

Gente

BILBAO

Número 57 • año 2 • del 10 al 17 de diciembre de 2010



El 'Balón de Oro' 2010 se queda en el Camp Nou

Tres canteranos del Barcelona como Xavi Hernández, Andrés Iniesta y Messi optan a llevarse el galardón que reconoce al mejor futbolista del año **Pág. 12**

iGente

SUPLEMENTO
DE SALUD & BELLEZA
Páginas centrales



LLEGA LA NAVIDAD CUIDA TU CUERPO

Hasta 40.000 personas podrían denunciar a los controladores

Los usuarios llevan a los tribunales los trastornos de la protesta en los aeropuertos • Fomento abre expediente a 442 trabajadores • El sector turístico cifra en 500 millones las pérdidas sufridas **Pág. 4**

INFORME PISA 2009 **Pág. 4**

Los alumnos vascos superan la media europea en matemáticas

Las Ciencias son la materia pendiente en las aulas de Euskadi, según el último informe Pisa que muestra progresos en lectura y matemáticas

NACIONAL **Pág. 5**

Salgado descarta que se implante el sistema de copago en la Sanidad

La ministra de Economía, Elena Salgado, ha asegurado que España no incorporará el copago sanitario pese a la recomendación de la UE



ENCUESTA SALUD **Pág. 5**

Alertan sobre el aumento del consumo abusivo de alcohol

Según el último estudio presentado por el Ministerio, crece el consumo de tabaco, cannabis y alcohol mientras cae la ingesta de cocaína



Menos accidentes pero más mortales

Un total de 28 personas han perdido la vida en 2010 en Euskadi en accidentes acaecidos en su puesto de trabajo en el trayecto hacia él. Este dato supone un aumento del 12 por ciento respecto al mismo periodo del año anterior. No obstante las estadistas señalan una reducción del número de siniestros laborales. **Pág. 4**

Opinión

www.gentedigital.es/blogs/sin-acritud

Alberto Castillo
DIRECTOR

Que por primera vez en los 32 años de vida de nuestra democracia un Gobierno se haya visto obligado a decretar el estado de alarma para resolver un conflicto social como el provocado por el pulso de los controladores en defensa de sus privilegios, no es motivo para estar satisfecho, si bien al menos hay que congratularse de que España disponga de mecanismos constitucionales adecuados para garantizar los derechos de los ciudadanos. Al Gobierno no le quedaba otra salida para desbloquear la situación e hizo lo correcto decretando el estado de alarma. Pero los ciudadanos se siguen preguntando cómo la falta de previsión ante la que estaban preparando los controladores pudo originar semejante caos. Hay que explicar muy bien los motivos que aconsejaron al ministerio de Fomento sacar el decreto ley que regula las condiciones laborales de un colectivo imprescindible para la navegación aérea en el peor momento posible, el día anterior al puente más largo del año, conociendo las graves consecuencias que su aprobación iba a ocasionar. Y cómo es posible que no hubiera más alternativa al plante de los controladores que militarizar el espacio aéreo. Si el problema está en la falta de personal de control en las torres, que les obliga a sobrepasar las horas

Reacción contundente contra el chantaje

aconsejadas para garantizar la seguridad del tráfico aéreo, ha habido tiempo suficiente en los más de dos años que dura el conflicto para formar a nuevos controladores. Resulta sorprendente la incapacidad para solucionar este contencioso por la vía del diálogo que han mostrado los responsables de AENA. Pero el caos vivido en los aeropuertos, el desprecio a los derechos de los usuarios que se quedaron en tierra, las cuantiosas pérdidas económicas y el daño irreparable provocado a la imagen de España en el exterior, exigen una respuesta mayor que la autosatisfacción de haber doblegado a un colectivo de 2.500 trabajadores que osó echar un pulso al Estado y lo perdió. Hace falta una solución definitiva que impida convertir en rehenes a los ciudadanos. Este Gobierno, y si no está capacitado para ello, el que le sustituya, tiene el deber y la obligación de promover de una vez por todas una ley de huelga que deje meridianamente claros los límites de una protesta laboral para que la legítima defensa de los derechos laborales impida a ciertos colectivos considerados estratégicos paralizar un país o una ciudad. Los ciudadanos ya están hartos de los chantajes de controladores, pilotos, conductores de metro y autobús, etcétera, y exigen soluciones definitivas y menos improvisación.

INFORME PISA 2009 DE LA OCDE

Comprensión lectora

Los estudiantes españoles han mejorado su nivel de comprensión lectora, aunque siguen por debajo de la media europea, según el último informe PISA, que evalúa las competencias lectora, matemática y científica de estudiantes de 65 países. Sobre las competencias en Ciencias y Matemáticas, los alumnos españoles han mejorado ligeramente los resultados en la segunda (483 puntos) y han mantenido los niveles alcanzados en el año 2006 en la primera, con 488 puntos. Sin embargo, todos estos datos siguen siendo inferiores al promedio de la OCDE.



CARTAS AL DIRECTOR

Envíe sus cartas al Director a cartas@genteenmadrid.com (máx. 1000 caracteres)

Medidas ante la crisis

Hace poco más de una semana de la reunión del Presidente del Gobierno con los principales empresarios españoles. Según los datos que posteriormente se hicieron públicos, se vieron una serie de medidas para la dinamización de la economía de nuestro país, sin concretar a estos apenas nada más. Pero en estos escasos 10 días, el Gobierno ha dejado entrever los temas que se pudieron tratar en esas 3 horas de debate. Con ello me refiero por ejemplo a la entrada de capital privado en dos empresas que hasta hace nada eran el paradigma de la viabilidad de lo público como son AENA y Loterías y Apuestas del Estado, o la supresión del subsidio para parados de larga duración, los famosos 426 €. Pero sin duda lo que ha causado un verdadero terremoto político-social ha sido la huelga encubierta de los controladores aeroportuarios (realizada según ellos como consecuen-

cia de la cercana privatización de AENA) y la posterior declaración del estado de alarma por parte del Gobierno por primera vez en democracia. Lo que con ello quiero destacar es el peligro de anular de facto los derechos laborales de cualquier colectivo por medio de Reales Decretos y no mediante la negociación colectiva, basándose en una lectura jurídica tan laxa como es que pertenecen a un "sector estratégico" y una clasificación social tan vana como la de "privilegiados". Porque hoy los privilegiados son los controladores, pero mañana lo pueden ser los funcionarios, pasado quien tenga trabajo fijo y al otro quien tenga algo que llevarse a la boca.

Javier Pérez Orgaz (Madrid)

Política solidaria

No levantamos cabeza, tras el fracaso del "efecto Rubalcaba", la realidad, el aumento de la "prima de riesgo", realidad que pone de

manifiesto que Elena Salgado no debería estar al frente de la política económica. Zapatero no quiere convocar elecciones anticipadas y tiene el apoyo parlamentario suficiente para gobernar. La duda es si no quiere o no sabe. En cualquier caso, se ha convertido en la prima de riesgo que tenemos que pagar porque no ha querido poner al frente de la vicepresidencia económica a alguien capacitado y solvente. Por otra parte aplicar la estrategia fácil como es arremeter contra el PP, es una mercancía deteriorada que no compra la mayoría de españoles ni los inversores internacionales. La responsabilidad de gobernar es de Zapatero y no de Rajoy. Por eso, "la prima de riesgo de España se llama Rodríguez Zapatero". Lástima, este no se quiere enterar ni con el toque que le han dado en Cataluña ni con el que le dan los mercados.

Jesús Domingo Mez (Girona)

Gente
COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Gerente
Fernando Ibáñez

Director
Alberto Castillo

Jefe de Fotografía
Chema Martínez

Jefa Edición Nacional
Ana Vallina

Jefe de Maquetación
Carlos Zugasti

Secretaria de Redacción
Ana Unanyan

Directora Grandes Cuentas
Amparo Lluich

Jefe Marketing
Rafael Vara

Coordinadora de Publicidad
Ana Sánchez

REDACCIÓN CENTRAL:

Calle Atocha, 16, 2ª planta
Madrid 28012
Tel. centralita: 91 369 77 88
ediciones@grupogente.es
Tel. publicidad: 91 369 78 79
comercial@grupogente.es

Grupo de Información GENTE
grupo@grupogente.es

Director General
Raúl Preciado Gómez

Directora Financiera
Inmaculada Llorente

Director de contenidos generales
José Ramón Bajo

Director Técnico de Medios
José-Luis López

Director gentedigital.es
Leandro Pérez Miguel

Protección de datos:



www.gentedigital.es

■ NUEVOS BLOGS

Crónicas de la Villa

Opiniones de Ángel del Río, historiador y cronista

Vallekas por la kara

Las columnas de Nino Olmeda

Dospuntosbarrabarra

Un blog sobre internet de Álvaro Varona

Lorica segmentata

Álvaro Lucas traslada su blog a Gente

69 tweets

De tigresa a @siraequis

gentedigital.es/blogs

■ WEB

iGente

Tecnología, Motor, Turismo, Salud y Belleza, en la web del nuevo suplemento.

gentedigital.es/iGente/

■ PRENSA

La prensa, en Kiosko.net

En Kiosko.net podemos consultar las portadas de la prensa española e internacional.

kiosko.net

■ REDES SOCIALES

En las redes sociales

Además de en nuestra web, puedes mantenerte informado en nuestras páginas en Facebook y Twitter.

[Twitter.com/gentedigital](https://twitter.com/gentedigital)
[Facebook.com/gentedigital](https://facebook.com/gentedigital)

Navidades *del* Mundo

Pensando en las ilusiones de todos, este año hemos reunido regalos inspirados en las tradiciones, los gustos, la moda y la gastronomía de muchos países. Desde Escandinavia a Japón, pasando por Rusia, Estados Unidos o Italia. No hace falta viajar para descubrir lo mejor de cada uno de ellos. Nuestros ositos te traen sugerencias de regalo y te desean Feliz Navidad. A ti y a todo el mundo.



Osito Sito
14,95€ (cada uno)

Regala
Navidad



Bilbao

Los políticos homenajean a la Constitución en su aniversario

Tras una entrada en el Congreso marcada por ciertos abucheos populares a algunos de los miembros del Gobierno, las autoridades políticas celebraron el 32 aniversario de la Constitución española el pasado lunes. Durante el acto conmemorativo, el presidente del Congreso de los Diputados, José Bono, llamó a todos los ciudadanos a "no retroceder" en la búsqueda del bienestar. Según aseguró, el presente está en sus manos y no es tarea de "castas" o de los "vaivenes de especuladores".



EFE

Los usuarios llevan la protesta de los controladores al Juzgado

Esta movilización se ha saldado con más de 442 expedientados que se juegan su puesto de trabajo

E. B. C.

La resaca de las acciones de protesta de los controladores aéreos durante el pasado fin de semana sigue copando la atención social. Tras la aprobación por Real Decreto y sin atender el convenio colectivo, la decisión de este colectivo de ausentarse de sus puestos de trabajo ha despertado un alud de demandas en los tribunales. Ahora el revuelo de los aeropuertos se ha mudado a los juzgados. A día de hoy, más de 5.000 personas han interpuesto una demanda colectiva contra los controladores y han solicitado una reunión con el Presidente del Tribunal Supremo y del Consejo General del Poder Judicial, Carlos Divar. Según ha informado el abogado de este caso "se estima que se alcanzan los 40.000 denunciantes" que reclaman una indemnización a este gremio profesional y a Aena y el Estado.

Asimismo, la Organización de Consumidores y de Usuarios, OCU, ha presentado una denuncia ante la Audiencia Nacional contra la Unión Sindical de Controladores Aéreos, USCA, por la comisión de un delito contra el tráfico aéreo en su variante de sedición, al considerar que instigó el paro que provocó el viernes día 3 de diciembre el cierre del espacio aéreo. Alegan que "tras



El caos en el aire Largas colas de espera, planes truncados, vacaciones desperdiciadas e impotencia fueron los ingredientes claves en el cóctel que salpicó a los aeropuertos españoles afectados por las movilizaciones de los controladores aéreas durante el puente más largo del año.

casi un día de colapso por lo que entendemos es una huelga ilegal, debieron cancelarse 2.710 vuelos y cerca de 600.000 pasajeros se vieron afectados".

