





Sumario

Editorial	3
Últimas noticias	4
Relatos cortos	18
Entrevistas	19
El espíritu del Racing	38
Movie time	39
Chopin	41
Frases célebres	43
Andoni y su mochila	44
ASPACAN	46
Ciclo de charlas 2022	47
Festivales de verano 2023	63
Humar	64





De puertas para adentro

Afortunadamente, para nuestro bienestar individual y colectivo, en el CRPS hemos recuperado nuestras dinámicas prepandemia. Los últimos carnavales de febrero, con disfraces de todo tipo (sevillanas, marujas, ángeles y otros más frikis, de *Star Wars*, por ejemplo), son buen ejemplo de ello. Otro, ha sido nuestro celebrado retorno a ver los partidos al campo del Racing, invitados por el club.

Los cumpleaños, con baile incluido, y las asambleas, ambos mensuales, nos reúnen a todos los integrantes del centro el último viernes de cada mes. En ellas tratamos los puntos del día acordados para cada reunión, incluyendo la asunción de tareas de forma voluntaria por parte de los usuarios: regar las plantas, ocuparse de sacar y recoger el banco de la calle, gestionar la biblioteca, reciclar el papel, recoger y limpiar el cenicero... En estos encuentros también recordamos y planificamos las salidas comunitarias, repasamos las normas, hacemos propuestas y, una vez al año, elegimos nuevo delegado.

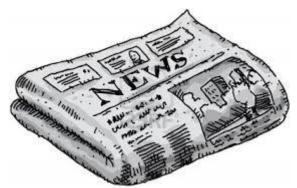
Tampoco podemos olvidarnos de las variadas actividades que seguimos teniendo en nuestro horario habitual: inglés, actualidad, yoga, cerámica, coro, manualidades, taller creativo, deportes, autoestima, costura, habilidades sociales, entrenamiento cognitivo, desarrollo personal, psicoeducación, relajación, videoforum, educación para la salud...un listado casi interminable.

Os dejamos con las páginas del nuevo número para que conozcáis más en detalle muchas de las actividades que hemos realizado en esta temporada de invierno-primavera. Además, incluimos el interesante resumen que ha realizado Caro de las charlas que se vinieron desarrollando en el centro durante el verano de 2022 y las entrevistas a Pedro Alba, exportero del Racing, al comunicador y mediador cultural Jesús Mazón y a los boxeadores Javier y José Manuel Suárez.



// Equipo de redacción //





Últimas Noticias



27 de diciembre de 2022.- La sede regional de Protección Civil y la Imprenta Regional, ambos servicios dependientes del Gobierno de Cantabria, se encuentran ubicados en el mismo edificio, en la recta de Parayas, detrás de El Diario Montañés. Acudimos un buen número de usuarios, por lo que tuvimos que dividirnos en dos

grupos, alternándonos en las visitas a ambas instalaciones.

El 112, número de teléfono de Protección Civil unificado para toda Europa, es un servicio gratuito, con una amplia cobertura, incluso en lugares muy apartados, para garantizar la seguridad de todos los ciudadanos en situaciones de emergencia. En su sede cántabra, fuimos recibidos por el jefe de sala, David Sierra, que nos introdujo en el funcionamiento del servicio.

Instalados en la sala de reuniones, se nos describió el protocolo que se sigue con las llamadas recibidas. Entre otras cosas, se insistió en la necesidad de mantener la calma, ser concretos en nuestra descripción de la situación de emergencia y, en caso de tener que socorrer a otra persona, asegurarnos primero de que no estamos nosotros corriendo ningún riesgo, sin hacer heroicidades, que suelen acabar mal. Además, vimos algunos vídeos de rescate y la sala donde trabajan los teleoperadores que reciben las llamadas. El jefe de sala nos comentó que en alguna ocasión reciben llamadas erróneas o bromas, pero que, por lo general, el protocolo se desarrolla con soltura.

También nos habló de los requisitos que han de cumplir los teleoperadores, ya que tienen que ser al mismo tiempo tranquilos y seguros, para poder atender con eficacia las llamadas recibidas.

En todo momento se nos atendió muy amablemente y nos despidieron con un obsequio que consistía en un llavero.

También muy amablemente, en la Imprenta Regional, nos recibieron y nos condujeron por sus instalaciones, donde pudimos ver diferentes tipos de maquinaria, máquinas más tradicionales de impresión en cuatricromía y modernas impresoras. Nos explicaron que hace años el grueso de su trabajo consistía en la publicación del BOC, pero que actualmente, dado que la edición del boletín es online, principalmente se dedican a la impresión de cartelería, folletos, calendarios, etc. para distintas instituciones de la Administración de Cantabria.





28 de diciembre de 2022.- En una de nuestras salidas navideñas fuimos a visitar uno de los más

destacados enclaves de Santander, el Palacio de la Magdalena. Allí nos esperaba Javier Álvaro Apezteguía, guía de la asociación Costa Quebrada, para acompañarnos en la interpretación de la geología y los aspectos naturales que conforman el entorno.

La asociación se constituyó legalmente en 2004, proponiéndose como fines estatuarios la protección y puesta en valor del litoral de Cantabria y, en particular, el área costera que recibe la denominación de Costa Quebrada.

Esta zona, comprendida entre la Bahía de Santander y el puerto Calderón, en Santillana del Mar, abarca ocho municipios (Santander, Camargo, Santa Cruz de Bezana, Piélagos, Miengo, Polanco, Suances y Santillana del Mar) y ha sido declarada parque geológico en el tramo que discurre entre San Juan de la Canal y la marisma de Miengo.

Además, el área se ha incluido en el catálogo de *Global Geosites*, que reúne los lugares geológicos más relevantes del mundo, con la denominación "Dunas de Liencres y litoral de Costa Quebrada". En el corazón del parque de Costa Quebrada se pueden encontrar una enorme diversidad y riqueza de formaciones: marismas, playas reflectivas y disipativas, tombolos y campos dunados, alternados con acantilados, cabos, ensenadas, istmos, islotes, agujas, plataformas de abrasión, rasas elevadas, socavones, bufones y valles colgados.

Como curiosidad, la imagen escogida para el logo de la asociación es un fósil de *Micraster*, por ser el más característico y frecuente de Costa Quebrada. Éste era un erizo de mar de forma acorazonada que escavaba entre los limos del fondo de los mares cretácicos.

En la visita, Javier nos dio una información diversa, llena de anécdotas. Nos habló, por ejemplo, de varias especies vegetales y de la historia del Palacio de la Magdalena y de los monarcas que allí veraneaban. Pero, lo más interesante y novedoso para nosotros, fue la introducción a conceptos básicos de geología y la mirada del espacio desde este punto de vista.



Javier nos explicó la continuidad geológica de la costa desde El Sardinero hasta Santillana del Mar. Así, nos ilustró en las formas y características de este terreno, explicándonos que la alternancia de formaciones de rocas duras y otras más blandas había dado pie a la constante de cerros y vaguadas que conforman la peculiar estructura de nuestra ciudad, con las numerosas cuestas que la caracterizan.

Fue una visita muy interesante y quedamos con

Javier en planificar un próximo encuentro en otros parajes de Costa Quebrada.







El pasado **23 de diciembre** tuvimos la oportunidad de visitar el recientemente inaugurado Centro de Interpretación de la agricultura y la alimentación saludable de Ampros.

Ampros es una asociación cuya misión es contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, así como reivindicar y promover sus derechos y apoyo.

Constituida en 1965, como fruto de la iniciativa de un grupo de padres, buscaba inicialmente una escolarización adecuada para sus hijos. Conseguido este objetivo, orientaron más tarde sus esfuerzos a lograr la inserción laboral a través de centros especiales de empleo.

Desde 1970 es considerada una entidad de utilidad pública y, desde entonces, ha experimentado un gran desarrollo. En la actualidad, dispone de un amplio conjunto de centros formativos, residenciales, ocupacionales, de ocio y laborales por toda la región, y atiende a más de 1400 usuarios.

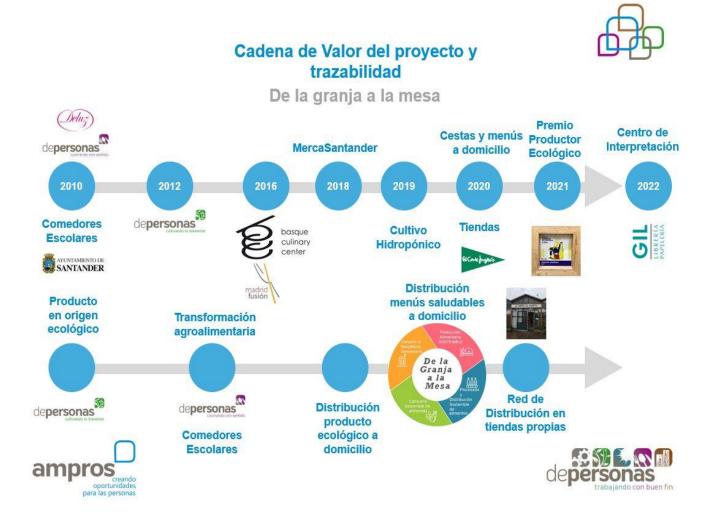
El Centro de Interpretación de la agricultura y la alimentación saludable, situado en Mercasantander, nace como parte del proyecto ecosocial "Depersonas, cultivando tu bienestar", una iniciativa agrícola y local, que surgió hace ocho años buscando la sostenibilidad integral: económica, humana, medioambiental y social.

