollo desmintiendo todo... y lo mismo le *divorcian* y todo.

**CRISTINA TÁRREGA: LA VERDADERA 'VOZ'**

LA ATRACTIVA PERIODISTA VALENCIANA DA UN CURSO ACELERADO DE PRIMEROS AUXILIOS... ESTÉTICOS CON SU ÚLTIMO LIBRO, 'POR Y PARA MÍ', EN EL QUE DA MIL CONSEJOS DE BELLEZA.

Entrevistar a Cristina Tárrega, la fantasía de *cienes* y *cienes* de hombres durante muchos años - y de alguna señora - es, sobre todo, reírse y mucho. Al estar casada con uno de Cádiz, el exfutbolista del Atlético de Madrid **Mami Quevedo**, reconoce que le pegó «mucho arte». «Ya sabes, esto es *Caiy* aquí hay que...». ¿Y cómo os dejan en paz los *paparazzis*?, ¿pagáis el *impuesto revolucionario*? «Llevamos una vida muy normal, no les provocho».

Lo cierto es que polémica es un rato y hasta la Wikipedia la *zumba* con un tendencioso: *Nunca cursó estudios de Periodismo, ni tan siquiera se sabe si llegó a terminar el Bachillerato*. Nacida un 8 de agosto de 1967 en Valencia, comenzó a trabajar en Radio Intercontinental. Posteriormente, continúa en Los 40 principales, Onda Cero y Cadena Dial, donde presenta el programa *La caña que llevas dentro* (1994), y la SER y Cadena Dial con *El gusto es mío*. Me confiesa que echa muchísimo de menos aquellos tiempos. Su voz, aunque ella lo niegue, es su principal atractivo. Así, en los 80 fue la vocalista del grupo *pop* levantino Mamá ya lo sabe. «A mí me reconocen por la voz, aunque lleve gafas de bucear». Lamenta que el tabaco no le haya ayudado a *embellecerla*.

Pero sigamos con su carrera, donde destaca su colaboración en un programa taurino de Canal + en los 90, desembarcando a lo grande en la pequeña pantalla en Telecinco con **Raffaella Carrá** en su programa *En casa con Raffaella* (1995), aunque la fama le llega dos años después con Telemadrid y *Sola en la ciudad*, un espacio nocturno e intimista que causó furor por su peculiar forma, voluptuosa y atrevida, de presentar. ¿Cuánto te ha llegado a ofrecer Interview? «Depende del año en que me han llamado. Al principio

mucho, ahora, con la crisis, menos... Pero, en realidad, da igual: no me veo en la portada».

De allí pasa a Antena 3 -donde *pincha* con un espacio similar, *Cristina, amiga mía*-, luego se hace *chica Hermida* y colabora un tiempo en *Crónicas marcianas*, triunfando luego en Canal Sur y Canal Nou. **María Teresa Campos** se la llevó del brazo por las dos grandes cadenas privadas, volvió a Telemadrid, a Canal Nou y aparece, en ocasiones, en el programa matinal de **Ana Rosa Quintana** comentando temas de belleza femenina. Desde marzo se incorpora a *Sálvame Diario*. Pregunta impertinente. ¿Tiene la *telebasura* los días contados o quizás somos nosotros los que los tenemos contados? «Está la cosa como para hablar de eso, prefiero los días ganados».

Y como llevamos más de medio reportaje sin hablar de su libro, que diría **Francisco Umbral**, sumerjámonos con *Por y para mí*, un título algo egoísta que invita a cuidarse un poquito... porque hay que hacerlo. Lanza una *puyita*: «Los casados no os tenéis que abandonar. El matrimonio es una carrera llena de asignaturas que hay que ir aprobando, a poder ser, con éxito. Como dice **José Mota**, sino, ¿para qué te casas?». Aprovecho para preguntarle si le convencen los *retoques* de la Princesa **Doña Letizia**, y se muestra rotunda: «Son buenísimos». Sin tiempo para respirar, la vuelvo a asaltar: ¿Y tú te has operado? «Una reducción mamaria. Soy de las que piensan que menos es más».

Aprovecho para recordarle que hace unos meses, en una entrevista que le hice a **Pierre Dukan**, le comenté que ella acabó en el hospital poniendo en práctica su dieta, y que el gallo contestó que no había que trivializar con el tema: «Después de hablar y consultar con médicos españoles, que son de los que realmente me fio, sigo pensando que no es una buena opción para perder peso».