CIFRAS Y CONSECUENCIAS

La movilización de los controladores "ante el recorte de derechos laborales por decreto" se ha saldado con 442 expedientados por la empresa de aeropuertos, Aena. Una sanción, que en caso de que no puedan justificar su ausencia laboral del pasado viernes, les costaría su puesto de trabajo. Ante las consecuencias de estas medidas disciplinarias, Fomento tan sólo tiene listo un relevo de 220 controladores.

Y es que la protesta de este gremio ha supuesto la pérdida de 550 millones, según los cálculos formulados por el sector turístico y las compañías aéreas. Un dato que el Gobierno ha calificado de "premature" por la inmediatez del balance ofrecido. Sin embargo, el descontento entre los controladores sigue latente y sus reivindicaciones laborales continúan sin ser atendidas. No obstante, los usuarios y demás actores afectados por esta protesta, esperan no sufrir en Navidades una situación similar. Los pilotos han anunciado que aplazarán sus quejas hasta el final de estas fiestas.

En Breve

INFORME PISA

Los alumnos vascos, mejores en 'mates'

Los alumnos vascos superan la media europea de conocimiento en matemáticas, según evidencia el Informe Pisa. En cuanto a la competencia lectora, los estudiantes de Euskadi se sitúan en la media de la OCDE, mientras que en materias científicas están por debajo de la media europea que mide el nivel académico en los 15 años.

SONDEO DE LA DIPUTACIÓN FORAL

El PNV ganaría las elecciones en Bizkaia

El estudio sociológico Bizkaia 2010 elaborado por la Diputación se ha convertido en uno de los primeros sondeos conocidos. Así, el PNV ganaría las elecciones forales en Bizkaia con el 41% de los votos y le seguiría el PSE-EE con el 24,1%. La tercera posición estaría en disputa entre el PP y la Izquierda Abertzale con un 11,3%.

BICICLETA ELÉCTRICA

Un nuevo modelo de reparto sostenible

Esta semana ha comenzado a funcionar en Bilbao un novedoso sistema de transporte sostenible con el impulso del gobierno municipal. Se trata de unas bicicletas eléctricas de reparto, que sustituirán a buena parte de la flota de vehículos de Eroski en los barrios de Casco Viejo y Deusto. Tienen una capacidad de 180 kilogramos.

MÁS DE 450 METROS

Comienza la II Feria de Belenes de Bilbao

Hasta el día 12, de 10:00 de la mañana a 21:00 de la noche y en horario ininterrumpido, los ciudadanos podrán visitar la segunda edición de la Feria Belenista de la Villa, que se ubicará en una carpa de 450 metros cuadrados situada frente al pórtico Izquierdo de la Iglesia de San Nicolás de Bari. Habrá piezas de toda España.

PESE AL DESCENSO GENERAL

Crecen los accidentes laborales mortales

Los accidentes laborales registrados en Euskadi con baja se han elevado a 29.261 casos en los nueve primeros meses del año 2010, lo que supone una reducción del 0,8 por ciento respecto al mismo periodo del año anterior. No obstante, es preciso reseñar que, en el caso de los mortales, han aumentado un 12 por ciento.

EL 50% INGIERE MÁS DE DOS TIPOS DE DROGAS DIFERENTES

Aumenta el consumo de alcohol mientras baja el de la cocaína

Paula Benito

Los resultados de la 'Encuesta Domiciliaria sobre Alcohol y Drogas de 2009/2010' han dejado constancia del incremento en la ingesta de alcohol, tabaco y cannabis entre la población consumidora, mientras que se aprecia un descenso en el consumo de la cocaína alcanzando niveles similares a los de hace diez años. El uso de alcohol, de forma abusiva, ha aumentado. Los datos son claros: el 14,9% de los encuestados ha declarado haber consumido en forma de 'atracción' alguna vez a lo largo del pasado mes. Además el 4,4% podría considerarse bebedor de riesgo frente al 3,4% del 2007.

Los datos presentados por la ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajín, confirman la práctica denominada como 'policonsumo', que consiste en la utilización de dos o más drogas y en el que participa el 50 por ciento de la población consumidora. A su vez, el alcohol está presente en el 90 por ciento de los policonsumos.

CONSUMO DE COCAÍNA

Tras un crecimiento continuado entre 1995 y 2005 y una posterior etapa de estabilización, el consumo de la cocaína se sitúa en

niveles similares a los alcanzados en 2001. El uso de esta droga entre los adultos españoles ha comenzado a descender y lo demuestran los datos ya que solo el 1,2% de la población entre 15 y 64 años ha consumido cocaína

durante el último mes, frente al 1,6% del 2007 y el 1,3% de 2001.

El descenso registrado confirma la eficacia del 'Plan de Actuación frente a la cocaína' que la Delegación de Gobierno puso en marcha en 2007, dentro del Plan Nacional de Drogas, junto a las Comunidades Autónomas, Ayuntamientos y diferentes entidades sociales. Estos datos para la ministra "muestran una gran victoria de las instituciones".



Un camarero sirve alcohol en la barra de un bar

TRAS LA RECOMENDACIÓN DE LA UE

Salgado descarta introducir el copago sanitario en España

E. P.

Pese a las recomendaciones de la UE, el Ejecutivo ha mostrado su rotundidad sobre el sistema de copago sanitario. Elena Salgado, ministra de Economía, ha asegurado que el Gobierno no estudia introducir este sistema y que apuesta por mejorar la prevención y la atención primaria para evitar un uso abusivo de especialistas y hospitales, así como por hacer un uso más eficaz de los medicamentos. "Hemos mejorado todo lo que se refiere a los genéricos, que son en estos momentos una parte más importante del gasto en medicamento", señaló Salgado sobre extremo. Los responsables de Economía de los 27 recomendaron esta semana la entrada del sector privado en la sanidad para garantizar la sostenibilidad financiera de la Sanidad.

Red oficial de distribuidores

★

movistar

Compartida, la vida es más.

Ven a Movistar
Llamarás a todos porque todos somos protagonistas.

Estrena un Samsung Wave 723 desde 0 €* con tu Tarifa Plana.

Llama por
9,95€/mes
hasta el verano

Y si además contratas la Tarifa Plana Internet, llévate un Nokia C7 desde 0 €**.

Llévatelo en tu Tienda Movistar.

CULTURA NUEVE DÍAS DE INTENSA PROMOCIÓN CULTURAL

Castilla y León, invitada de honor en el mayor acontecimiento del mercado editorial en el ámbito iberoamericano

Entre las líneas estratégicas para Castilla y León se encuentran tanto la promoción del español como la promoción de la lectura, objetivos que han encontrado un marco incomparable en la FIL

J.J.T.L./ Gente Castilla y León

La Feria Internacional del Libro de Guadalajara (FIL) es la reunión editorial más importante de Iberoamérica y un extraordinario festival cultural. Fundada hace veinticuatro años por la Universidad de Guadalajara, es una feria para profesionales en donde el público es bienvenido, lo que la distingue del resto de las principales ferias que se realizan en el mundo. Sin descuidar su vocación como un encuentro de negocios, la FIL fue concebida como un festival cultural en el que la literatura es la columna vertebral, con un programa en el que participan autores de todos los continentes y diferentes lenguas, así como un espacio para la discusión académica de los grandes temas que cruzan nuestra actualidad.

Durante los nueve días de la Feria, el público hizo largas colas para escuchar a sus autores preferidos. La industria del libro convierte a Guadalajara en su corazón, y la ciudad se llena de música, arte, cine y teatro del país o región invitados de honor que este año ha sido **Castilla y León, cuna del español**.

Castilla y León es clásica, medieval y moderna. Es reflejo de todas esas épocas, pero sin dejar nunca de mirar al futuro: es la tierra que alberga el yacimiento de Atapuerca, en la provincia de Burgos, en el que se investigan los enigmas del primer homínido europeo; es la tierra de

las ciudades Patrimonio de la Humanidad de Ávila, Salamanca y Segovia, de las catedrales góticas de Burgos y León, y también del yacimiento aurífero romano de Las Médulas; es la geografía por la que transcurren 450 kilómetros del Camino de Santiago, ruta secular verte-



bradora de la cultura europea que han recorrido desde hace más de mil años peregrinos de todas las nacionalidades y que precisamente celebra ahora su Año Santo Jubilar 2010.

Castilla y León se configura hoy como una región dinámica, rica en territorios y gente respetuosa con la pluralidad que la integra y defensora de la convivencia, que la enriquece desde su mismo nacimiento. Así, esta comunidad ha forjado un espacio de encuentro, diálogo y respeto entre las realidades que la conforman y definen, ha contribuido a lo largo de los siglos de modo decisivo a la conformación y desarrollo de España y de Europa, y ha sido también un importante nexo de unión entre el viejo continente y América.

Castilla y León, habida cuenta de ese papel destacado en la historia de España y de América y de su condición como cuna de la lengua española, tiene un compromiso ineludible en la promoción del español y, asimismo, en el fomento del idioma común, como puente cultural entre los países de Iberoamérica, entre sus instituciones y, lo que es aún más relevante, entre sus ciudadanos. Tanto la promoción del español como la promoción de la lectura son líneas estratégicas para Castilla y León, objetivos que han hallado un marco sin parangón en el ámbito de la Feria Internacional del Libro de Guadalajara. Pero además, Castilla y León, como Invitada de honor de la FIL 2010, ha ofrecido sus distintos valores culturales, desde su patrimonio histórico y artístico hasta su riqueza natural y paisajística, pasando por su gastronomía o incluso sus vinos, tan conocidos y apreciados hoy internacionalmente por los más prestigiosos enólogos y expertos en la materia.

Entre los días 27 de noviembre y 5 de diciembre de 2010, Castilla y León ha estado presente no sólo en el recinto de la



Castilla y León, lugar de ciencia y literatura

Castilla y León es lugar de ciencia con sus cuatro universidades públicas, entre las que se halla la Universidad de Salamanca, que, con casi ocho siglos de historia, es una de las más antiguas y prestigiosas de Europa. Por ella pasaron autores célebres como Fray Luis de León o Miguel de Unamuno, y además es un centro señero en el estudio y aprendizaje de la lengua española en todo el mundo.

Castilla y León es también tierra de clásicos de la literatura castellana como San Juan de la Cruz, Fernando de Rojas, Santa Teresa de Jesús o Fray Bernardino de Sahagún, uno de los autores más relevantes para el estudio del México precolombino. Esta Comunidad ha visto nacer asimismo a otros clásicos contemporáneos de las letras españolas, como Miguel Delibes.

Feria Internacional del Libro de Guadalajara, sino también en los museos, centros culturales, teatros y calles de la ciudad, en un encuentro con el pasado, el presente y el futuro, simbolizado en la lengua que une a España e Iberoamérica y que tiene su cuna en Castilla y León.

Castilla y León, cuna del español, ha sido la invitada a la Feria Internacional del Libro de Guadalajara en México, FIL, el mayor acontecimiento del mercado editorial en el ámbito iberoamericano que este año se ha celebrado del 27 de noviembre al 5 de diciembre. La consejera de Cultura y Turismo de la Junta de Castilla y León, María José Salgueiro, destacó que la presencia de la Comunidad en la FIL ha tenido como propósito rendir homenaje al castellano que es, sin duda, nuestro mayor patrimonio cultural, y además aprovechar la oportunidad única de mostrar la industria editorial y cultural de Castilla y León en América de cara a establecer los vínculos que permitan posicionarnos en el mercado americano.



La consejera de Cultura y Turismo, M^a José Salgueiro, (3^a por la izq.) en la FIL.