A su vez, "Depersonas, cultivando tu bienestar" se planteó como el huerto del Catering Depersonas cocinando con sentido' que, entre sus valores, promueve una alimentación sana y saludable, con productos ecológicos y de la región y alimentos frescos. Este otro servicio funciona desde hace más de 12 años y prepara alrededor de 1600 comidas diarias para colegios y guarderías así como centros del sector de la dependencia.

Gran parte de la producción que se recoge en las fincas de Ampros va destinada a este catering, uno de los primeros de España en trabajar con productos frescos y ecológicos para elaborar sus menús.

En el centro de interpretación nos explicaron que el resto de la producción obtenida en los huertos e invernaderos va destinada por una parte a la elaboración de cestas semanales que se venden a particulares y, por otra, a red de tiendas. Ampros cuenta ya con tres puntos de venta directa de productos y platos elaborados por el catering: la de MercaSantander, un espacio en el Hipercor de Nueva Montaña y "La Tienda del Centro", en la calle Marcelino Sanz de Sautuola 8, en Santander.





En nuestro recorrido por las instalaciones visitamos varios invernaderos destinados a cultivos ecológicos y otros en los que se siguen distintas técnicas hidropónicas, por ejemplo, para algunas variedades de lechuga o guisantes. Pudimos observar además otro interesante proceso de crecimiento en balsa de agua.

Tenemos que decir que, aunque habíamos oído hablar del servicio de catering, nos gustó mucho conocer en profundidad el proyecto completo y nos sorprendió toda la infraestructura que tiene alrededor y el estupendo trabajo que realizan.

A. Vero // T. José Mª





Crónicas de un confinamiento en tiempos de pandemia

4 de enero de 2023.-El confinamiento parece ya lejano, pero fue una época dura y llena de desconcierto, donde la gente, con tanto tiempo de encierro en casa, realizó todo tipo de actividades para matar las horas y la preocupación: lectura, deporte, cocina...

Algunos artistas y animadores culturales tuvieron originales ideas para tratar de aliviar y acompañar a otros en su confinamiento, llevándolos a su terreno creativo. Este es el caso del poeta José

Elizondo, quien tuvo la iniciativa de recopilar textos, ilustraciones y fotografías de 74 mentes inquietas en los que manifestaban sus impresiones de los largos meses de encierro.

En principio, todo este material encontró su hueco durante el confinamiento en el periódico digital *El Faradio*, con el que colabora Jose Elizondo, así como en *La Pajarera Magazine*. Más tarde, dado su interés y calidad, fue publicado con la financiación de la Consejería de Universidades, Igualdad, Cultura y Deporte.

La portada del libro es obra de Nestor Revuelta, quien además comparte espacio en las ilustraciones interiores con conocidos artistas como Mar Pajarón y Juanjo Viota, entre muchos otros.

La publicación se puede adquirir en la librería "Tus Cosas", en Gajano, en "Dlibros", en Torrelavega y en "La Vorágine", en Santander, siendo destacable el hecho de que la totalidad de los beneficios del libro se destinan al colegio San Roque-los Pinares que trabaja con jóvenes en riesgo de exclusión y colectivos vulnerables.

En su visita al CRPS, José Elizondo, además de explicarnos cómo había surgido el proyecto de "La Madriguera", nos recitó varios de sus poemas acompañado por Enrique Ríos a la guitarra, el cual también cantó canciones de su repertorio. Junto con Elizondo vinieron además Nestor Revuelta y Ana Isabel Alonso Diaz, una de las autoras de "La Madriguera", quien nos leyó su poema "En el Año de la Vejez".

Fue un encuentro muy agradable, en el que José nos contagió con su entusiasmo y se mostró disponible para repetir la experiencia.





Rayo de luz que se filtra a través de las hojas del bosque. Ese es el significado del término japonés que Marnay ha elegido para su nueva exposición: **Komorebi**.

José Antonio González (Santander 1952), artísticamente conocido como Marnay, es uno de los pintores más brillantes y reconocidos de nuestra tierra. Nosotros llevamos años enamorados de su obra y siguiendo de cerca su trayectoria.

Muy centrado al principio en las marinas, su temática ha ido evolucionando hacia otro tipo de paisajes. En 2018 nos sorprendió con su exposición **Silencios**, presentada en el sala Fraile y Blanco, en la que destacaban sus parajes nevados como enormes mares

blancos. Ahora, su obra vuelve a explorar un nuevo entorno, el bosque, con todos sus matices de luz y color a lo largo de las cuatro estaciones.

Komorebi es una colección que Marnay ha concebido y desarrollado expresamente para el espacio del jardín vertical del Centro Cívico de



Tabacalera, como una especie de instalación en la que el colorido de sus cuadros se funde con el de las plantas del jardín vertical, el más grande de toda Europa, en un verdadero deleite para los sentidos.



Sara A.





El pasado **23 de febrero**, Macu, una de las gestoras culturales de la Fundación ENAIRE, muy amablemente nos invitó al ensayo general del nuevo montaje de la compañía Ópera Garage.

Esta iniciativa, que nació de la pasión de su director Emiliano Suárez por la Ópera, propone un nuevo planteamiento para este género. En lugar de grandes teatros y música orquestal, busca la cercanía del público a través de espacios más pequeños y poco convencionales, la selección de un número reducido de instrumentos y la adaptación del libreto a una ambientación actual.

argumento original de Donizetti discurre en la Escocia de mediados del siglo XIX. Muy similar al Romeo y Julieta de William Shakespeare, nos habla de un amor imposible: Lucía y Edgardo están enamorados profundamente hermano de ésta, Enrico, está en contra de su unión y pretende casarla con Arturo para salvar la fortuna de la Como en la tragedia Shakespeare, Lucía acaba muriendo presa de la locura.



La compañía Opera Garage ha respetado el libreto original, pero ha hecho una adaptación libre de la puesta en escena en la que Lucía y Edgardo viven en el caos de las drogas y la Bohemia.

Este tipo de adaptaciones a menudo se pone en entredicho, porque la puesta en escena no refleja la intención original del compositor. Sin embargo, a nosotros nos encantó y nos pareció muy original.

Nos impactó sobre todo la cercanía con los intérpretes, por la emoción tan fuerte que trasmitían sus voces y la fuerza dramática con la que representaban sus papeles. Nos gustaría destacar la actuación de la soprano Silvia Vázquez en el papel de Lucía y sus increíbles dúos con la flauta.





Recordemos que en esta adaptación el acompañamiento musical se limita a tres instrumentos: piano, arpa y flauta travesera, que empastan perfectamente con la voz.

Nos produjo placer el escuchar los diferentes timbres de esas maravillosas voces. Por ejemplo, la fuerza expresiva del barítono, Manuel Lanza, en el papel de Enrico o del bajo, David Cervera, en el papel de sacerdote. Contrastaban con la delicadeza de la soprano o del tenor, Jose Luis Solá, en el papel de Edgardo.

Cabría destacar que el barítono Manuel Lanza es natural de aquí, de Santander y muy reconocido por su papel en "El barbero de Sevilla" y en general en el Bel Canto.

Respecto a las arias, la más impactante sin duda fue la de la locura de Lucía, cuando le quita la vida a Arturo debido a su amor por Edgardo. Este fragmento ha pasado a la historia gracias a las interpretaciones de Monserrat Caballé y Joan Shuterland. Por su parte, Pavarotti y Alfredo Kraus inmortalizaron el papel de Edgardo con otra conocida aria, su "Tu che a Dio spiegasti l'ali".

Lucia de Lamermoor nos hizo emocionarnos, sentir, vibrar, disfrutar con esas maravillosas voces operísticas. Nos despedimos dando mil gracias de nuevo a Macu por acercarnos a este género tan apasionante.

Nacho G. // Juan H.





de enero de 2023.- Este invierno hemos tenido la fortuna de escuchar a la Banda Municipal de Santander en dos ocasiones. La primera actuación, que se celebró en el Paraninfo de La Magdalena el 24 de enero, giró en "Música torno al tema Emociones", una en acto apadrinado por el jefe del servicio psiquiatría del Hospital Valdecilla, Jesús Artal.

Se trataba de la tercera edición de estos conciertos explicativos sobre el efecto de la música en el ser humano, en la que se escucharon

composiciones melódicas y otras más enérgicas, entre ellas, piezas de los compositores E.Grieg y P. Roszell, todas con la calidad interpretativa que caracteriza a esta banda de música y a su director, Vicent Pelechano. Ingredientes más que suficientes para pasar un rato muy agradable y entretenido.

En la audición nos acompañaron varios colegios de Santander y otras instituciones, y de esta experiencia tan positiva surgió la oportunidad de un nuevo encuentro con la banda Municipal en uno de sus ensayos habituales, en su sede del Escenario Santander, donde acudimos el día 10 de Marzo.