La verdad es que, como ella misma reconoce, su naturalidad es su arma de seducción. ¡Qué risas cuando le pregunto por la yoyoba -es de colágeno- y el veneno de serpiente! ¿Es chocolate del loro? «No sé si del loro, pero algo de chocolate sí que tiene». ¿Hay mucha publicidad engañosa en la tele con los productos de belleza?, ¿qué porcentaje le das? «La que ponga el PH. ¡Y ahora lo *twitteas*».

coordinación  
mari cler



# APAGA Y VÁMONOS

## IMÁGENES DE LA VIDA

PHotoEspaña 2013 muestra hasta el 28 de julio, 74 exposiciones con la obra de 328 artistas de 42 países, que se desarrollarán en Madrid, Cuenca, Alcalá de Henares, Alcobendas, Berlín, París y las nuevas sedes que se suman este año, Lanzarote, Zaragoza y Praga. Una particular visión del mundo, de la historia, de los cuerpos, como la que se aprecia en la muestra *Laura Torrado. La oscuridad natural de las cosas* que acoge la Sala Canal de Isabel II, un recorrido por la trayectoria de esta artista desde el año 93 hasta la actualidad.



FOTO: Juan Carlos Hidalgo (EFE)

## SUDOKU MANÍA

7			8	4		6		
			9	5	6		8	
						2	5	
5		1		7		4		8
2	8						6	5
6		4		5		9		1
		3	6					
		8		1	3	2		
		2		8	4			3

### EL SUDOKU

En este Sudoku debe llenar todas las casillas vacías, de modo que las dos diagonales mayores y cada hilera vertical y horizontal contenga los números del 1 al 9 sin repetir ninguno.

**SOLUCIONES**

7			8	4		6		
			9	5	6		8	
						2	5	
5		1		7		4		8
2	8						6	5
6		4		5		9		1
		3	6					
		8		1	3	2		
		2		8	4			3

## CRUCIGRAMA


**HORIZONTALES:** 1. Tirarse a la piscina para mover el esqueleto. Comedida. 2. Entre éstos y aquéllos. Acciones que no se consuman. 3. Usted antiguo. Dejado en reposo con aceite, sal y hierbas aromáticas. 4. Estar el cielo a punto de granizar. Memoria accesible del ordenador. 5. Da vueltas. Enseñada vista desde oriente. Cierta empresa. 6. VV al revés. Mansa al revés. P con raya. 7. Medio cero. Pastel y nombre femenino. Hacer como suena. 8. Tronco de Paco. Dos con chepa. 9. Cándidos, inútiles. Fina tela de seda. 10. Lo son la pala y el rastrillo. Poned el balón en juego. 11. Disfrutar por la diestra. Lo hará en julio normalmente. 12. En los juegos de cartas. Incomunicaciones.

**VERTICALES:** 1. Tormenta de copos. Dejará sexualmente inútil a pollos, cerdos y gatos. 2. Indicios de una aparición en la ventana. Plantas de la vid. 3. Antepuertas o tapices. En plenas malezas. 4. La mejor. Delincuentes armados de navaja. 5. Consonante. Deidad primigenia. Especialista del aparato urinario. 6. Acosamiento con rifle. Deidad guerrera griega. Ángulo. 7. Lila. Garbino llegado del sur. Estoy al loro. 8. Al revés, antiguo remero libre asalariado. Sur. 9. Entregan. Pudorosa. 10. Momento al revés. Medicinad. 11. Gaseosas. Nivelaré. 12. Dejarse ver. Trabajas muy duro en verano.

madrid2020

La energía del presente. La energía del futuro.

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



Impulsor oficial de la Selección Española de Fútbol



**IBERDROLA**

LAS EDADES  
DEL HOMBRE

Exposición  
temporal:  
Las Edades  
del Hombre

# DESCUBRE EL ARTE MÁS ESPIRITUAL.

Visita la exposición CREDO y consigue tu **Tarjeta Turística Las Edades**. Disfrutarás de interesantes ventajas en alojamiento, gastronomía, aventura y mucho más en **Arévalo y sus alrededores**.

Además, con el Programa Apertura de Monumentos descubre el emblemático estilo mudéjar de la zona.

CASTILLA Y LEÓN  
**EL MUSEO  
MÁS GRANDE  
DEL MUNDO  
ESTÁ VIVO**



## Arévalo\_2013

Del 21 de mayo  
al 3 de noviembre

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



MONCE



Banca



Avila



Junta de  
Castilla y León