Feria
Internacional
del Libro
de Guad



Los rituales de agua del spa Sanctorium acompañados de una sesión de masajes son ideales para relajarse y deleitar los sentidos

¿TIENES ESTRÉS? RELÁJATE: ES LA HORA DEL SPA

Son los templos del agua del siglo XXI · Lugares idóneos para desconectar y disfrutar · iGente te propone algunos de los spas más solicitados · Llegan las vacaciones, no pierdas tu oportunidad

iGente

Las vacaciones de Navidad pueden ser el momento idóneo para desconectar y sumergirse en la tranquilidad de un spa. Relajarse con agua es ya una moda consolidada en España y cada vez existe una mayor demanda. Te lanzamos algunas sugerencias para que no pierdas la oportunidad de despertar tus sentidos y revitalizarte durante tus vacaciones:

-El spa urbano. Sanctorium (C/ Pozano 37, Madrid) es un buen ejemplo de spa de ciudad, chic y con ciertas influencias orientales. Tú mismo puedes seleccionar tu ruta de piscinas, caldas y duchas de contraste y terminar la sesión con un masaje hindú o tailandés. También hay masajes para dos personas. Desde 60 euros.

-Energía positiva. Chi Spa (C/ Conde de Aranda 6, Madrid; Club Turó David Lloyd, Barcelo-

na) es un espacio diseñado para buscar el "Chi" -es decir, la energía positiva o fuerza vital del ser humano-, que ofrece tratamientos corporales y de relajación, masajes con aceites esenciales y especias, hidrotapia o aromaterapia, en unas instalaciones que invitan a la calma y a la serenidad. Desde 60 euros.

-Fiesta privada. Con un total de seis centros en Madrid, el spa Masqueagua te ofrece la posibilidad de celebrar junto a tus más íntimos amigos y familiares un circuito privado con personal dedicado a vuestro grupo, que incluye la posibilidad de añadir a tu fiesta privada un cocktail para que salgáis con las energías renovadas y con ganas de seguir la celebración. También tiene, a unos precios muy razonables, los servicios convencionales de un spa. Desde 32 euros.



HOTEL MERIDIAN RA BEACH AND SPA

Situado en la costa catalana, el Hotel Meridien Ra Beach and Spa cuenta con una extensión de 7.200 metros cuadrados en los que se combinan a la perfección playa, salud y belleza. El complejo cuenta con un total de 60 cabinas para disfrutar de más de 200 tratamientos. Anímate y recorre el mundo del bienestar desde la tradicional "Medicina Ayurvédica India" hasta las punteras terapias suizas "The Art of Beauty by La Prairie". Un paraíso muy cerca de casa.

-Baños árabes. El Medina Mayrit Madrid, ubicado en el número 16 de la calle Atocha, es ya un clásico para los amantes de los templos del agua. Se encuentran bajo una estructura de aljibe de cientos de años de antigüedad. El Hammam consiste en tres salas con diferentes temperaturas: una templada con tres piscinas (tepidarium) a 36° C, caliente (caldarium) donde el agua llega a los 40° C y la fría (frigidarium), con una poza a 15° C. El recorrido se completa con una sala de vapor (baño turco) y una sala de descanso con fuente de té y agua. Y si sales con hambre, tienes un restaurante con una muy recomendable comida árabe. Desde 28 euros.

-En pareja. Huari (C/ Lledo, 13, Barcelona) es un centro ubicado en el barrio gótico y especializado en circuitos semiprivados en pareja. Un lugar exquisito para la relajación, ambientado a la época de la Roma Imperial, dentro de un antiguo palacete edificado sobre la antigua muralla romana que circundaba Barcino. El servicio estrella es el Romántico Imperio, que incluye un circuito de aguas de sesenta minutos, un masaje de 15 minutos y una copa de caviar por 63 euros si se reserva a través de su página web: www.huari.es.

NUTRICIÓN DIEZ CONSEJOS PARA UNA NAVIDADES SANAS

Tópicos aparte, se acercan unas fechas en las que todos los excesos con la comida y con la bebida parecen estar permitidos • Te planteamos una serie de consejos para de la forma más saludable posible

LLEGA LA NAVIDAD OJO CON LOS BANQUETES

iGente

Con independencia de los tópicos que circulan, lo cierto es que la Navidad se caracteriza por ser una excusa para comer de todo sin ningún tipo control. Durante varios días alternamos cenas y comidas con familiares, amigos y compañeros de trabajo. Pero comer bien no significa comer mucho. Una comida navideña puede ser deliciosa, nutritiva, equilibrada y no tiene por qué tener un exceso de calorías, ni hay por qué dejarse la paga extra en ella.

La doctora Ana Haro, del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Universidad de Granada, nos da los siguientes consejos para hacer frente a las comilonas navideñas:

-Calidad. Elija alimentos que les ofrezcan las máximas garantías de calidad para evitar posibles intoxicaciones alimentarias.

-Masticar bien los alimentos. Comer requiere su tiempo y masticando y ensalivando bien los alimentos percibiremos más sensaciones agradables comiendo menos.

¡Ojo con las cantidades! Los expertos aconsejan en estas fechas, comer de todo, pero con sensatez, sea prudente.

JUGUETES CON RIESGOS PARA NIÑOS

Las organizaciones de consumidores vienen advirtiendo sobre el peligro que para los niños pueden suponer algunos juguetes "low cost". Según apuntan en CECU, los problemas que suelen darse todos los años tienen que ver con etiquetados en idiomas extranjeros, instrucciones de seguridad que corresponden a otro juguete, artículos con fácil acceso a las pilas, con aristas cortantes o con elementos que ofrecen riesgo de asfixia. Es preferible comprar en establecimientos especializados y de confianza, en los que el personal podrá ayudar a escoger un producto adaptado a nuestras necesidades. Además, se debe exigir un etiquetado completo y en castellano en todos los productos adquiridos.

-Carnes. No abuse de las carnes grasas, ni de embutidos o fiambres, dele prioridad al pavo y a las aves, menos indigestos y menos grasos. El cordero es muy rico en grasas y las perso-

nas obesas, los hipertensos y aquellos individuos con altos niveles de colesterol o que padezcan arteriosclerosis deben moderar su consumo. El faisán, el pato o la perdiz -las aves de caza- contienen purina (componente fundamental del ácido úrico), por lo que pueden ser inadecuadas para personas que padezcan gota o tengan el ácido úrico elevado.

-Más frutas y vegetales. Ingiera siempre que sea posible alimentos ligeros como vegetales, yogur, caldos o frutas para compensar el consumo excesivo de carnes, pescados y mariscos típicos de estas fechas. En las "comidas especiales", unos entrantes ligeros a base de hortalizas y verduras son la opción más saludable ya que facilitan la digestión de la comida.

¡Ojo con los dulces! Modere el consumo de turrónes, mazapanes, mantecados y otros dulces típicos que son muy calóricos.

-Precaución con las especias. No abuse de condimentos, especias o picantes y salsas fuertes, que irritan la mucosa gástrica y aumentan la acidez.

-Para mejorar la digestión. Después de la comida puede tomar infusiones de manzanilla, men-



La moderación resulta fundamental frente a las comidas y cenas de Navidad



ATRACONES EN NAVIDAD Ganar unos kilos de más y desequilibrar nuestro organismo en unos pocos días se ha convertido ya en una tradición más en Navidad. Los expertos coinciden en la importancia de no cometer abusos y advierten también sobre la relevancia de beber con moderación.



Si aprietas mucho los dientes, tu dentadura corre peligro

ODONTOLOGÍA LOS DENTISTAS CADA VEZ DETECTAN MÁS CASOS DE BRUXISMO

¿Aprietas muchos los dientes?

iGente

Existen personas que rechinan o aprietan los dientes con más frecuencia de lo normal, y es algo que sucede especialmente mientras duermen. En principio, no le damos demasiada importancia, pero si persiste y se convierte en un hábito puede dar lugar a un serio problema de im-

portantes consecuencias. Al parecer, el bruxismo es uno de los problemas más frecuentes que se encuentran en los pacientes. Además, las clínicas dentales detecta que el número de afectados está creciendo muy deprisa. Es fundamental, por ello, detectarlo a tiempo y solucionarlo cuanto antes.

Desde la clínica Beyourself advierten que si la afección es grave es necesario que el paciente se ponga un pequeño aparato llamado "férula de descarga", que "relaja la musculatura oral y reposiciona la mandíbula de forma correcta, obteniendo unos contactos óptimos entre los dientes de ambas arcadas".



¿PODEMOS VOLVER A LOS VIEJOS HÁBITOS DE COMIDA?

Los médicos de familia aconsejan a la población volver a los hábitos alimenticios de nuestros abuelos • España ocupa el tercer país del mundo con más obesidad

iGente

En España, al igual que en otros países desarrollados, los hábitos alimenticios han empeorado. Llevamos dietas poco equilibradas, los adolescentes cada vez consumen más comida rápida, realizamos escasa actividad física y cada vez llevamos una vida más sedentaria. Actualmente nuestro país, con una tasa del 13,9%, ocupa el tercer puesto en prevalencia de obesidad en el mundo, tras Estados Unidos (22,5%) y Reino Unido (17%).

En este contexto, los médicos de familia aconsejan a la población volver a los hábitos alimenticios y costumbres de nuestros padres y abuelos, como, por ejemplo, comprar productos naturales, frescos y de temporada, preferiblemente en mercados o pequeños comercios y optar por una forma de preparación sencilla como son los asados, guisos y los platos al vapor.

“Además es importante saborear las comidas en familia e incluir un plan de ejercicio físico adaptado a las condiciones de cada uno y, si es posible, compartirlo también con el entorno más cercano, sobre todo cuando se tienen niños pequeños”, afirma la doctora Joima Panisello.

Los datos disponibles en la actualidad sobre hábitos dietéticos en España indican que en los últimos años se ha producido una evolución de la dieta mediterránea tradicional (rica en verduras; legumbres y fruta; pesca-



Nuestro día a día nos aleja cada vez más de la dieta mediterránea

do y aceite de oliva; con un consumo ocasional de vino; una ingesta baja de lácteos y azúcares simples y un consumo prácticamente nulo de alimentos preparados) hacia patrones alimenticios propios de otras sociedades occidentales, con un aporte cada vez más elevado de grasas de origen animal, en detrimento de los hidratos de carbono comple-

jos y de la fibra vegetal. De hecho, los médicos de familia relacionan de forma directa el creciente consumo de comida rápida -conocida popularmente como “fast-food”- con el aumento de las enfermedades cardiovasculares, debido, en parte, a la disminución de antioxidantes que ingerimos a través de los alimentos.

ta o anís, que mejoran la digestión y evitan las flatulencias.

-Tome postres a base de frutas. Además de ser una excelente fuente de vitaminas, la fruta aporta fibra y equilibra el organismo.

-Beba con moderación. Lo importante, según los expertos, no es tanto beber o no beber, si no hacerlo con responsabilidad.

DEPORTE ESQUIAR SIN GAFAS PUEDE PROVOCAR PROBLEMAS DE VISIÓN

¡No te olvides las gafas de esquí!

iGente

¿Vas a esquiar este fin de semana o estas Navidades, que ya estás a la vuelta de la esquina? Si es así, no te olvides las gafas de sol: son fundamentales para preservar la vista.

La nieve fresca refleja cerca de un 80% de la luz solar, mientras que la arena lo hace entre un 10% y un 25%. La protección se hace indispensable en las jornadas de esquí, según advierten expertos de Multiópticas.

El paso de la radiación ultravioleta a los ojos puede provocar dolores intensos de cabeza, conjuntivitis, y fotofobias anormales



Hay que llevar unas buenas gafas

(intolerancia o temor a la luz), que se pondrán de manifiesto a lo largo de los años. Pero más a corto plazo, unas 6 horas después de un día de esquí, puede aparecer la oftalmia, llamada ‘ceguera de la nieve’ (aunque no implica pérdida de visión). Se trata de un problema de zonas de altitud que se debe a la exposición a los rayos ultravioletas B; por cada 1.000 metros de altura, los daños provocados por los rayos del sol aumentan un 15%. Se presenta como una queratoconjuntivitis y la sufren aproximadamente un 20% de los que practican actividades en la nieve.

iGente

Un estudio español, en el que han participado los hospitales Clínico y Miguel Servet de Zaragoza y el de Barbastro (Huesca), ha posibilitado el establecimiento de un nuevo estándar de tratamiento internacional para el cáncer de mama en estadios iniciales (sin ganglios negativos). La investigación prueba que la quimioterapia con docetaxel reduce en un 32 por ciento el riesgo de recaída tras la cirugía en mujeres con un tumor de mama detectado en fase precoz, cuando el cáncer aún no se ha extendido a los ganglios linfáticos.