En esta ocasión, los músicos se centraron en el ensayo de "A Little suite of horror" de T. Doss y de la "Piccola suite italiana" de F. Cesarini, dos piezas que estaban preparando para su próximo concierto del día 17 en el Parlamento de Cantabria. Fue un ensayo muy instructivo e interactivo ya que, a medida que interpretaban los distintos fragmentos, el director nos iba explicando las características de las piezas y nos preguntaba acerca de lo que nos recordaban o hacían sentir estos sonidos.

Pelechano nos propuso, además, sentarnos junto a los músicos dentro de la propia orquesta, e ir variando las posiciones para poder apreciar los cambios en nuestra percepción de los sonidos. Pudimos así conocer y distinguir el timbre de los distintos instrumentos, sintiéndonos un músico más dentro de la banda. También participamos en varios juegos con las dinámicas, es decir, la intensidad en la interpretación de los sonidos, en los que se subrayaban unos instrumentos sobre otros.

Al igual que en otras ocasiones, el trato fue muy amable y acogedor, y varios de nuestros compañeros se despidieron deseando ir a ver las actuaciones en directo que se programan a menudo en la ciudad.

José Ma T. // Juan H.





De acuerdo con la iniciativa del Gobierno de Cantabria de dedicar en los últimos años un homenaje a destacados artistas cántabros en activo, el pasado 2022 fue dedicado a José Ramón Sánchez.

En ediciones anteriores, fueron Pedro Sobrado (2020) y Gloria Torner (2021) los pintores elegidos. No perdimos la oportunidad entonces de visitar las muestras dedicadas a ambos, y tampoco ahora hemos dejado pasar la ocasión de conocer a fondo la impresionante obra de este tan querido pintor de nuestra tierra.

Una vez más, Jesús Mazón nos invitó amablemente, como comisario de la muestra, a descubrir la trayectoria de este artista, en un

recorrido por su extensa obra, dividida para la exposición en diez etapas, comprendidas entre 1977 y la actualidad.

La experiencia resultó especialmente entrañable, no solo por el cariño que siempre recibimos de Jesús, sino también porque fue el propio José Ramón quien nos fue explicando cada obra, obsequiándonos con su sabiduría, sencillez y ternura.

Muchos de nosotros, niños y niñas de los años 80, quedamos hipnotizados por sus trazos para siempre. Recordamos como si fuera ayer aquellos sábados por la mañana frente a la tele, a las 11, hora en la que José Ramón dibujaba en directo, mientras un montón de niños en el plató seguían con suma atención sus explicaciones acerca de algún personaje ilustre.

Al referirse a esta muestra conmemorativa, el propio pintor la ha comparado con la experiencia de "haber andado 85 años cuesta arriba y descansar ahora en una cumbre con toda la gente a la quiero y que me quiere".

Porque, sorprendentemente, esta es su edad, a pesar de haber estado pintando hasta hace tan solo cinco años. Tal como nos contó, tras los que él considera su obra cumbre, Moby Dick, expuesta en 2018, ya no le alcanzaban las fuerzas y la vista para seguir pintando como él quisiera hacerlo, por lo que decidió retirarse.

A través de las diez etapas mostradas en la colección, el pintor nos fue desvelando sus inquietudes y retos, plasmados en los lienzos a lo largo de los años:

Su celebración de la llegada de la democracia a finales de los años 70, con obras como "la ciudad soñada" o "mañana de domingo en el retiro", con los que apoyó al PSOE en las primeras elecciones democráticas.

Su gusto por los clásicos de la literatura, como su homenaje a El Quijote o la ya mencionada obra Moby Dick.





Su otra gran pasión, el cine, con cuadros como "El padrino", "Charles Chaplin" o "El acorazado Potenkin".

Su preocupación social, volcada en sus series sobre la Guerra Civil o la Gran Depresión.

Su admiración por los grandes maestros, como Velázquez o Hopper, y su espiritualidad, reflejada en colecciones como "Ora et labora " o "El beato de Liébana".



A pesar de su humildad, de que siempre destaca que autodidacta y que no ha tenido una verdadera formación técnica. sorprende su maestría como dibujante y cuidada composición de sus obras: su trazo es inconfundible, imposible no reconocer una obra suya. Además, plantea sus cuadros de forma una casi cinematográfica, con superposición en

muchas ocasiones de varias escenas en un mismo lienzo. Buen ejemplo de ello son sus obras "Charles Chaplin" o "El padrino", en la que consigue hablar de toda la trilogía en un único cuadro.

En suma, fue una experiencia que nos resultó inolvidable, más aún cuando se despidió de nosotros asegurándonos que, si aún tuviera fuerzas, nos pintaría a nosotros como su última obra. Todo un privilegio haber conocido en persona a una leyenda en vivo.

Vero A. // Sara A. // Juan H. //Dani L.// José Ma T //





Dentro de los programas culturales que desarrolla la Consejería de Universidades, Igualdad, Cultura y Deporte se encuentra el de **"La Cultura Contraataca"**, siendo una de sus propuestas más destacadas la iniciativa **"Lanzadera joven"**. El objetivo de esta última es ahondar en un modelo de gestión de las artes escénicas que apueste por la democratización de la cultura.

Nosotros, a lo largo de este curso, hemos tenido la fortuna de ser invitados a participar en varias de las propuestas de esta "Lanzadera Joven", entre ellas la que tuvo lugar el **miércoles 22**

de marzo en la Sala Pereda del Palacio de Festivales, con motivo del centenario del nacimiento y el 20 Aniversario del fallecimiento de José Hierro.



Con un montaje de la Machina Teatro, en el espectáculo se fundían poesía y música, con textos del autor, recitación a cargo de los actores Patricia Cercas y Manuel Menarguez, música en directo interpretada por Pepe Santos (piano y teclado) y Víctor Aja (Percusión), coreografía de María Paula y dirección de Francisco Valcárcel.

En el escenario se alternaban los datos sobre la trayectoria biográfica de José Hierro con adaptaciones musicales de obras clásicas y modernas y la selección de varios poemas. Nos llamó la atención el gusto del poeta por la Ópera y por la música clásica, ya que varios de sus poesías iban dedicadas a esa temática, con homenajes a Beethoven, Verdi, y Schumann.

Hay que destacar que se trata éste del único espectáculo creado en vida del poeta, donde él mismo colaboró en su montaje, proporcionando abundante material gráfico, realizando el cartel original, escribiendo de su puño y letra las letras del abecedario que adornaban la escena y prestando su voz grabada.

En la Sala Pereda la ambientación se caracterizaba por su sencillez, únicamente dos mesas y dos sillas de café, con sus botellas y vasos, y gran cantidad de libros y alpargatas colocados por el suelo. Todos estos elementos sugerían una suerte de retrato del propio poeta y hacían referencia a su estilo de vida: su gusto por la cultura y su erudición, ya que fue galardonado con multitud de premios literarios, pero también su sencillez, mostrada en las alpargatas que habitualmente calzaba y en esos ambientes de café que tanto le atraían y donde solía escribir.

A pesar de esta aparente sencillez, la coreografía conseguía trasmitir la esencia del poeta con gran dinamismo, jugando los actores en todo momento con los objetos de la escena: generando geometrías con ellos, calzándose y descalzándose, haciendo equilibrios en las sillas e interpretando varios números de baile y expresión corporal, todo ello combinado con proyecciones audiovisuales.



En nuestra opinión la obra consiguió crear una atmósfera muy especial, delicada y lírica, que retuvo nuestra atención en todo momento, como demostró el gran silencio en la sala que compartíamos escolares y compañeros del CRPS.



El día **30 de marzo** asistimos a la proyección de la película de 1946 **"Encadenados"** de Alfred Hitchcock ("Notorius" en su título original), dentro de la **Lanzadera Joven en las Filmotecas.**

En la sala de Bonifaz, el realizador cántabro Nacho Solana presentó y contextualizó la película y, tras su proyección, la analizó en detalle. Por ejemplo, descubrimos detalles muy curiosos del cine de la época, como la directriz que existía de que, para sortear la censura, los besos en pantalla no podían durar más de 3 segundos.

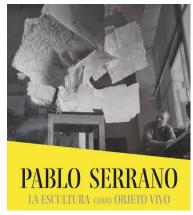
Solana destacó también características y curiosidades propias de las películas de Hitchcock, como el hecho de que siempre aparezca en algún momento de la proyección un cameo suyo, aunque sólo sea de forma fugaz.

En "Encadenados", si bien es verdad que es un thriller, Hitchcock se hace valer de planos muy cortos y, en el fondo, presenta también una historia de amor, con dos grandes actores como protagonista: Cary Grant e Ingrid Bergman.

A pesar de estar subtitulada y de tratarse de cine clásico, en blanco y negro, la trama atrapó nuestra atención en todo momento, tanto por la maestría de Hitchcock como por la brillante interpretación de los actores, dejándonos con un final abierto lleno de preguntas.

Celebramos y agradecemos enormemente participar de las propuestas culturales que nos brinda la Lanzadera Joven y esperamos repetir la experiencia próximamente.



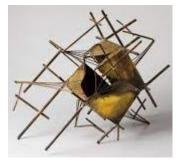


02/03 – 04/06.- Pablo Serrano (Teruel 1908 – Madrid 1985) es considerado uno de los artistas más importantes del siglo XX. Escultor de formación clásica por la Escuela de Bellas Artes de San Jorge de Barcelona, siguió una evolución desde sus primeras obras realistas, de temática religiosa, pasando por el expresionismo, hasta llegar a la abstracción.

En su etapa expresionista residió en Montevideo, desde 1930 hasta 1955, año en el que regresó a España. Ya en nuestro país, junto con otros artistas de la época, como Antonio Saura o

Rafael Canogar, funda en 1957 el grupo "El Paso", que impulsó el arte de vanguardia en la Península. En 1982 recibió el premio Príncipe de Asturias de las Artes.

Cabe destacar en su obra la fuerte preocupación humanista. En ella, desde la abstracción, aborda temas como la comunicación o la capacidad del ser humano de abrirse a otros y reflexionar sobre la materia y el espacio. Utiliza el hierro y la chatarra como principales materiales para ilustrar esta temática, que combina con otros de construcción, como los ladrillos.

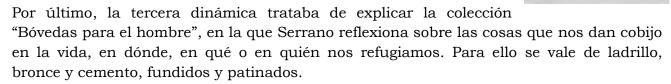


Serrano realiza sus esculturas en series, agrupándolas por colecciones, y esta fue la forma en que se presentó su obra en las naves de Gamazo. Una vez allí, participamos en una serie de dinámicas cuyo objetivo era que entendiéramos el proceso creativo seguido por el autor en cada una de las colecciones.

Utilizamos para ello diferentes materiales. A uno de los grupos se nos invitó a mover listones de madera alrededor de una caja consiguiendo diferentes estructuras. Así

comprendidos el sentido de la colección "Tramas y Quemas", en la que Serrano juega con la "presencia de la ausencia". En estas esculturas las barras de hierro soldadas muestran la permanencia de nuestras relaciones y actos a lo largo de la vida y las cajas de madera, al ser quemadas, la ausencia que dejamos al morir.

La segunda dinámica trataba de emular el proceso seguido en la colección "Hierros", donde distintos fragmentos de desecho, de este y otros materiales, se amalgamaban formando figuras.



Disfrutamos mucho de esta exposición, ya que la visita fue muy participativa y nos permitió conocer el fondo filosófico de la obra de Pablo Serrano.





Relatos Cortos

La página en blanco

Un hombre, de oficio escritor, se sienta en su escritorio frente a una hoja en blanco. Entre sus pensamientos se mezclan recuerdos, vivencias, ávidas lecturas de libros, clásicos de la literatura, *bestsellers* actuales...

Al fin coge su pluma y comienza a garabatear unas palabras en el papel.

"Encuentra tu lugar en el mundo, descubre quién eres, conócete a ti mismo..."

Y, a continuación, sus dedos se mueven con soltura, para comenzar la que sería su mejor obra literaria.

Dani L.

Delirios

Me correspondía un dragón. De repente, me desperté, y me di cuenta de que estaba en un cuento de hadas, donde no existía ni cielo ni infierno, sólo unos contra otros.

En mi poder estaba el ejército de los unos para acabar contra los otros: terroristas, asesinos, violadores... Me encomendaron la misión de llevar al mundo, en una lucha encarnizada entre dragones, a la paz mundial.

Y yo repetía y repetía que sí existían el cielo y el infierno, y las hadas decían que no. Me pregunté por el paradero de mi padre, que había fallecido años atrás, pero pensé que preguntarlo era algo inútil.

Por fin me asignaron un dragón. Lo llamé Jipi, y con él comencé a volar y volar. Notaba el viento en mi cabeza, y me sentía libre.

Debía de esperar nuevas órdenes de mis hadas, y seguía sintiéndome libre. Libre de cabeza y libre de culpas, era una sensación muy placentera.

Fue el comienzo de mi vida después de la muerte. Una muerte dulce. Había sido bueno y me habían encomendado una gran misión. A veces dudo de si fue real o no, a veces pienso si pudo ser un delirio, no lo sé.

Seguramente sea un sueño.

Nacho G.





Entrevistas

En este número completamos la transcripción de las entrevistas que tuvieron lugar en el CRPS de Santander en el pasado verano 2022 y cuya primera entrega apareció en el número de otoño. Distintos profesionales, de muy diversos ámbitos, amablemente se prestaron a compartir con nosotros una agradable charla. Esperamos que disfrutéis de estas páginas tanto como lo hicimos nosotros de su compañía.



06/07.- Pedro Alba - Exportero del Racing

J.M.T. ¿Con cuántos años empezaste a jugar al fútbol? ¿Ya entonces despuntabas como portero?

R.- A ver... hace ya muchos años, ya tengo 67... Lo que podíamos hacer de niños por aquel entonces hoy ya no es posible: jugar en la calle. Porque no había apenas circulación, y allí echábamos los partidos. Jugaba en todas las posiciones, de delantero, de defensa... He tenido la fortuna de estar bien dotado físicamente y corría mucho. A los 12 años es cuando me decido ya a ser portero al pasar una prueba para un equipo.

S.A. ¿Siempre te planteaste el fútbol como opción laboral?

R.- No, no, que va. Vivir del fútbol es casi imposible. El porcentaje de gente que vive del fútbol es muy pequeño. Se habla mucho de lo millonarios que son los futbolistas, pero lo cierto es que la inmensa mayoría no puede vivir de esta profesión. Se habla de lo que gana Messi, Ronaldo, lo que ganan los entrenadores...pero no de que en segunda B hay 80 equipos y de que la inmensa mayoría de esa gente lo que tiene que hacer es trabajar para luego poder entrenar y jugar. En realidad, el conocimiento que tenemos del mundo del fútbol es muy escaso y parcial. Los periódicos muestran la realidad del Real Madrid o del Barcelona, pero nadie habla de lo que gana cualquier equipo que esté en segunda división B, en Tercera... Por eso yo nunca me planteé en principio como opción laboral el vivir del fútbol. Eso fue una consecuencia. De hecho, empecé a trabajar con 15 años en otro ámbito y no fue hasta los 17 cuando empecé a jugar al fútbol de forma profesional. Tuve esa fortuna, esa paciencia o esa tranquilidad que hay que tener a veces para poder tirar hacia delante.

J.M.P. ¿En tu época entiendo entonces que el fútbol era más una afición $\,$ que una profesión?

R.- No, a ver si me explico.. Se podía vivir del futbol siempre y cuando fueses profesional. Yo a lo que me refiero es a que ser profesional, porcentualmente, es casi imposible, es muy dificil. Pero una vez que empiezas a ser profesional, tienes que dejar el resto de las cosas. En segunda B ganan poco dinero y si no trabajan no llegan a fin de mes. Pero si juegas en primera división o en segunda, eso sí ya es otro mundo. Incluso están fijados unos mínimos salariales. Yo en estos momentos estoy desligado del tema, pero calculo que en segunda división pueden ser del orden de 120.000 euros anuales.



J.M.P. ¿Qué diferencias ves entre los años 70 y la época actual?

R.- La diferencia ha sido exponencial. Cuando yo empecé a jugar, firmabas un primer contrato, profesional, en el que estabas ligado de por vida a la entidad. Con el transcurso del tiempo, con la llegada de la democracia en España, empezamos a tener más derechos, y el fútbol empieza a cambiar.

Más tarde, cuando entra la publicidad, los jugadores son capaces de ganar muchísimo dinero. No quiero saber ni me interesa lo que pueden ganar Messi o Cristiano Ronaldo, pero insisto en que esa no es la realidad del fútbol. La realidad del fútbol son los miles de jugadores que están en segunda B o en tercera división, que hacen un fútbol casi profesional, pero sin cobrar.

En el plano de la preparación fisica también ha habido diferencias muy importantes. Yo me inicio a nivel profesional en la temporada 72-73. Entonces no se nos permitía beber agua porque se decía que ablandaba el abdomen, por lo que acabábamos los entrenamientos con una deshidratación tremenda. Las roturas musculares eran también impresionantes. Solo lo que ha cambiado el enfoque de la alimentación, en este y otros deportes, es increíble.

J.M.T. Y respecto a las diferencias entre el Racing de entonces y el de ahora...

Enormes, abismales. Yo he tenido la fortuna de vivirlo primero como portero y, más tarde, en el año 2002, como entrenador de primera división, así que he visto cómo ha evolucionado el equipo y el fútbol en general.