INFORME BEN GURION

Cómo influye la belleza a la hora de conseguir un buen trabajo

E.P

Un estudio realizado por economistas de la Universidad de Ben Gurion, en Israel, experimental no real, publicado por la Social Science Research Network, ha llegado a un interesante hallazgo: el atractivo físico suele ser favorable en las entrevistas de trabajo, pero únicamente para los hombres.

Al parecer, la belleza, en ocasiones, supone un obstáculo para las mujeres. La investigación asegura que una mujer guapa tiene entre un 20 y un 30 por ciento menos de posibilidades de éxito.

DIFERENCIAS ENTRE SEXOS

En cambio, un hombre atractivo sólo necesita enviar una media de cinco CV's para conseguir una respuesta positiva frente a los 11 que han de mandar los menos agraciados. Por lo visto, para las mujeres, la belleza no es un aliado, puesto que las menos guapas recibieron muchas más ofertas que las más atractivas, en este sondeo.

Por otro lado, las empresas que seleccionan directamente a sus empleados lo hacen de forma diferente a las que delegan la contratación de sus trabajadores a agencias de personal externas. En el caso de las primeras valoran menos la belleza de los candidatos, mientras que las agencias le dan más importancia a este aspecto. Como conclusión, parece cierto que cualquier detalle es importante a la hora de conseguir un empleo.

Nuevo tratamiento contra el cáncer de mama precoz

El estudio, llevado a cabo por la Fundación Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama (GEICAM) y publicado en la prestigiosa revista The New England Journal of Medicine, marca un hito en la historia de la investigación del cáncer de mama en España.

El presidente de Fundación GEICAM, el doctor Miguel Martín, subrayó que todas las mujeres europeas van a poder beneficiarse del tratamiento. En España, se estima que cada año se diagnostican aproximadamente 20.000 nuevos casos de cáncer de mama.

TRES ESTILOS LAS MUJERES MAS ELEGANTES DE ESPAÑA

La reportera Sara Carbonero, la Princesa de Asturias, Letizia Ortiz, y la actriz más hollywoodiense de nuestro país, Penélope Cruz, han sido elegidas las mujeres mejor vestidas y con más clase de España

iGente

La periodista Sara Carbonero, la Princesa de Asturias, Letizia Ortiz, y la actriz Penélope Cruz han sido elegidas las mujeres mejor vestidas y con más estilo de España. Lo dice un estudio realizado por Showroomprive.com, la segunda tienda de ventas privadas por Internet de Europa que analiza los gustos de las españolas en temas de moda y su capacidad para combinar prendas con elegancia.

Sara Carbonero, periodista especializada en Deportes, en el Informativos de Telecinco, encabeza la lista de mujeres mejor vestidas por su "capacidad de combinar prendas informales con complementos sofisticados y viceversa".

El estudio, que analiza los gustos de las españolas en temas de moda y los compara con los de las mujeres francesas, señala que la Princesa de Asturias ocupa el segundo puesto por su "personal estilo".

Penélope Cruz, protagonista de la película "Vicky Cristina Barcelona" se sitúa en tercer lugar gracias a "su fuerza y personalidad", según el estudio.

El portal de Internet señala

también que, para las francesas, la cantante Zazie es la mujer vestida de su país, merecedora el primer puesto de la lista gala, del que desbanca a la primera dama y ex modelo, Carla Bruni, que queda en segundo lugar.

El estudio dice que el 74% de las españolas consideran que los pantalones

vaqueros, el vestido de cóctel negro y la camisa blanca son prendas básicas e imprescindibles en el armario femenino.

Además, señala que antes de salir a comprar, una de cada dos mujeres se informa de las tendencias, tanto en las revistas femeninas como en

las páginas web de moda.

El estudio también refleja un cambio de tendencia: cada vez más españolas prefieren comprar en portales de venta privada "on-line", ya que a través de Internet consiguen importantes descuentos (algunos de ellos llegan hasta un 90 por ciento).

EL LADO SOLIDARIO DE SARA CARBONERO

El año 2010 ha sido, sin duda, un año de éxito para la periodista deportiva de Telecinco Sara Carbonero, que durante el Mundial de Fútbol en Sudáfrica protagonizó uno de los romances más sonados de los últimos tiempos con el capitán de la selección, el madridista Iker Casillas.

Carbonero es uno de los famosos españoles que aparecerán en el Calendario Talita, cuyos beneficios irán destinados a esta asociación de Barcelona que ayuda a niños que necesitan una educación especial, así como a sus familias. Curiosos, la ex de Casillas, Eva González, prestó su imagen para la edición del año pasado.



LA SEMANA QUE VIENE

iGente

SUPLEMENTO
DE TECNOLOGÍA



+ INFO: www.gentedigital.es/iGente/

PROMOCIÓN LA COMUNIDAD ESTUVO REPRESENTADA EN 1.711 METROS AMBIENTADOS EN UNA PLAYA MAYOR

El español, lengua común entre España e Iberoamérica, abanderado de Castilla y León

Se han desarrollado 471 presentaciones de libros, 49 foros literarios, 22 foros académicos y 81 actividades para profesionales. Castilla y León ha mostrado la riqueza cultural que atesora mediante una amplia oferta de actividades

EL homenaje al español, lengua común entre España e Iberoamérica, lo ha sido también a las academias iberoamericanas de la lengua que velan por su buen uso en toda la comunidad hispanohablante. Castilla y León se siente orgullosa de ser el lugar de origen de una lengua que es de todos y que ha logrado unir dos continentes, uno en el que tuvo lugar su nacimiento y otro en el que ha alcanzado su verdadera dimensión universal. Dentro de los actos programados en torno al castellano, se han celebrado diversos encuentros en los cuales se han hecho públicos estudios y documentos que adelantan la fecha de su origen en más de cien años.

Pocos escenarios hay tan propicios para rendir homenaje a nuestra lengua como la Feria Internacional del Libro de Guadalajara en México, una cita que cada año visitan más de 600.000 personas, de las que más de 140.000 son niños, y que cuenta con la asistencia de 1.928 editoriales procedentes de 43 países. Los

números de esta Feria hablan por sí solos, más de 17.800 profesionales del libro han recorrido sus instalaciones. 487 medios de comunicación de todo el mundo han enviado a más de 1.700 periodistas y personal técnico. En esta edición se han desarrollado 471 presentaciones de libros, 49 foros literarios, 22 foros académicos y 81 actividades para profesionales.

Las actividades que Castilla y León ha ofrecido en la Feria han sido organizadas a través de diferentes programas: literario, académico, de espectáculos, de artes visuales, cine foro y gastronómico. Cada uno de estos programas ha ofrecido una perspectiva de la riqueza cultural que atesora la Comunidad.

La Feria Internacional del Libro de Guadalajara ha sido el mejor escaparate posible para la industria editorial de Castilla y León. Los negocios editoriales en la Feria suponen un mercado que equivale a más de 50 millones de dólares, con un énfasis especial en las exposiciones

hacia el circuito de bibliotecas de Estados Unidos, país de donde viene un importante contingente de compradores específicamente orientado al fondo editorial en español. Éste ha sido uno de los aspectos prioritarios en las agen-



María José Salgueiro en una de las actividades de la Feria de Guadalajara.

das de nuestras editoriales y de la propia delegación de Castilla y León.

Para los profesionales de la industria editorial de Castilla y León, la Feria ha sido una excelente oportunidad para realizar intercambios de negocios con 43 países; En el caso de Castilla y León, la Feria Internacional del Libro ha supuesto una ventana desde la que asomarse a los principales países de América, ya que este evento cuenta con la participación de las principales editoriales, empresas distribuidoras y librerías de México, Argentina, Colombia, Venezuela, Brasil y Estados Unidos, entre otros. Para todos los autores presentes en Guadalajara, la Feria ha supuesto además una oportunidad extraordinaria para establecer contactos con revistas especializadas y editores,

con los que de otro modo sería muy difícil realizar un acercamiento personal. En este sentido, el esfuerzo que Castilla y León ha realizado para llevar a sus autores a la FIL es, sin duda, de gran relevancia para la puesta en valor de sus obras y para la difusión de los mismos en el exterior, redundando todo ello en la promoción y enriquecimiento de nuestras letras.

En la vanguardia de la creación artística se encuentra un espacio como el Museo de Arte Contemporáneo de Castilla y León (MUSAC), uno de los centros culturales más dinámicos y prestigiosos del mundo que ha trasladado hasta Guadalajara la exposición titulada "La fuerza de

la palabra", en la que se recogían 50 piezas de los fondos del museo y cuya presencia en el marco de la FIL ha sido posible gracias a la colaboración de la Sociedad Española de Comercio Exterior (SEACEX). Igualmente, la exposición "Fuentes de la tipografía española. La imprenta real", estuvo en el Museo Regional de Jalisco, debido a la aportación de la Agencia de Cooperación Internacional (AECID), quién se ha encargado de costear todos los gastos de esta magnífica muestra del arte tipográfico español.

En el apartado de espectáculos, han actuado algunos de los artistas más destacados de Castilla y León, como Celtas Cortos,

Más de 600.000 visitantes y la presencia de 1.923 editoriales

Amancio Prada, Café Quijano, Arizona Baby, Nuevo Mester de Juglaría, Corella Ballet Castilla y León o Teatro Corsario Castilla y León, entre otros, cuya proyección en un evento como la FIL les ha proporcionado la oportunidad de darse a conocer entre el público tapatío, en particular, y el mexicano en general.

La delegación de Castilla y León en la FIL ha tenido como espacio de referencia un pabellón de 1.711 metros cuadrados situado en la entrada principal del recinto ferial. Este pabellón, que representaba la imagen de una plaza mayor, ha pretendido crear un entorno ideal para el comercio de libros, la celebración de eventos y la difusión del turismo y la riqueza enológica de Castilla y León en una de las ferias más importante del mundo en y sobre el español.

Gracias a la colaboración del Ministerio de Cultura, de la Secretaría de Estado de Cooperación Internacional, de la que dependen AECID y SEACEX, así como

La FIL fue un excelente foro en el que realizar intercambios comerciales con 43 países

de la Oficina de Cooperación Cultural de la Embajada de España en México, y de las entidades privadas de Aeroméxico, Iberdrola, El Corte Inglés y distintas bodegas de la Comunidad, el programa de Castilla y León, cuna del español, ha servido como trampolín para las industrias culturales de Castilla y León en el continente americano.



María José Salgueiro tomó la palabra en distintos actos de la Feria celebrada en México.

Deportes

LA MASÍA DEL ORO

Tres jugadores del Barça: Xavi, Messi e Iniesta, optan a ganar el título de mejor jugador del año

Francisco Quirós

El 10 de enero de 2011 se pondrá fin, al menos de forma momentánea, al debate sobre quién es el mejor jugador del mundo en la actualidad. Desde este lunes ya es oficial que sólo tres jugadores optan a recibir el 'Balón de Oro': Xavi Hernández, Andrés Iniesta y Lionel Messi.

De este modo, se premia la gran trayectoria de los dos conjuntos más sobresalientes del momento. El Barcelona y la selección española comparten a dos de los jugadores que mejor definen su filosofía de juego. El otro candidato viste la camiseta del combinado nacional argentino, pero al igual que Xavi e Iniesta defiende los colores del FC Barcelona. Los tres fueron formados en la cantera azulgrana, lo cuál supone un reconocimiento a un modelo que implantó Johan Cruyff a su llegada al banquillo del Camp Nou y que ha recuperado su máxima expresión con la ascensión de Guardiola.

MÉRITOS DIVERSOS

A pesar que en las últimas cuatro temporadas el nombre del ganador del 'FIFA

Messi e Iniesta forman una sociedad extraordinaria

World Player' ha coincidido con el del 'Balón de Oro', el máximo organismo que preside Joseph Blatter llegó a un acuerdo con la publicación gala 'France Football' para unificar el premio, dando paso al 'FIFA Balón de Oro'. Así, el ganador de este año estará respaldado por un consenso mayor que en años precedentes.