Hoy en día se tienen en cuenta infinidad de aspectos, se mide todo. Al jugador se le pone un dispositivo en cada entrenamiento que registra absolutamente todo: los kilómetros que corre, la intensidad...pero además se le preguntan aspectos muy concretos como qué tal noche ha pasado o si tiene algún problema. Porque los jugadores de fútbol, aunque a veces lo olvidemos, como los tenistas o como otros deportistas, son personas. Unos días se levantan bien, pero otros no tan bien, y esas cosas hay que tenerlas en cuenta en la preparación física. Si a mí me van a exigir un esfuerzo máximo y resulta que he tenido mala noche porque mi hijo no me ha permitido dormir, la intensidad no tiene que ser tan elevada. La tenista española Paula Badosa ha hablado de esto en una rueda de prensa estos últimos días. Su comentario ha sido "dejen ya de exigirme tanto". Creo que es importante que este mensaje llegue a la sociedad. Porque nosotros, los que estamos viendo el deporte, les estamos a veces exigiendo a los deportistas por encima de sus posibilidades. Les exigimos que no les pueda doler la cabeza, que no pueden tener hijos, tal cantidad de cosas, que al final en vez de tener deportistas tenemos autómatas.

S.A. ¿Cómo ha influido en el fútbol la revolución mediática? ¿Crees que el fútbol cada vez es menos un deporte y cada vez más un negocio?

La sociedad, según mi criterio, no avanza en condiciones. Lo que está imperando es tener más dinero, y si para eso hay que matar, se mata. Ahí tenemos una guerra, aquí, cercana, en Ucrania. ¿Les importa a los de arriba que alguien se esté muriendo?

¿El fútbol mediático? Sí, ya lo es todo. La sociedad va avanzando por ahí. Así nos va.



J.M.P. Suponemos que eres un aficionado del Racing...

Sí, soy socio del Racing y accionista.

J.M.P ¿Te consideras aficionado de algún otro equipo?

Soy un aficionado del fútbol y, en función de cómo jueguen, me decanto más por unos equipos o por otros. Defiendo el fútbol del Real Madrid pero también el del Barcelona. Soy un enamorado del futbol inglés, porque considero que tienen una técnica depuradísima. Es decir, me gusta todo tipo de fútbol y sigo más a unos equipos u otros en función de la temporada. El año pasado he sido muy del Betis, por ejemplo.

Pero claro, cuando veo al Real Madrid ganar la *Champions*, me enamoro, sin que eso quiera decir que vaya en contra del Barcelona. Al contrario, soy seguidor del Barcelona porque para mí la esencia del fútbol es más de tocar el balón, de buscar los espacios.

Pero por sentimiento, desde luego, soy del Racing. A partir de ahí, me gusta el fútbol en general. Luego también me pasan cosas como que, dándole una importancia tremenda a Simeone en el Atlético de Madrid, no me gusta su fútbol, me aburre, así que no lo veo. Ya soy mayor y voy eligiendo mucho más los partidos que veo.

J.M.T. ¿Cómo has vivido el ascenso del Racing a segunda división?

¿El ascenso? Pues sinceramente, no muy a mi gusto. Me he aburrido mucho este año viendo al Racing. Y yo si me aburro... Tengo una anécdota sobre eso. En un partido, que terminamos ganando cuatro o cinco a cero contra el Osasuna en primera división, me acuerdo que en medio del juego me puse a bostezar. Es decir, me estaba aburriendo. Y pensé: "Jo, si yo me aburro, la gente que ha pagado por ver un espectáculo, por mucho que hayamos metido cuatro goles o cinco, cómo tienen que estar". Yo entiendo que el fútbol no puede aburrir.

Así que este año, a pesar de que hemos ascendido y de estar encantado de vernos en segunda división y de que ojalá estuviésemos en primera, eso no quiere decir que me engañe: el año pasado me he aburrido, aún con un jugador impresionante como Pablo Torre.

J.M.T. ¿Piensas que el Racing tiene posibilidades de volver a estar en algún momento en primera?

Quiero pensar que sí. Pero va a depender más del trabajo que hagan con la gente de la base que del propio club. Me puedo equivocar, por supuesto, porque los avatares de la economía sabe Dios cómo van o cómo pueden llegar a ir, pero considero que el Racing de Santander tiene que tener una filosofía de cantera. Y si esa filosofía no llega, podremos estar en algún momento determinado en primera, pero al final, como nos vamos a enfrentar con ciudades más importantes que Santander, terminaremos yendo al descenso.

S.A. ¿Cuál fue tu experiencia como jugador de primera división?

Mi paso por primera división fue muy agradable. No se los años que estuve, cinco o seis años, el resto los pasé siempre en segunda. Llegaría a jugar unos 130 partidos... Ir a campos como del Barcelona, el del Real Madrid...era agradable pero también en



cierto modo entrecomillado, porque también a veces había menosprecio hacia los equipos pequeños, cosa que hoy en día afortunadamente creo que se está superando. Pero en aquel entonces se nos consideraba inferiores. El trato, simplemente al entrar a la caseta, era ya diferente. Afortunadamente creo que hoy en día entre los profesionales hay un respeto tremendo y entre los clubes también. Porque hoy en día cualquier equipo te puede ganar, por muy pequeño que sea.

S.A. ¿El nivel competitivo era excesivo o no hay grandes diferencias con otras categorías?

Sí, entre primera división y segunda hay mucha diferencia. La primera división te exige una concentración máxima, te exige no fallar. Y esa concentración implica un ritmo mucho más alto. Tengo la sensación de que entre segunda y segunda B también la diferencia es muy grande.

De hecho, los mejores jugadores están en primera porque son capaces de pensar antes y de tomar mejores decisiones.

J.M.P. ¿Sueles ir al campo a ver los partidos del Racing? ¿Cómo los vives? ¿Eres un hincha tranquilo o apasionado?

Sí, soy socio y voy asiduamente. A veces siento mucha pena, sobre todo cuando me aburro. Pero otras, perdiendo, me lo he pasado muy bien en el campo. Porque considero que mi equipo tiene derecho a ganar, a perder y a empatar. No soy un *hooligan* que lo único que piensa es en que se tiene que ganar por encima de todo. Nunca he sido de esos.

J.M.P. ¿Qué porteros destacarías en la historia del fútbol? ¿Cuáles han sido tus ídolos y referentes?

Ídolos ninguno. No tengo ídolos. Referentes, sí. Por ejemplo Iríbar, un portero que seguramente la mayoría de los que estáis aquí no conocéis. Otro portero que siempre me ha parecido muy interesante ha sido Zubizarreta porque, sin tener unas cualidades excepcionales, fue capaz de jugar con la selección española en más de cien ocasiones. Tenía la cualidad más importante: la colocación, sabía ubicarse en la portería en el sitio exacto. Esa cualidad en el fútbol de hoy se está perdiendo.

J.M.T. ¿Cuáles crees que destacan hoy por hoy?

Todos los porteros de los grandes equipos son buenos. En Inglaterra, tenemos a los brasileños del Manchester City y del Liverpool. En España, Ter Stegen, Courtois, Oblak me parecen grandes porteros. Españoles, cada vez menos, y nos tendríamos que hacer la pregunta de por qué, cuando hemos sido unos primeros espadas en la portería. ¿Qué estamos haciendo mal los entrenadores o qué está sucediendo en la economía de los clubes para que apuesten más por porteros extranjeros que por españoles?

S.A. ¿Qué te parecen las reivindicaciones del fútbol femenino?

En mi última etapa en la selección cántabra de fútbol he tenido la fortuna de conocer el fútbol femenino. He descubierto un mundo que desconocía y un mundo por explotar. El fútbol femenino, de entrada, tiene unas ganas tremendas, que a veces son excesivas y les



lleva a equivocarse. Sobre todo en el mundo de la portería. Las ves con una intensidad tremenda, una fuerza, una valentía tremenda, pero no son capaces todavía de encaminarlas hacia la intervención en sí.

S.A. ¿Cómo ves la difusión de esta modalidad de fútbol en los medios de comunicación?

Por fin se está empezando a hablar de ella, a darle el valor que tiene. Porque, que no se nos olvide, el cincuenta y tantos por ciento de los españoles son mujeres.

Además, yo creo que es un mundo que a la mujer le puede gustar mucho, por la complejidad que conlleva. El mundo del fútbol es un mundo muy complejo. Hay que distribuir a once jugadores en el campo y luego manejar un vestuario con veinte personalidades diferentes. Yo creo que eso a la mujer le va terminar gustando mucho.

El problema que tiene el fútbol, tanto el masculino como el femenino, generalmente, son los padres. Y a los padres no se les puede eliminar. Lo que hace falta es encauzarles. Que dejen de ser *hooligans*. Transformarlos. Es como si el maestro en el colegio decide que no va a tener ninguna relación con el padre o con la madre. Sería impensable, ¿verdad?. Bueno, pues en el fútbol eso sí pasa.

J.M.P. Casi todos hemos visto aquí la actuación de Courtois en la final de la Champions. ¿Crees que de alguna manera reivindica eso la importancia del portero dentro de un equipo de fútbol?

No, no. ¿Estaríamos hablando de Courtois si en vez de parar lo que paró hubiese fallado? Hay que pensar que el portero es un jugador al que se le va a medir más por sus errores que por sus aciertos y tiene que ser consciente de ello. De hecho, en la preparación psicológica del portero, sobre todo en la niñez, tienes que enseñarle a que esté preparado para el error, porque además, generalmente, el error no se lo va a tolerar nadie. Cuando menos, tiene que aprender a tolerarse él a sí mismo su error.

J.M.P. Para terminar, ¿puedes compartir con nosotros alguna otra anécdota destacable de tu larga carrera profesional?

Anécdotas tengo muchas pero, como es un juego colectivo, siempre están relacionadas con algún compañero. Me acuerdo, por ejemplo de una, con el difunto Manolo Preciado, un tío espectacular, capaz de hablar con las piedras. En Barcelona, salimos a calentar y, de repente, vemos que estábamos calentando diez en una parte y doce en la otra porque Manolo no se estaba dando cuenta de que estaba calentando con el equipo contrario. (Ríe)

J.M.P. ¡Muchas gracias por la entrevista!

Elaboración del cuestionario: equipo de redacción // Entrevistadores: José Mª P. // José Mª T. // Sara A. // Transcripción: Dani L.





07/09.- Iván López Pardo - Escritor

Háblanos por favor un poco de ti, de tu trayectoria: tus orígenes, formación...

Nací en el centro de Santander. Toda mi vida la he pasado aquí, menos cuando estudié guion en Salamanca. Siempre he escrito, desde pequeñito. La culpa es de mi señora madre, que ya no está aquí. Se empeñó en leerme revistas, artículos de los periódicos, poesía, en leerme libros desde que era muy niño. Parece ser que ese empeño suyo me llevó a los ocho años a empezar a escribir.

Lo primero que hice se llamaba "La ardilla metepatas", con ocho años, ya digo. Os podéis imaginar el nivel que tendría eso...lo conserva un amigo mío. No me lo da el asqueroso de

él ni de coña. "El día que seas famoso a nivel nacional lo voy a vender", me dice.

Después, empecé con relatos cortos y, ya en el instituto, cuando quería ligar con mis compañeras, les ponía sobre la mesa poesías. No daba resultado, claro, se seguían yendo con el de la moto (ríe).

Luego, tuve una época en la que dejé de leer, como la mayor parte de los adolescentes, hasta que, acabado el bachiller, me pregunté qué quería hacer. Como me gustaba muchísimo el cine, me fui a Salamanca a hacer un máster de guion, y allí retomé la escritura.

Con 27 años, viendo una obra de teatro sobre Drácula, pensé que yo también quería retratar un malo malísimo como aquel. No había visto que en Santander se hubiera ambientado nada de este estilo, thriller, novela negra, con fantasía, y tengo que decir que esa idea me secuestró. Después de 10 meses de escribir y reescribir tuve el manuscrito de "El Traficante de Almas", el primero de los libros de mi "Trilogía de las Almas Eternas". Al principio, no pensaba que yo mereciera publicar, para ser sinceros. Se lo enseñaba a familiares y a amigos y me decían que era muy bueno. Pero pensaba, "claro, son gente que me quiere". Al final alguien me convenció de que se lo presentara a alguna editorial, con tan buena suerte que les interesó a las cuatro con las que probé. Y ya ves, voy por la decimotercera edición de esta obra.

Luego, hice un libro que se llama "Lobos con piel de cordero", un thriller político, y seguí con la saga de "Las Almas Eternas": "El vals de los Malditos", segundo libro de la trilogía, y "El Reino del Silencio", el tercero.

El pasado 23 de marzo de este año 2022 presenté en el Ateneo mi última obra, "Dios nos perdonará", basada en una historia real que me cuentan, muy turbia, pero muy bonita, que he plasmado, ficcionándola, creando una inspectora de policía que refleja cómo veo yo a las mujeres de hoy en día: fuertes y con mucho valor. Ha resultado muy bien. Ha pasado ya a la segunda edición.

Y esta mañana, antes de venir, estaba corrigiendo lo que será mi sexto libro, que es un proyecto personal, que se sale de lo que hago habitualmente, el thriller político. Surgió porque, en mi quinto libro, le dediqué un personaje de la obra a la hija de mi novia. Le iba



leyendo las partes en las que aparecía, pero llegó un momento en que se quejó. Me dijo que, claro, esas partes estaban muy bien, pero ella lo que querría era leer el libro completo. Evidentemente, no podría leerle los fragmentos con sexo, violencia... Así que opté por aquello de Mahoma y la montaña: me he puesto a escribir una obra para peques, de entre 9 y 12 años, más o menos, cuyo esqueleto ya está terminado, y que ahora estoy retocando y revisando. La protagonista va a tener la cara de la hija de mi novia, pero ella no lo sabe, va a ser una sorpresa.

A la par, estoy preparando la continuación de "Dios nos perdonará", que, como os digo, está funcionando muy bien, y ya va por la segunda edición.

¿Qué emociones sientes ante el papel en blanco?

No quiero que se me malinterprete, pero yo siempre digo que soy Dios: los personajes viven, mueren, ríen, comen o andan en función de que yo quiera o no. Así que, tú imagínate la sensación de felicidad que me aporta escribir. También lo hace el hecho de saber que puedo transmitir el placer de la lectura al que lee, como lo he sentido yo como lector. Así que, cuando cojo un papel en blanco, la cantidad y la amalgama de sensaciones que tengo es tremenda.

El escritor Carlos Ruiz Zafón, el español que más ha vendido después de Cervantes, decía que él sentía lo mismo al principio, cuando escribía solo para él, que cuando ya escribía para 26 millones de personas. Es como una competición contra ti mismo, para ser capaz de plasmar de la mejor manera posible eso que tú quieres hacer y llegar de la mejor forma posible al lector. Así que las emociones que siento, son como un huracán. Cuando comienzo un libro, a veces ni duermo, porque me desborda la emoción.

¿Empleas alguna rutina o estrategia a la hora de escribir? ¿Qué te inspira?

Sí, empleo una estrategia. El hacer el máster de guion, me sirvió para dos cosas: una, para ver que sin libertad yo no puedo trabajar, y hacer el guion de una película es lo más encorsetado que os podáis imaginar. Hice dos y vi que no era lo mío; Dos, para saber escaletar. Escaletar es hacer un resumen de la historia, escena por escena. Yo eso hace años que lo estoy aplicando a los libros y me sirve de guía. No soy el único, hay varios escritores que están en el top y que trabajan así: Santiago Díaz, Susana Martín Gijón, los Carmen Mola...autores que tienen nociones de guion y están haciendo lo mismo.

¿Consideras que es fundamental leer mucho para escribir bien? Cómo lector, ¿qué géneros prefieres, ¿cuál es tu libro preferido?

Sí, leer es fundamental. Y el género que prefiero es la novela negra, el thriller, me encanta, soy un fanático, por eso la escribo. Me parece un juego, tanto escribirla como leerla. Curiosamente, mi libro favorito, "La sombra del viento", de Carlos Ruiz Zafón, no pertenece exactamente a este género. Lo he leído 12 veces, me parece una absoluta maravilla.

¿Cuáles han sido tus referentes tanto en tu vida personal como en el plano literario?

Uno, ya lo he dicho, mi madre, que falleció en el 2013 después de 3 años de lucha contra el cáncer. Otro es mi hermano mayor, que me saca 14 años y por eso también ha ejercido



un poco como medio padre. Es un tío íntegro, al que no le he visto nunca sacar los pies del tiesto. Ahora, Lucía, la chica con la que estoy, que es maravillosa. Aprendo mucho también de los amigos.

En cuanto a referentes literarios, como he dicho, no puedo dejar sin citar a Zafón, pero también a Julia Navarro, Eduardo Mendoza o Pérez Reverte. De la nueva hornada, estoy enamorado literariamente de Juan Gómez Jurado, los Carmen Mola o Susana Martín Gijón, me encantan. Pero, por supuesto, para mí, la más grande es Agatha Christie. Si no habéis leído nada suyo, por favor, hacedlo. Vivía por y para el trabajo y tenía un rasgo que me fascina: hacía parecer fácil lo difícil. Cada vez que un escritor ha intentado imitarla y hacer lo mismo no lo ha conseguido.

Tus novelas se centran en el thriller policiaco ¿Te gustaría experimentar con otros géneros?

En realidad yo siempre he mezclado muchos estilos en mis libros, a pesar de que lo que más destaca sea el thriller. "El traficante de almas", por poner un ejemplo, sería un thriller, pero con toques de terror y de relato de costumbres.

Ahora, ya he comentado, metido en este proyecto para niños que sale en diciembre, estoy experimentando con un nuevo género que, por cierto, me está poniendo en mi sitio. La literatura para niños es muy complicada porque te limita un montón de recursos que utilizas en la orientada a adultos. Dejas de tener sexo, palabrotas, violencia, muertes...Hay que buscar además transmitir buenos valores pero sin pecar de moralina. Creo que el libro ha quedado bien, pero, como digo, no me ha resultado fácil.

Algún día me gustaría atreverme con el género romántico para medirme y ver si soy capaz de hacer algo puramente de ese género.

El género de thriller policiaco se puso especialmente de moda hace años con la novela nórdica, como la famosa trilogía "Millenium". ¿Qué influencia ha tenido en ti esta corriente?