Dentro de los tres finalistas, algunas filtraciones, como la de 'La Gazzetta dello Sport', sitúan a Andrés Iniesta en un puesto privilegiado. El manchego tuvo un papel destacado en la cita más importante del año, el Mundial



Xavi Hernández está viviendo uno de los mejores momentos de su carrera deportiva

de Sudáfrica, anotando el gol decisivo de la gran final.

También Xavi fue una pieza clave en los esquemas de Vicente Del Bosque. El organizador de Terrassa lleva varios años instalado en la élite y a sus 30 años vive uno de los momentos más dulces de su carrera. Desde la llegada de Guardiola al banquillo, el centrocampista azulgrana ha ganado en protagonismo ya que su papel no se limita al de asistente tal y como demostró en el último 'Clásico'.

Algo similar le ha sucedido a Messi. El argentino ocupó el hueco dejado por Ronaldinho para convertirse en el jugador más desequilibrante de su equipo. Para muchos, el 'Balón de Oro' de 2009 sigue siendo el mejor jugador del mundo, aunque su actuación en el Mundial

Siete títulos para jugadores culés

Los títulos conquistados por el FC Barcelona a nivel colectivo se han visto en muchas ocasiones secundados por el triunfo individual de algunos de sus jugadores. No en vano, el ganador de esta edición se convertirá en el octavo futbolista en la historia que es coronado como el mejor del mundo vistiendo la camiseta azulgrana. El primero en lograrlo fue Luis Suárez en 1960, siendo éste el único español que lo ha conseguido hasta la fecha. Después le sucedieron jugadores de la talla de Johan Cruyff (1974), Hristo Stoichkov (1994), Rivaldo (1999), Luis Figo (2000, aunque acabó recibiendo el premio con la camiseta del Real Madrid), Ronaldinho (2005) y Messi (2009).

de Sudáfrica se vio lastrada por la eliminación de Argentina en cuartos de final.

UN ÚNICO PRECEDENTE

Hay que remontarse 22 años para encontrar otro equipo que acapare los tres primeros puestos de la elección del 'Balón de Oro'. En 1988, el Milan que entrenaba Arrigo Sacchi era el equipo de moda que reinaba tanto en el Calcio como en Europa. Tres internacionales holandeses como Frank Rijkaard, Ruud Gullit y Marco Van Basten conformaban la columna vertebral de un equipo de ensueño. Los tres acapararon las votaciones de ese año ya que a los éxitos con su club añadieron el mayor éxito hasta la fecha de la selección holandesa: la Eurocopa que se celebró en Alemania. Al año siguiente, Van Basten repitió galarón secundado por su compatriota Rijkaard y su compañero Franco Baresi.

Del Bosque, Guardiola y Mourinho, candidatos a ser elegidos como el mejor entrenador de 2010

Con la finalización del año, no sólo se hace entrega del premio al mejor jugador del año, sino que además también se conocerá quién es, a juicio del jurado, el técnico cuya labor merece un mayor reconocimiento. También en este apartado hay mayoría de representantes españoles ya que Pep Guardiola y Vicente Del Bosque son dos de los tres aspi-

rantes. El otro técnico también está relacionado con el fútbol español. José Mourinho, el entrenador del Real Madrid, es el único que puede evitar que el seleccionador español o el técnico azulgrana sean los ganadores.

Del Bosque cuenta a su favor con ser el ganador del Mundial además de una larga lista de éxitos durante su etapa en el primer

equipo del Real Madrid. Por su parte, Guardiola conquistó el segundo título de Liga de su corta carrera como entrenador, aunque su gran lista de éxitos data de un 2009 que forma parte de la historia del barcelonismo. No son pocos los logros de José Mourinho quien llevó al Inter de Milán a conquistar el ansiado 'triple' por primera vez.



El seleccionador nacional puede completar un año de éxitos

MIGUEL Á. MONJAS PRESIDENTE DE ANOC

El dirigente de esta fundación avala la recuperación de la cultura del esfuerzo para todos los jóvenes

«Podemos colaborar con Sanidad en los programas de salud y obesidad infantil»

José-Luis López

El presidente de la Fundación ANOC -Asociación Nacional de Organizadores de Cross-, Miguel Ángel Monjas conoce perfectamente este mundo tan apasionante del cross que vive directamente con la naturaleza y su organización no requiere de tantos dispositivos como en competiciones atléticas de pista.

¿Cómo percibe la situación actual del atletismo, cómo viene el relevo de las Marta Domínguez, Reyes, Maite Martínez...? Soy optimista. Hay que distinguir entre las pruebas de pista y las pruebas de fondo, medias

maratones, maratones y cross. La crisis económica donde más se está notando es en la pista. En la velocidad, los saltos, los lanzamientos... Las instituciones aportan poco, la Federación Española de Atletismo ve cómo el Consejo Superior de Deportes le reduce el presupuesto, los sponsors son cada vez más difíciles de encontrarlos.

Algún nombre que destaque.

En medio fondo, está Víctor Corrales; en fondo, Toni Abadía, Cristina Jordán, Estefanía Tobal, o Ateneri Tur.

¿El espíritu de sacrificio del atleta tiene relación con lo que



Miguel Ángel Monjas, en el Cross de Atapuerca

percibe por hacer este deporte?

Creo que es sacrificado el atletismo, pero ¿quién no es sacrificado en el más alto nivel de su vida? Los atletas igual. El señor Botín es un número 1 y el campeón de España de cross es un

número 1. Hay gente que se sacrifica y los que más lo hacen, más se acercan al número 1. Hemos vivido con una comodidad económica en este país tremenda, y ahora esto se está empezando a notar. Esa comodidad

ha afectado a la juventud que se ha dedicado más a los juegos, video juegos... y sí, eso está perjudicando, pero no al atletismo en particular, sino a todo el deporte. **La conocida generación Ni-Ni no ayuda a la práctica del deporte.**

Estaríamos encantados de entablar algún tipo de relación con el Ministerio de Sanidad porque el cross tiene en la mano la facilidad de realizar una campaña contra muchos de los vicios de la sociedad actual. Disponemos de una actividad al aire libre, ecológica y barata. Luchamos contra los hábitos más perniciosos de la sociedad como son el tabaquismo, el alcoholismo, la drogadicción, el sedentarismo, la comida basura... Tenemos todos los argumentos para poner de moda el campo a través popular y además colaborar con el bienestar de la sociedad.

Los hábitos de consumo de los niños, posiblemente no son los más idóneos.

No lo son, ese es el *leitmotiv*. Queremos hablar con el Ministerio de Sanidad en concreto para ayudar en estas campañas. Que aprendan los niños a comer verduras, hortalizas... y que conozcan la dieta mediterránea, ahora patrimonio de la Humanidad.

GOLDIUMCRUCEROS.COM

¡¡Una agencia líder en cruceros!!

Gana un

CAMAROTE

para 2 personas

envía **GENTE CRUCERO**
al **25600**

y entrarás en el sorteo de 1 camarote para 2 personas en el crucero de Norwegian Jade por las Islas Canarias y Marruecos.
Salida desde Barcelona 14 de Enero de 2011
Llegada 23 de Enero de 2011.
Coste del mensaje 1,42 euros (impuestos incluidos).

Bases en www.gentedigital.es y www.notariado.org/ABACO Servicio de ocio y entretenimiento operado por Altiria TIC. Número de atención al cliente 902 00 28 98, www.altiria.com, apdo. correos 36059 - 28080 Madrid

Agenda cine

Caballo Ganador

Por reducir la distancia entre Madrid-Valencia a sólo 95 minutos en AVE.

www.renfe.com

902 320 320

renfe

LEYENDA:

●●●● Obra maestra ●●●● Muy buena
●●● Buena ●● Flojita ● Mala

TODAS LAS CANCIONES HABLAN DE MÍ ●●●



Ramiro (Oriol Vila) y Andrea (Bárbara Lennie), los protagonistas del filme, en una de sus primeras secuencias

La ardua tarea de vivir con uno mismo

Director: Jonás Trueba **Intérpretes:** Oriol Vila, Bárbara Lennie, Eloy Azorín, Ángela Cremona, Miriam Giovanelli, Bruno Bergonzini, Valeria Alonso, Ramón Fontserè **País:** España **Género:** Comedia romántica **Duración:** 107 min

Marcos Blanco Hermida

Jonás Trueba (Madrid, 1981) acaba de dar el salto a la gran pantalla como director con 'Todas las canciones hablan de mí', un filme cuyo guión ha escrito junto a Daniel Gascón. Este joven cineasta, culpable de diversos guiones cinematográficos e hijo de Fernando Trueba, ha creado una notable comedia romántica que merece una visita a los cines en estos días de frío y lluvia.

Pese a la aparente tragedia que se narra en los primeros compases del título, el relato de

una separación entre dos jóvenes después de seis años de noviazgo, ésta se desdramatiza con el paso de los minutos para finalizar el metraje de un modo cálido, transparente. Ni antes, ni después. Ahora. La melancolía, y la incapacidad para expresar o llevar a cabo lo que uno lleva por dentro, tienen cabida en una película rica en matices narrativos, emotivos y técnicos.

El amor es un rompecabezas que, a veces, no encaja cuando uno mira más allá del presente y se centra en su ombligo, olvidando al ajeno. El sexo lo completa, pero también lo excluye. Infravalora al corazón o todo lo contrario. Y el peso de los recuerdos. El deseo de volver a un tiempo que ya no existe, congelado. Estas temáticas y otras tantas brotan en el interior de

una obra sin grandes alardes e innumerables prestaciones.

Un joven poeta, que trabaja en la librería de su tío, habita en un romanticismo del que intenta escapar. Como si el camino tuviese un solo destino, el personaje magistralmente interpretado por Oriol Vila siempre retorna a su ex, futura arquitecta, una feminidad que hace latir Bárbara Lennie. Alrededor de ambos, confidentes amistosos, a quienes también les cuesta convertirse en ellos mismos.

Con una banda sonora sugerente y el uso de Madrid como un hogar audiovisual entrañable, un positivo valor añadido, 'Todas las canciones hablan de mí' demuestra el talento de Jonás Trueba para el cine y la originalidad provocada por un hombre que hace lo que siente.

Jonás Trueba: "Espero que juzguen la película, no quien la ha hecho"

Jonás Trueba sabe muy bien lo que quiere. Lleva toda su vida entre cintas, guiones y cámaras. Manifiesta una evidente sencillez en su debut como director de largos y argumenta los beneficios de ser 'el hijo de', más allá de aquellos que cualquier consideraría. Al abuelo de Jonás no le interesaba nada el cine y, en este caso, su trabajo "es apreciado

por la gente cercana de tu familia". Ellos conocen "el esfuerzo que conlleva y lo saben valorar".

Asimismo, entiende como algo "inevitable que me pregunten esto. De entrada, seguramente genere una sospecha o un prejuicio en el público. Espero que se hagan un juicio sólo de la película, al margen de quien la ha hecho", explica el artista fílmico.



Jonás Trueba, a la izquierda.

CARACREMADA

Resistencia sin palabras

Dirección: Lluís Galter **Intérpretes:** Lluís Soler, Aina Calpe Serrats, Domènec Bautista **País:** España **Género:** Drama

J.C.

Uno de los estrenos importantes del próximo viernes nos remite a la figura del supuesto último guerrillero o 'maquis' en activo de la CNT (Confederación Nacional del Trabajo): 'Caracremada'.

Así apodaba la Guardia Civil a Ramón Vila Capdevila, un hombre que, después de que la exiliada confederación anarcosindicalista decidiese postergar la violencia y retirar los grupos del interior, se rebela contra ese dictamen. Entonces, decide seguir la lucha por su cuenta contra los símbolos del Régimen hasta el punto de convertirse en un ejemplo de resistencia libertaria contra Franco.