Tengo que decirte que he leído los 6 libros: los 3 escritos por Stieg Larsson y los otros 3 que ha escrito David Lagercrantz. Y aun gustándome estos 3 últimos, me quedo con los 3 de Larsson. Los dos y medio, porque yo sigo pensando que el final del último, o lo escribió y no estaba muy centrado o no lo escribió él, porque cambia completamente de estilo. De hecho, la de Stieg Larsson está entre las ideas que tengo en mi casa de posibles historias sobre las que escribir. Un libro no de investigación, sino mi elucubración sobre los últimos días del escritor y por qué pasó lo que pasó, porque estoy convencido de que, al contrario de lo que se dice, no fue una muerte natural. Parece ser que era muy crítico con temas políticos y mafias, y eso tiene un peligro...

Pero volviendo a la trilogía, estos dos libros y medio de Larsoon me parecen de lo mejor que se ha escrito en el género. Si le hubieran dejado, estaríamos sin duda ante un maestro de dilatada carrera.

Muchas de las historias tienen una base real. ¿No te atreves a abandonarte por completo a la fantasía o, como se suele decir, crees que la realidad la supera?

Siempre. Un ejemplo es el coronavirus. Si cuatro meses antes de estallar la pandemia yo



hubiera sacado un libro en el que pasa todo lo que pasó, seguramente me hubieran dicho: "pero dónde vas, flipado". La realidad siempre supera la ficción. Sólo tienes que darte una vuelta por las noticias, el periódico o las redes sociales.

Ya que has hecho referencia al coronavirus, ¿cómo pasaste tú el confinamiento y en general la pandemia?

Pues tengo que decir que a nivel profesional bien, porque gracias a ella escribí muy rápido mi último libro, aunque luego se dilatara mucho en el tiempo el poder publicarlo. Pero en el tema personal ya es otra cosa. No lo pasé bien. Estuve los tres meses con mi perra, un golden retriever de 13 años, que, si conocéis esta raza, son de lo más amigable del mundo. Pues llegó un momento en el que estábamos tan aburridos el uno del otro que acabamos como un matrimonio mal avenido, cada uno en una habitación.

¿De cuál de tus libros te sientes más orgulloso?

Es una pregunta con trampa. Del que más orgulloso me siento es del primero, "El traficante de almas", porque es con el que salí del armario de las letras, el que me dio a conocer y mi dio la oportunidad de estar aquí hoy. Si hablamos de otro tipo de orgullo, relacionado con la calidad literaria, me quedo con "Dios nos perdonará". Porque escribir es como hacer ejercicio: cuando empiezas puede que no lo hagas mal, pero si continúas ejercitándote diez años y no te lesionas, la evolución es grande. Hoy, yo, "El traficante de almas" lo escribiría de otra forma porque, como en todos los oficios, tengo más herramientas ahora que cuando empecé. Pero aun así, sigue siendo "mi niño".

¿Cómo ves ahora mismo el mundo editorial? ¿Es más fácil publicar ahora que antes?

Se vende mucho. No sé si se lee tanto, pero se vende mucho. Las cifras están ahí: el año 2020 fue el mejor año de los últimos 15 en ventas. Evidentemente para ello fue decisiva la pandemia, pero es que el 2021 y el 2022 también han sido muy buenos. Quiero creer que además de comprarse mucho también se lee mucho. Dicho esto, el negocio es el negocio y todo lo relacionado con el precio de la electricidad y el papel está influyendo en la industria editorial. De hecho, del sexto libro que os comento que estoy haciendo, todavía no tengo firmado el contrato, porque no es fácil llegar a un acuerdo con la editorial. Se está complicando, pero porque se está complicando todo en general.

Sí es verdad que ahora existe la vía de la autopublicación, pero yo no se la aconsejo a nadie en un principio. Para publicar, me parece fundamental buscar buenos consejeros, gente con experiencia que te asesore bien a la hora de firmar un contrato con la editorial.

¿Se puede vivir exclusivamente de la literatura?

Yo ahora todavía no, pero sí trabajando solo 4 horas al día. Entiendo que si yo vendiendo lo que vendo ya puedo permitirme esto, los primeros espadas de la literatura española puedan hacerlo. Pero, considero que es algo arriesgado, que siempre estás en el alambre. Porque si algún día un libro no gusta y no vendes, es complicado, como cualquier profesional que sea autónomo. Como no tengas suerte o no hagas las cosas bien...



Sabemos que también tienes escritos guiones, ¿Cómo ves la posibilidad de llevar a la pantalla alguna de tus novelas?

Sí, de hecho, publicada mi primera novela, "El traficante de almas", recibí la llamada de por aquel entonces un guionista de Mediaset que se puso en contacto conmigo para hacer un guion. Cuando lo acabamos, fuimos a hablar con un productor ejecutivo, que es quien, independientemente de la calidad de la obra, va anotando, escena por escena, el coste de la película, sumando los actores, localizaciones, etc. Nos dijo que llevar a la práctica nuestro guion podría costar unos dos millones y medio de euros y que nos podíamos ir olvidando del proyecto porque, aquí en España, no se produce nada que supere el millón de euros, y eso, si tienes a alguien como Mario Casas en el reparto.

En la pandemia volví a hablar con este guionista para intentar reducir los costes de producción y rehicimos el guion para ajustar el presupuesto. Lo conseguimos reducir hasta un millón setecientos, pero sigue siendo un coste muy elevado. Mi esperanza es que, en la medida en que mi obra vaya creciendo en el sector editorial, este paso a la pantalla se haga realidad. Es una de las ilusiones que tengo.

Las librerías tradicionales están desapareciendo y el mercado se lo estén llevando grandes empresas como "La Casa del Libro" o "Amazon". Como escritor, estos cambios, ¿te favorecen o te perjudican?

A mí me beneficia, pero porque se adaptarme, que creo que es una de las cosas más importantes que hay que saber hacer en esta vida. Cuando había librerías pequeñas, que todavía las hay, tú podías hablar con los libreros, pero es que también lo puedes hacer con los grandes. Yo me paso tardes en las librerías, previo acuerdo con los libreros, hablando con los clientes y promocionando mis libros, pero lo hago en las pequeñas y lo hago en las grandes.

Otra cosa es Amazon. Amazon tiene un peligro grande. Como tengas prisa por publicar y te decidas a hacerlo en Amazon, el problema es que luego solo estás con ellos para ese libro y, a veces, para todo lo que publiques.

¿Qué consejos darías a alguien que quisiera iniciarse en la escritura?

En especial en el caso de los más jóvenes, de los niños y adolescentes, yo siempre les digo lo mismo: lee mucho, escribe mucho y enséñalo. Porque los escritores somos un poco ególatras, los artistas en general. Es complicado a veces gestionar la crítica. Por eso siempre aconsejo enseñar lo que escribes para ir acostumbrándote a la crítica, a que no le vas a gustar a todo el mundo.

Elaboración del cuestionario: equipo de redacción // Entrevistadores: Caro R. y Andoni G. // Transcripción: Juan H.





22/06.- Jesús Mazón - Comunicador y gestor cultural

Vino acompañado de su inseparable perra Rita, que se sentó junto a él y nos cautivó a todos con su calma y dulzura.

Estás muy arraigado a Santander pero, ¿Es tu ciudad natal? ¿En qué otros sitios has vivido?

Bueno, yo soy de Sevilla, nací allí, pero mi familia es de aquí, de Cantabria. En mi familia son jándalos, que es una figura que históricamente ha sido conocida como aquellos que se iban del norte al sur y se instalaban allí, sobre todo para criar ganado. Mi familia llevó ganadería a Sevilla, porque el ganado de Cantabria, del norte, es muy cotizado en Andalucía.

En Sevilla pasé mi infancia, así que me siento un poco en medio de la nada, como ese disco de Pasión Vega llamado "Con banderas de nadie". Cuando voy a Sevilla, ya no me siento sevillano y, cuando me vengo a Santander, tampoco me siento del todo santanderino. Supongo que soy un poco de los dos sitios, un maridaje.

Pero mi recuerdo de infancia es de un patio de Sevilla. Imaginate, con buen tiempo, con vecinos haciendo vida en el exterior. Vivíamos en un barrio cerca de la Macarena. Los niños podían estar en la calle sin tener peligro. Ahora es inimaginable, que un niño pueda jugar solo en la calle, pero...esa es mi infancia: recuerdos de un patio de Sevilla, como decía Machado.

Sabemos que te encanta vivir en este barrio de Puerto Chico, que también es el nuestro, ¿qué destacarías de él?, ¿qué otros lugares de nuestra ciudad y región te gustan?

Yo creo que Santander es una ciudad estupenda para vivir. Cuando la época de la televisión acabó para mí, porque Cantabria TV cerró, sentí mucha presión. Todo el mundo me decía: "tienes que ir a Madrid, tienes que intentarlo en Madrid". La gente tiene un concepto del éxito muy distorsionado. Porque el éxito para mucha gente es verte en "Sálvame". Aún el otro día se me acercó una persona y me dijo: "Yo te sigo desde hace muchos años ¡qué pena que no hayas triunfado en Madrid!". No tiene sentido. Es como si yo le dijera a Gema Igual: "¡Qué pena que no seas alcaldesa de Madrid!". Como, si lo que hacemos los que vivimos aquí, no sirviera para nada. Cuando decidí volver de Madrid e instalarme aquí, en Santander, me di cuenta de lo bien que se vive en esta ciudad.