'Caracremada' supone para Galter la aparición de su primer



largometraje y el director realiza una apuesta atrevida por la visceralidad con la que aborda el asunto, utilizando el sonido como microscopio para ofrecer una realidad devastadora. La película manifiesta una sorprendente ausencia de diálogos. Una cinta peculiar para quienes buscan la diferencia.

LA LEYENDA DEL INNOMBRABLE

Un cómico villano

Director: Salomón Shang **Intérpretes:** Tony Corvillo, Salomón Shang, Juan Luis Galiardo, Clara Galí **País:** España **Género:** Comedia **Duración:** 86 min

J.C.

'La leyenda del innombrable', otra de las novedades cinematográficas desde este viernes, surge como una 'road movie' que cuenta la historia de un villano de la zona en los bosques de Cataluña. El hombre en cuestión ha transformado la vida de Amanda en un infierno. El novio de la jo-

ven ha huido, presa del miedo, y las autoridades no parecen dispuestas a hacer nada.

Amanda busca la ayuda de dos hombres: Jimmy 'El Grande' y Xicu. Dos paladines que forman un dueto de estupendos cretinos. La trama comienza siguiendo los andanzas de los tres personajes. Poco a poco, todo se enturbiará. La joven no parece tan inocente y sus acompañantes son auténticos ineptos. En este caso, 'el Innombrable' es el lobo feroz de la ecuación.

FRANKLYN



Thriller futurista que tiene lugar en dos mundos paralelos, uno es el Londres actual y el otro una sociedad futura dominada por un profundo fervor religioso. Esser, Milo, Emilia y Preest son cuatro personajes que en principio no tienen nada en común hasta que el trayecto de una bala unirá sus destinos. Un filme dirigido por Gerald McMorrow.

WHEN YOU ARE STRANGE



Primera película documental sobre The Doors. Tom DiCillo cuenta la historia de una de las bandas más "oscuras y peligrosas" del rock

and roll en la América de los 60, usando material original, en su mayoría inédito, rodado entre 1966 y 1971. La película abre una ventana al mundo de los excesos de la fama, las drogas y el alcohol.

Parrilla televisión

	viernes	sábado	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves
TVE 1	06.00 Noticias 06.30 Telediario matinal. 09.00 Los desayunos de TVE 10.15 La mañana de la 1. 14.00 Informativo territorial. 14.30 Corazón. 15.00 Telediario 1. 16.05 El tiempo. 16.15 Telenovela: Amar en tiempos revueltos. 17.00 El Clon. 17.35 Mar de amor. 18.20 España directo. 20.00 Gente. 21.00 Telediario 2. 22.15 Cine por determinar. 01.30 Ley y Orden.	06.00 Noticias 24 horas. 07.50 Los Lunis. 11.30 Cine para todos. 14.30 Cine para todos. 14.30 Corazón. 15.00 Telediario. 16.00 Sesión de tarde (por determinar). 17.30 Sesión de tarde (por determinar). 19.00 Cine de barrio. 21.00 Telediario. 21.25 El tiempo. 21.30 Informe semanal. 22.30 Versión española. 00.55 Cine (por determinar). 02.10 TDP Noticias. 02.40 Urgencias.	06.00 Noticias 24 horas. 07.50 Los Lunis. 12.15 Cine para todos. 13.45 Programación a determinar. 15.00 Telediario. 16.00 Sesión de tarde (por determinar). 17.30 Sesión de tarde (por determinar). 19.00 España directo. 21.00 Telediario. 22.15 La película de la semana: por determinar. 00.00 Especial cine: por determinar. 01.45 Ley y orden: Unidad de víctimas especiales. 02.25 Estudio estadio.	06.00 Noticias. 09.45 Cine a determinar. 11.25 Cine a determinar. 13.00 Cine a determinar. 14.30 Corazón. 15.00 Telediario 1. 16.05 El tiempo. 16.00 Cine a determinar. 18.00 España directo. 20.00 Gente. 21.00 Telediario 2. 22.05 El tiempo. 22.15 Cine a determinar. 01.15 Y ahora qué! 02.05 La noche en 24 horas. 03.25 TDP Noticias. 04.05 Urgencias. 05.25 TVE es música.	06.00 Noticias 06.30 Telediario matinal. 09.00 Los desayunos de TVE 10.15 La mañana de la 1. 14.00 Informativo territorial. 14.30 Corazón. 15.00 Telediario 1. 16.05 El tiempo. 16.15 Telenovela: Amar en tiempos revueltos. 17.00 El Clon. 17.35 Mar de amor. 18.20 España directo. 20.00 Gente. 21.00 Telediario 2. 22.05 El tiempo. 22.15 Españoles en el mundo. 00.05 Destino: España. 01.00 Repor.	06.00 Noticias 06.30 Telediario matinal. 09.00 Los desayunos de TVE 10.15 La mañana de la 1. 14.00 Informativo territorial. 14.30 Corazón. 15.00 Telediario 1. 16.05 El tiempo. 16.15 Telenovela: Amar en tiempos revueltos. 17.00 El Clon. 17.45 Mar de amor. 18.20 España directo. 20.00 Gente. 21.00 Telediario 2. 22.05 El tiempo. 22.15 Comando actualidad. 00.15 59 segundos.	06.00 Noticias 06.30 Telediario matinal. 09.00 Los desayunos de TVE 10.15 La mañana de la 1. 14.00 Informativo territorial. 14.30 Corazón. 15.00 Telediario 1. 16.05 El tiempo. 16.15 Telenovela: Amar en tiempos revueltos. 17.00 El Clon. 17.45 Mar de amor. 18.20 España directo. 20.00 Gente. 21.00 Telediario 2. 22.05 El tiempo. 22.15 Cuéntame cómo pasó. 23.35 Cine a determinar.
La2	07.00 Conciertos de Radio 3. 11.00 Imprescindibles. 12.00 Los oficios de la cultura. 12.30 Acción directa. 13.00 Para todos la 2. 15.00 Mi reino por un caballo. 15.30 Saber y ganar. 16.00 Documentales. 17.25 Jara y sedal. 18.30 Mover montañas. 19.00 Expedición 1808. 19.30 El hombre y la tierra. 20.00 La 2 Noticias. 20.30 Miradas 2. 21.30 Inquietos. 22.15 El cine de la 2.	10.30 En lengua de signos. 11.00 El club de Pizzicato. 12.15 Mapa sonoro. 12.45 Nube de Tags Mix. 13.15 Conciertos de Radio3. 13.50 Sorteo Lotería Nacional-Tendido Cero. 14.30 Memoria de España. 15.30 Palabra por palabra. 16.00 Grandes documentales. 19.00 La ruta de Samarkanda. 21.00 Mujeres desesperadas. 22.30 Documentos TV. 23.30 La noche temática.	09.30 España en comunidad. 10.00 Últimas preguntas. 12.00 Babel en tv. 12.30 Los oficios de la cultura. 13.00 Acción directa. 14.35 Destinos. 15.10 Las Riberas del mar. 16.00 Grandes documentales. 17.30 Programa de mano. 18.00 Miradas 2. 19.30 Hemingway. 20.30 Tres 14. 21.00 Reportero de la Historia. 21.30 Redes 2.0. 22.00 El documental. 23.30 Científicos de frontera.	07.00 Los lunnis. 09.00 Acción directa. 09.30 Una mirada fotográfica. 11.00 Documentales culturales. 14.30 Miradas 2. 15.30 Saber y ganar. 16.00 Documentales. 17.25 Documentales culturales. 18.30 Mover montañas. 19.00 Expedición 1808. 19.30 El hombre y la Tierra. 20.00 Noticias. 20.30 Miradas 2. 21.00 Página 2. 21.35 Nube de tags. 22.00 El cine de la 2. 23.50 Con visado de calle. 00.20 ZZZ.	07.00 Los lunnis. 09.30 Aquí hay trabajo. 10.00 La aventura del saber 11.00 Documentales. 12.00 La casa encendida. 15.00 La mitad invisible. 15.30 Saber y ganar. 16.00 Documentales. 18.30 Mover montañas. 19.00 Expedición 1808. 19.30 El hombre y la Tierra. 20.00 Noticias. 20.30 Miradas 2. 21.00 Página 2. 21.35 Nube de tags. 22.00 El cine de la 2. 23.50 Con visado de calle. 00.20 ZZZ.	07.00 Los lunnis. 09.30 Una mirada fotográfica. 10.00 La aventura del saber 11.00 Documentales. 12.00 G. 15.00 Página 2. 15.30 Saber y ganar. 16.00 Grandes documentales. 18.30 Mover montañas. 19.00 Expedición 1808. 19.30 El hombre y la Tierra. 20.00 Noticias. 21.25 Obras universales. 22.00 El cine de la 2. 23.20 Mapa sonoro. 00.50 ZZZ. 00.55 Conciertos de radio-3.	07.00 Los lunnis. 09.30 Aquí hay trabajo. 10.00 La aventura del saber 11.00 Documentales culturales. 12.00 Reportero de la Historia. 15.00 Tres 14. 15.30 Saber y ganar. 16.00 Documentales. 18.30 Retraos de danza. 19.00 Expedición 1808. 19.30 El hombre y la Tierra. 20.00 Noticias. 20.30 Miradas 2. 21.00 Mi reino por un caballo. 22.00 Imprescindibles. 23.20 Días de cine. 01.00 ZZZ.
Antena 3	06.00 Las noticias de la mañana. 08.45 Espejo Público, con Susana Griso. 12.30 La ruleta de la suerte. 14.00 Los Simpson: 'Grúa-boy de media noche' y 'El día del apaleamiento'. 15.00 Noticias. 16.00 Tardes de cine. A determinar. 17.45 3D. 18.45 El diario. 20.15 Karlos Arguiñano en tu cocina. 21.00 Noticias. 22.00 DEC, presentado por Jaime Cantizano. 02.15 Adivina quién gana esta noche.	06.00 Repetición de programas. 07.00 Mi mundo y yo. 08.00 Megatrix: Pelo pica pata. Zoorprendente, Zoey y H2O. 12.30 La cara divertida. 13.30 Bricomanía. 14.00 Los Simpson: 'Yo no quiero saber' y 'Viva Ned Flanders'. 15.00 Noticias. 15.45 Multicine. 17.45 Multicine. 19.30 Multicine. 21.00 Antena 3 Noticias. 22.00 El peliulón. 00.30 Cine por determinar. 02.15 Adivina quién gana.	06.00 Repetición programas. 07.00 Mi mundo y yo. 08.00 Megatrix: Pelo pica pata, Zoorprendente, H2O y Zoey. 12.30 Impacto total. 13.30 Decogarden. 14.00 Los Simpson: 'Chicos de ascó' y 'Problemas de riñón'. 15.00 Noticias. 15.45 Multicine. 18.00 Multicine. 20.00 Multicine. 21.00 Noticias. 22.00 Doctor Mateo Serie. 00.00 Aquí no hay quien viva. 02.15 Se estrena.	06.00 Las noticias de la mañana. 08.45 Espejo público. 12.30 La ruleta de la suerte. 14.00 Los Simpson: 'Mili el huerfanito' y 'Homer al smithers'. 15.00 Noticias. 16.00 Cine. 17.45 3D. 18.45 El Diario. 20.15 Karlos Arguiñano en tu cocina. 21.00 Noticias. 22.00 El club del chiste. 22.30 Gavianas (serie). 00.00 Informe 3. 02.30 Adivina quién gana esta noche.	06.00 Las noticias de la mañana. 08.45 Espejo público. 12.30 La ruleta de la suerte. 14.00 Los Simpson: 'Maridos y cuchilladas' y 'El día que murió la violencia'. 15.00 Noticias. 16.00 Tardes de cine. 17.45 3D. 18.45 El Diario. 20.15 Karlos Arguiñano en tu cocina. 21.00 Noticias. 22.00 El club del chiste. 22.30 Física o Química. 00.15 Maneras de vivir. 01.30 Maneras de vivir. 02.30 Adivina quién gana esta noche.	06.00 Las noticias de la mañana. 08.45 Espejo público. 12.30 La ruleta de la suerte. 14.00 Los Simpson: 'Funeral por un amigo' y 'Homer al máximo'. 15.00 Noticias. 16.00 Tardes de cine. 17.45 3D. 18.45 El Diario. 20.15 Karlos Arguiñano en tu cocina. 21.00 Noticias. 22.00 El club del chiste. 22.30 Hispania, La Leyenda. 01.45 Estrellas en juego. 02.30 Espacio por determinar.	06.00 Las noticias de la mañana. 08.45 Espejo público. 12.30 La ruleta de la suerte. 14.00 Los Simpson: 'E pluribus' y 'Bart, el asesino'. 15.00 Noticias. 16.00 Tardes de cine. 17.45 3D. 18.45 El Diario. 20.15 Karlos Arguiñano en tu cocina. 21.00 Noticias. 22.00 El club del chiste. 22.30 Por determ. 00.30 Por determinar. 02.45 Adivina quién gana esta noche (concurso).
Cuatro	07.00 Matinal Cuatro. 09.00 Alerta Cobra: 'El compañero' y 'Contra toda regla'. 12.55 Las mañanas de Cuatro. 13.55 Noticias. 14.50 Deportes. 15.40 Tonderías las justas. 17.00 Fama Revolution. 19.15 Dame una pista. 20.30 Noticias. 21.30 Supermanny. 22.35 Callejeros. 23.15 Conexión Samanta. Reportajes. 00.25 Premios Principales 2010. 03.15 NBA: Chicago Bulls-Angeles Lakers.	07.30 Crossing Jordan: 'Comodín' y 'Estranguladas'. 09.00 El zapping de Surfros. 10.50 El encantador de perros. 13.55 Noticias Cuatro. 14.50 Deportes. 15.40 Home Cinema. 17.50 Home Cinema. 19.30 Hotel dulce hotel (reportajes). 20.30 Noticias Cuatro. 21.30 Tu vista favorita con Nuria Roca. Entretenimiento. 22.30 Cine Cuatro. 00.45 Cine Cuatro. 03.15 Maestros del terror (serie).	06.50 Scrubs. 07.35 Crossing Jordan: 'El edificio desmoronado' y 'No mires atrás'. 09.00 El zapping de Surfros. 10.50 El encantador de perros. 13.55 Noticias Cuatro. 14.50 Deportes. 15.40 Home Cinema. 17.50 Home Cinema. 19.35 El Hormiguero. 20.30 Noticias Cuatro. 21.30 Frank de la Jungla. 22.35 Pekín Express. 00.35 Cuarto Milenio. 03.00 Maestros del terror. 03.55 Todo el mundo odia.	06.50 Scrubs. 07.35 Crossing Jordan: 'No identificado' y 'Intercambio'. 09.00 El zapping de Surfros. 12.55 Las mañanas de Cuatro. 13.55 Noticias Cuatro. 14.50 Deportes. 15.40 Home Cinema. 17.50 Home Cinema. 20.30 Noticias Cuatro. 21.30 El Hormiguero. 22.35 Callejeros Viajeros. Reportajes de actualidad. 01.40 Ciudades del pecado: Las Vegas y Bangkok. 02.30 Tonderías las justas.	07.00 Matinal Cuatro. 09.15 Alerta Cobra: 'Asunto familiar'. 13.00 Las mañanas de Cuatro. 13.55 Noticias Cuatro. 14.50 Deportes. 15.40 Tonderías las justas. 17.00 Fama revolution. 19.35 Malas pulgas. 20.00 Deportes Cuatro. 20.30 Noticias. 21.30 El hormiguero. 22.30 House. Temporada 7: 'Una viruela en casa'. 02.00 Mad men: 'El tocador de señoras' (serie).	07.00 Matinal Cuatro. 09.00 Alerta Cobra: 'Vieja escuela' y 'Miedo en la ciudad'. 12.55 Las mañanas de Cuatro. 13.55 Noticias Cuatro. 14.50 Deportes. 15.40 Tonderías las justas. 17.00 Fama revolution. 19.35 Malas pulgas. 20.00 Deportes Cuatro. 20.30 Noticias. 21.30 El hormiguero. 22.30 Cine cuatro. 00.35 Cine Cuatro. 02.30 Cuatro astros. 06.15 Shopping. Televenta.	07.00 Matinal Cuatro. 09.05 Alerta Cobra: 'Ojo por ojo' y 'Vive y deja vivir'. 12.55 Las mañanas de Cuatro. 13.55 Noticias Cuatro. 14.50 Deportes. 15.40 Tonderías las justas. 17.00 Fama Revolution. 18.30 Dame una pista. 20.00 Deportes Cuatro. 20.30 Noticias. 21.30 El hormiguero. 22.30 Castle. Temporada 3: 'Amores que matan'. 01.10 Dexter: 'Devuélvase al remitente'.

recomendado

DOMINGO, CUATRO 21:30

Cuarta temporada de desafíos extremos

El aventurero Jesús Calleja ha estrenado la cuarta temporada de 'Desafío Extremo' con un invitado muy especial: Jesús Vázquez. El pasado domingo 5, el popular presentador y su marido subieron con Calleja al Monte Fuji. Japón, Uganda, México, Patagonia o Nepal serán alguno de los destinos del espacio televisivo.



LA CADENA BARAJA ESTA IDEA

¿Fin de año con 'Sálvame' en Telecinco?

Telecinco baraja la opción de confiar su programa de fin de año al equipo de 'Sálvame', su programa estrella. La idea es que el presentador Jorge Javier Vázquez y todos los colaboradores del espacio se reúnan esa noche para realizar un director que arrancarían a las 22 horas y acabaría a las 00.30 horas, según ha dicho vertele.com.



TAMBIÉN RECOMENDAMOS

- TONTERÍAS LAS JUSTAS (CUATRO).** De lunes a viernes, 15:40.
- REDES (LA2).** Cada domingo, a las 21:00 horas.
- LOS SIMPSON (ANTENA3).** De lunes a domingo, 14:00 horas.
- CALLEJEROS VIAJEROS (LA1).** Lunes, 22:20 horas.
- MUJERES Y HOMBRES Y VICEVERSA (TELECINCO).** L-V, 12.45.

Telecinco	06.30 Informativos Telecinco. 09.00 El programa de Ana Rosa. 12.45 Mujeres, hombres y viceversa. 14.30 De buena ley. 15.00 Informativos Telecinco. 15.45 Sálvame diario. 20.00 Pasapalabra. 20.55 Informativos. 22.00 Sálvame Deluxe. Entretenimiento. 02.30 Locos por ganar. 03.30 Más Que Coches. 04.00 En concierto. 04.30 Infocomerciales. 05.30 Fusión sonora.	07.00 Boing. 10.15 Patito feo. 12.00 Love TV. 13.00 Vuélveme loca. 15.00 Informativos Telecinco. 16.00 Cine en familia (por determinar). 18.00 ¿Qué tiempo tan feliz!. 20.00 Pasapalabra. 20.55 Informativos Telecinco. con Carme Chaparro. 22.00 La noria, con Jordi González. 02.30 Locos por ganar. 04.00 Infocomerciales. 05.00 En concierto. 05.30 Fusión sonora.	07.00 Super Boing. 09.45 Patito feo. 11.30 Más que coches. 12.00 Love TV. 13.00 Vuélveme loca. 15.00 Informativos. 16.00 Cine en familia. 18.00 Qué tiempo tan feliz. 20.55 Informativos segunda edición. 22.00 Alda, serie. 23.15 Aída (repetición). 00.30 Gran Hermano: El debate. 02.30 Locos por ganar. 04.00 No sólo música. 04.30 Infocomerciales. 05.30 Fusión sonora.	07.00 Informativos. 09.00 El programa de Ana Rosa. 12.45 Mujeres, hombres y viceversa, con Emma García. 14.30 De buena ley. 15.00 Informativos, presentado por Angeles Blanco. 15.45 Sálvame diario. 20.00 Pasapalabra, con Christian Gálvez. 20.55 Informativos Telecinco. 22.00 Vuélveme loca esta noche. 22.30 Tierra de lobos. 00.00 Enemigos íntimos. 02.30 Locos por ganar.	07.00 Informativos. 09.00 El programa de Ana Rosa. 12.45 Mujeres, hombres y viceversa, con Emma García. 14.30 De buena ley. 15.00 Informativos, presentado por Angeles Blanco. 15.45 Sálvame diario. 20.00 Pasapalabra, con Christian Gálvez. 20.55 Informativos Telecinco. 22.00 Vuélveme loca esta noche. 22.30 Hospital central: 'Doce horas de desesperadas'. 00.15 Resistiré, ¿vale?. Concurso.	06.30 Informativos Telecinco. 09.00 El programa de Ana Rosa. 12.45 Mujeres, hombres y viceversa. 14.30 De buena ley. 15.00 Informativos Telecinco. 15.45 Sálvame diario. 20.00 Pasapalabra, con Christian Gálvez. 20.55 Informativos Telecinco, segunda edición. 22.00 Gran Hermano. Entretenimiento. 01.45 Gran Hermano (la casa en directo). 02.15 Full de ases. Entretenimiento.
laSexta	07.00 En concierto. 08.30 Futurama. 09.30 Padre de familia. 10.20 Navy investigación criminal. 12.35 Crímenes imperfectos. 13.00 Crímenes imperfectos. 14.00 Noticias. 14.55 Deportes. 15.20 Sé lo que hicisteis... 17.10 Numb3rs. 18.05 Caso abierto. 19.00 Navy. 20.00 Noticias. 21.30 Navy investigación criminal. 23.10 Caso abierto. 01.50 The office. 02.15 Astro TV.	07.30 En concierto. 08.35 Lo mejor de la Sexta. 09.30 Documental. 10.00 Documental. 11.15 Documentales. 12.15 Documental. 13.15 Documentales. 14.00 Noticias. 15.25 Cine por determinar. 19.20 Mujeres ricas. 20.20 Noticias. 21.20 La previa. 22.00 El partido de La Sexta. 00.00 Post partido. 00.40 Caso abierto. 01.30 Campeonato póker. 02.15 Astro TV. 06.00 Teletienda.	08.30 Documental. 09.50 Fórmula Sexta. 10.00 Documental. 10.00 Documental. 11.15 Documentales. 12.15 Documental. 13.15 Documentales. 14.00 Noticias. 15.20 Cine. 18.00 ¿Quién vive ahí? 18.30 Minuto y resultado. Liga 2010-2011. 21.20 Noticias. 21.25 Salvados. 22.20 Mujeres ricas. 23.10 ¿Quién vive ahí? 01.15 Caso abierto. 02.20 Astro TV. 06.00 Teletienda.	07.00 En concierto. 08.30 Futurama. 09.30 Padre de familia. 10.20 Crímenes imperfectos. 12.35 Yo, detective. 13.00 Crímenes imperfectos: Ricos y famosos. 14.55 Deportes. 15.20 Sé lo que hicisteis... 17.10 Numb3rs. 18.05 Caso abierto. 19.00 Navy. 20.00 Noticias. 21.30 El intermedio. 22.15 Cine por determinar. 00.00 Buenafuente. 01.15 El intermedio. 02.20 Astro TV. 05.00 Teletienda.	07.00 En concierto. 08.30 Futurama. 09.30 Padre de familia. 10.20 Crímenes imperfectos. 12.35 Yo, detective. 13.00 Crímenes imperfectos: Ricos y famosos. 14.00 Noticias. 14.55 Deportes. 15.20 Sé lo que hicisteis... 17.10 Numb3rs. 18.05 Caso abierto. 19.00 Navy. 20.00 Noticias. 21.30 El intermedio. 22.15 El Mentalista. 00.15 Buenafuente. 01.15 El intermedio. 02.20 Astro TV.	07.00 En concierto. 08.30 Futurama. 09.30 Padre de familia. 10.20 Crímenes imperfectos: Ricos y famosos. 12.35 Yo detective. 13.00 Crímenes imperfectos. 14.00 Noticias. 14.55 Deportes. 15.20 Sé lo que hicisteis... 17.10 Numb3rs. 18.05 Caso abierto. 19.00 Navy. 20.00 Noticias. 21.30 El intermedio. 22.15 Bones. 00.10 Buenafuente. 01.15 El intermedio. 02.20 Astro TV.
La Siete	08:00 Camaleones 08:45 Rebelde 09:30 Alias 10:30 Vaya semana 11:30 Agitación + IVA 12:30 Gran Hermano diario 13:00 Gran Hermano: La casa en directo 15:00 Vuélveme loca, por favor 16:00 Mujeres y hombres y viceversa 17:45 Adopta a un famoso 18:15 La pecera de Eva 18:45 Gran Hermano: La casa en directo 20:30 El juego de tu vida 22:25 Gran Hermano diario 23:00 Fear Factor	06:00 Infocomerciales 06:30 Love TV 06:45 Reporteros 07:00 Más Que Coches 08:30 Más Que Coches G1 09:00 Banzuke 10:00 Love TV 10:45 Duffiri 12:00 Agitación + IVA 13:00 Vaya semana 17:45 Adopta a un famoso 18:15 La pecera de Eva 18:45 Gran Hermano: La casa en directo 20:30 El juego de tu vida 22:25 Gran Hermano diario 23:00 Fear Factor	06:00 Infocomerciales 06:50 Reporteros 11:00 Love TV 21:30 Más que coches competición 21:35 Reporteros 22:20 Reporteros 01:00 Vaya semana 02:00 Vaya semana 05:00 Love TV	08:00 Camaleones 08:45 Rebelde 09:30 Alias 10:30 Vaya semana 11:30 Agitación + IVA 12:30 Gran Hermano diario 13:00 Gran Hermano: La casa en directo 15:00 Vuélveme loca, por favor 16:00 Mujeres y hombres y viceversa 17:45 Adopta a un famoso 18:15 La pecera de Eva 18:45 Gran Hermano: La casa en directo 20:30 El juego de tu vida 22:25 Gran Hermano diario 23:00 Gran Hermano	08:45 Rebelde 09:30 Alias 10:30 Vaya semana 11:30 Agitación + IVA 12:30 Gran Hermano diario 13:00 Gran Hermano: La casa en directo 15:00 Vuélveme loca, por favor 16:00 Mujeres y hombres y viceversa 17:45 Adopta a un famoso 18:15 La pecera de Eva 18:45 Gran Hermano: La casa en directo 20:30 El juego de tu vida 22:25 Gran Hermano diario 23:00 Enemigos íntimos	07:00 Vuélveme loca, por favor 08:00 Camaleones 08:45 Rebelde 09:30 Alias 10:30 Vaya semana 11:30 Agitación + IVA 12:30 Gran Hermano diario 13:00 Gran Hermano: La casa en directo 15:00 Vuélveme loca, por favor 16:00 Mujeres y hombres y viceversa 17:45 Adopta a un famoso 18:15 La pecera de Eva 18:45 Gran Hermano: La casa en directo 20:30 El juego de tu vida 22:25 Sálvame Deluxe
neox Neox 8	06:15 TV on enchufados 07:00 Kochikame 07:45 Shin-Chan 09:00 Bravo Neox 09:15 Zoey 101 10:30 H2O 12:00 El príncipe de Bel Air 13:00 Shin-Chan 14:00 Invasores 14:20 Next 14:45 El marco 15:15 Física o Química 17:00 Big Bang 18:00 Me llamo Earl 18:45 Cómo conocí a vuestra madre 20:15 American Dad 21:00 Los Simpson 21:30 Los Simpson 22:30 Cine	06:00 Superescuadrón 06:30 Sonic X 07:15 Kochikame 08:00 Shin-Chan 09:30 El show de la Pantera Rosa 10:45 Star Wars: The Clone Wars 12:00 Cine 14:00 Invasores 14:45 Next 15:00 Física o Química 17:00 Big Bang 18:00 Me llamo Earl 19:00 Cómo conocí a vuestra madre 20:15 American Dad 21:00 Los Simpson 21:10 Los Simpson 21:30 Mamá, tú no mires 22:30 Arena Mix	08:00 Kochikame 09:00 Shin Chan 09:45 La Pantera Rosa 10:30 Clone Wars 11:15 Aquellos maravillosos 70 12:45 El príncipe de Bel Air 14:15 Invasores 15:00 NeoxNext 15:15 Física o Química 18:00 Big Bang 18:30 Como conocí a vuestra madre 18:45 Me llamo Earl 20:15 American Dad 21:00 Los Simpson 22:30 Almacén 13 00:15 Aquí no hay quien viva 02:00 Bicho malo 03:30 DX1.neox	06:45 ATOM 07:00 Kochikame 07:45 Shin-Chan 09:00 Bravo Neox 09:15 Zoey 101 10:30 H2O 12:00 El príncipe de Bel Air 13:00 Shin-Chan 14:00 Invasores 14:30 Next 14:45 El marco 15:15 Física o Química 17:00 Big Bang 18:00 Me llamo Earl 18:45 Cómo conocí a vuestra madre 20:15 American Dad 21:00 Los Simpson 21:30 Los Simpson 22:00 Modern Family 23:00 Aquí no hay quien viva	06:45 ATOM 07:00 Kochikame 07:45 Shin-Chan 09:00 Bravo Neox 09:15 Zoey 101 10:30 H2O 12:00 El príncipe de Bel Air 13:00 Shin-Chan 14:00 Invasores 14:20 Next 14:45 El marco 15:15 Física o Química 17:00 Big Bang 18:00 Me llamo Earl 18:45 Cómo conocí a vuestra madre 20:15 American Dad 21:00 Los Simpson 21:30 Los Simpson 22:00 El show de Cleveland 22:45 Futurama	06:30 Superescuadrón 06:45 ATOM 07:00 Kochikame 07:45 Shin-Chan 09:00 Bravo Neox 09:15 Zoey 101 10:30 H2O 12:00 El príncipe de Bel Air 13:00 Shin-Chan 14:00 Invasores 14:20 Next 14:45 El marco 15:15 Física o Química 17:00 Big Bang 18:00 Me llamo Earl 18:45 Cómo conocí a vuestra madre 20:15 American Dad 21:00 Los Simpson 21:30 Los Simpson 22:00 Cine



JUANMA ITURRIAGA / EX DEPORTISTA Y ESCRITOR

El ex jugador de baloncesto y periodista presenta su obra 'Antes de que se me olvide', un libro autobiográfico que desvela aspectos personales e íntimos de Juanma Iturriaga

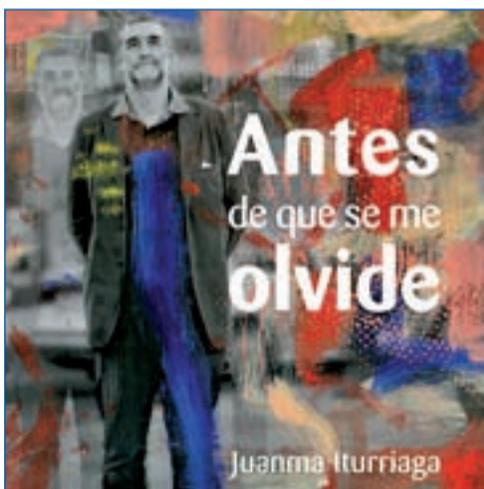
«Va a llamar la atención que un personaje público se abra tanto como yo»

Juanma Iturriaga en un rincón de Madrid, ciudad donde ha vivido los últimos 30 años de su vida

A arropado por amigos y compañeros de profesión como Juan Antonio Corbalán, Juanma Iturriaga presentó hace unos días su obra 'Antes de que se me olvide', y lo hizo ante un auditorio 'de altura'. Un libro en el que el ex jugador profesional de baloncesto hace balance de su recorrido. "Al cumplir los cincuenta años, quieras que no, haces un poco de repaso de tu vida", asegura Iturriaga a GENTE. Una vida que el autor sabe que ha sido "un poco especial, porque siempre he hecho cosas que son llamativas por ser públicas", apunta. Y es que el gusto por la escritura no es nuevo para Iturriaga, que lleva años publicando artículos, así como un blog, en el que descubrió que "a la gente le gustaba cuando contaba anécdotas del pasado".

NO SÓLO BATALLITAS

Por ello el correo de la editorial Turpial proponiendo la publicación de 'Antes de que se me olvide' fue la "concatenación" que llevó adelante el proyecto. Su formación en periodismo y su dilatada experiencia hicieron el resto. "Normalmente me boicoteo mucho, pospongo hacer las cosas buscando el momento propicio, por eso cuando Turpial



Un repaso histórico y autobiográfico

"Hablar de mi mismo no me gusta", con estas palabras arrancó el distendido acto de presentación de 'Antes de que se me olvide' de Ediciones Turpial, entre las risas y bromas de las decenas de amigos que acudieron a apoyar a Iturriaga en este lanzamiento literario. "No descarto hacer otro libro, me ha gustado la experiencia", señala su autor que crítico e irónico firma esta autobiografía con valor histórico-deportivo.

me invitó a preparar el borrador fue el plan que necesitaba. Necesito tener una fecha, si no soy un poco disperso", narra Iturriaga. La obra no es una mera enu-

meración de "batallitas", aunque de eso tiene, sino que acerca a los lectores a Juanma Iturriaga en aspectos mucho más íntimos de su persona. "En el libro se muestra un Juanma que habla de la muerte de su padre, de la desaparición de su hermano, de su hijo", señala el escritor, consciente, además, de que a lo largo de las páginas está muy presente el "contraste". Un término que define a Juanma Iturriaga según su propia visión. "Parece que estoy

siempre de cachondeo", puntualiza el autor, aunque después, en las páginas de su obra al ir escribiendo, se fue "metiendo en terrenos muy personales".

DEL BANQUILLO Y REFLEXIONES

Así, entre crónicas de cómo se vivía en el vestuario del Real Madrid, en una época en la que el equipo era una familia jerarquizada por antigüedad y con fuertes lazos de compromiso con el club bajo la filosofía de Saporta, descripciones de momentos históricos vividos en primera persona, como la recogida de la medalla de plata de los Juegos Olímpicos del 1984 o las andanzas en el Colegio Mayor de Madrid al que llegó procedente de Bilbao un jovencísimo jugador de baloncesto al que apodaban

« Los Juegos Olímpicos del 92 cambiaron la mentalidad sobre el deporte »

« Siempre he tenido una vida un poco especial por las cosas que he hecho »

'El atormentado', se intercalan reflexiones profundas de un hombre que 20 años después de su retirada, analiza con visión autocrítica su carrera profesional en las canchas o evoca el papel crucial de su padre, su "principal fan", como Iturriaga le define, que contaba cada punto, cada rebote, cada falta, en todos y cada uno de los partidos que disputó desde que era apenas un niño. "Va a llamar la atención que un personaje público se abra como lo he hecho yo", concluye Juanma Iturriaga.

Sobre el buen momento que atraviesa el deporte español, el ex profesional señala a GENTE que es una evolución que comenzó en los años ochenta. "España era un país muy acomplado políticamente, socialmente, deportivamente. El 92 con las

Olimpiadas cambió la mentalidad. El deporte ha ido de la mano de la sociedad. Nos abrimos, ganamos confianza, autoestima. Esta generación de deportistas ha crecido en la cultura del éxito, ha visto ganar medallas, gente que se va a la NBA. Nosotros lo que veíamos en la tele era casi todo un desastre. Ahora el deportista compite sin complejos", apunta el autor, quien además observa el peligro de que los padres vuelquen en sus hijos sus aspiraciones frustradas. "Es una cuestión de estadística. Lo normal es que no triunfen, que no todos sean Nadal", comenta sobre la presión ejercida sobre los pequeños que comienzan a entrenar.

Sobre otras polémicas que rodean al mundo del deporte, como los altos salarios de futbolistas o las primas que recibieron los jugadores de la Selección al hacerse con el Mundial en Sudáfrica, Juanma Iturriaga es crítico. "Me chirría que se haga demagogia con estos temas", señala, y añade "cuando se habla de los beneficios de los bancos y las empresas y cómo lo reparten entre socios y directivos a nadie le extraña porque es un negocio. La Federación Española ha ganado mucho dinero con el Mundial de este año y lo lógico es que se reparta entre los que han jugado al fútbol".

ANA VALLINA BAYÓN