Con respecto a Puerto Chico, me da un poco de miedo en lo que se va a convertir ahora con el nuevo MUPAC, que es un proyecto estupendo y muy importante, pero que a la vez



va a atraer a esta zona gente continuamente, diariamente. Yo vivo en frente, así que me da un poco de miedo. Temo que, al final, convirtamos todos los pisos en alquileres vacacionales. Pero Puerto Chico es un pulmón precioso para vivir, pasear, estar en terrazas, hacer compras... Así que, cuando tengo que pasear a mi perra Rita, no puedo salir de cualquier manera, como lo haría si viviera en otro barrio, porque sé que siempre voy a encontrarme con alguien.

Si te ofrecieran un proyecto interesante en otro lugar, ¿te plantearías mudarte?

Claro que sí. Yo creo que la vida es muy larga, que está llena de etapas. No hay que tener miedo de cerrar una y empezar otra, y otra, lo mismo que con las relaciones personales. Hay gente que forma parte de tu vida un tiempo pero, después, termina dicha relación. Yo estoy sentado aquí ahora mismo pero, si por la tarde se me presenta un reto de no sé qué, bienvenido sea.

El mundo es tan grande... Estamos tan metidos en nuestros problemas que no nos damos cuenta de que después de El Escudo hay una España entera, y de que existe un avión que nos puede llevar a cualquier parte. Yo ahora soy libre, no tengo ataduras, algo muy importante, porque si tienes hijos o pareja la cosa se te complica.

No descarto irme, tengo 44 años, pero la vida es tan larga...Sería más complicado para mí pensar que esta es la vida que me espera en los próximos 30 años. No hay que tener miedo al cambio, el cambio es aprendizaje.

¿Cómo llegaste al mundo de la comunicación? ¿Fue una vocación clara o barajaste otras posibilidades?

Pues yo creo mucho en el destino y que la persona tiene un camino establecido. Toda la vida quise ser presentador. Soñaba que presentaba informe semanal. Quise estudiar periodismo, pero me quedé a una décima de entrar la universidad de Lejona, en Bilbao, porque en Santander no se podía estudiar por aquel entonces. Así que me fui a Inglaterra, para no perder el año y mejorar el inglés. En Inglaterra aprendí muchas cosas, inglés no lo sé (ríe), pero aprendí a sobrevivir. Fue mi mejor mili, irme a Inglaterra.

Empecé a estudiar relaciones públicas, un ciclo allí muy asentado, aunque aquí todavía no se conocía mucho, y que se centraba en muchas cosas que a mí me gustaban e interesaban: comunicación, organización de eventos... Cuando terminé hice las prácticas en el Diario Montañés, en la sección de publicidad y, estando allí, un día vino una persona para poner un anuncio buscando un presentador. Ya veis, es que la vida vino a mí. El anuncio no se puso (ríe). Imaginaos en el casting, no éramos muchos: estaba yo solo (vuelve a reír). Yo fui el presentador, claro. Y de ahí..., 15 años como tal.

¿Cuáles han sido tus referentes, tanto en lo personal como en lo profesional? Y, de las personas a las que has entrevistado, ¿cuál de ellas te ha impactado más?

Ha habido tanta gente...en 15 años en la tele y todavía a día de hoy en la radio...Hay tanta gente que te deja marcado...Te diría Saramago. Pero ha habido tantos otros: premios nobel, presidentes del gobierno, directores de cine, actrices...

A nivel profesional... cuando era pequeño, escuchaba mucho la radio y me encantaba Encarna Sánchez, que ahora está muy denostada, pero que era una mujer que no tenía



miedo a nada y se comía el mundo. Me gustaban mucho también Jesús Hermida, sus magazines y María Teresa Campos, aunque me entristece mucho verla ahora así...

A nivel personal, me ha marcado mi familia, mi padre, mi madre, la gente que me ha rodeado. Cuando eres joven siempre dices: "Yo no quiero ser como mis padres" y al final cada vez te pareces más. Vamos como abocados a parecernos a ellos. Ellos son los referentes. Mi padre murió joven, al año de volver de Sevilla, y mi casa se hizo complicada. Teníamos 12 y 14 años y mi madre tuvo que sacarnos adelante.

Pero volviendo a lo profesional, he entrevistado a mucha gente. Muchos escritores. A Saramago por ejemplo como he comentado, que para mí era algo casi inalcanzable. Y además, que me dijo algo que me llegó mucho. Le pregunté: "¿Conoce usted la tristeza, la pena?". Y Contestó: "¿Cómo no la voy a conocer si he enterrado a dos perros?". Esa frase me llegó al alma. El animal te da un amor tan grande... (acaricia y mira encandilado a su perra Rita).

Vivimos en un mundo completamente multimedia, pero ¿cuál es tu medio preferido? ¿Prefieres los medios tradicionales o te decantas por las nuevas tecnologías?

Quedarse anclado en el pasado es absurdo, porque las cosas van a toda velocidad. Estar pendiente de una página web es estar pendiente del ayer. A mí las redes sociales me han salvado. De tal forma, que aún me dice la gente: "Te veo por la tele", cuando hace 10 años que no salgo (vuelve a reír). Pero es verdad que, como la gente te ve, por ejemplo en el Instagram, le queda esa sensación de tenerte presente. La televisión, como tal, como yo la conocí durante 15 años, ya no existe, ya pasó. Apenas nos sentamos ya a ver la tele. Ahora elegimos: qué cadena queremos ver, qué serie, y todo está en las redes sociales. Yo les doy muchísima importancia. Soy un gran defensor de ellas. Creo además que, bien usadas, son una herramienta muy poderosa y positiva. No hay cosa más democrática.

No estoy con la gente que dice que te quitan intimidad. Tú eliges quién quieres que te vea y lo que quieres que vea. Las redes sociales me han permitido mantener contacto con gente que a priori no era accesible, y la gente además conmigo es muy cariñosa. Apuesto sin duda por ellas.

Después, ¿si televisión o radio? Pues es que la televisión de hoy en día...hay muy pocos programas, están siempre los mismos equipos y la forma de hacer televisión me parece muy agresiva. Desde mi punto de vista, el truco está en que las redes sociales te permiten convertirte tú en tu propio medio, compartir con quien tú quieras, bloquear a quien no quieras. Como digo, es algo muy democrático, y en ciertas profesiones, como la mía, son indispensables. En esta profesión si no te adaptas, adiós.

Por ejemplo, mirad, en la pandemia, solo en mi casa, hice un montón de directos: entrevisté a la alcaldesa, al vicepresidente, escritores, futbolistas..., y entretenía a la gente que estaba confinada. Eso es hacer televisión ahora mismo, en tu casa, con una camisa y el pantalón del pijama.

Una de las facetas profesionales en las que estas inmerso ahora mismo es la gestión cultural. ¿Cómo llegaste a este mundo?

Ya he contado que yo me fui a Madrid después de que la televisión donde trabajaba



cerrase. Pero, cuando llego, el Madrid que se me ofrece en lo profesional no me gusta. Consistía, básicamente, en perseguir a la gente por la calle con una alcachofa, esperarla en los aeropuertos... Así que, cuando me proponen presentar las tardes de "Punto Radio" me volví a Santander y ya no regresé a Madrid. Se dio además la casualidad de que, en la productora de la radio, Fraileyblanco, había una sala de exposiciones, a la que por cierto recordad habéis ido muchas veces conmigo, y comienzo a gestionarla yo, debido a que conocía a muchos pintores por haberlos entrevistado en el pasado. Así llegué a la gestión cultural y a todos los proyectos que han surgido a partir de ahí desde hace ya 14 años. Nunca me hubiera imaginado que la vida me iba a llevar por estos derroteros. Pero es muy gratificante y además, como dice mi madre cuando le voy llorando con que estoy muy cansado y agobiado "no es picar piedra, no es picar piedra". De nuevo nos hace reír a todos y ríe con nosotros. Trabajar para que la gente se emocione cuando visita una exposición antes determinadas obras es muy hermoso.

Soy autónomo, así que trato de seguir un buen consejo que hace tiempo me dio una jefa: ten huevos en diferentes cestas. Por eso, compagino la radio, con los bolos, con la gestión cultural...intentando siempre ser serio y profesional, pero sin complicarme la vida. Estoy optando por tener una vida tranquila, a pesar de que luego el teléfono no para de sonar pero, siendo yo mi jefe, me organizo en horarios y contenidos.

De todas las exposiciones que has comisariado, ¿cuál ha sido la que más te ha dejado huella?

Se han hecho ya tantas en estos 14 años...pero ha sido increíble trabajar con los grandes iconos de Cantabria, Sobrado, Torner, este año José Ramón Sánchez, ese *dios* para los niños de hace 40 años. Es trabajar con la historia de este país. Pero me llevo buen recuerdo de todas. Evidentemente hay pintores a los que prefiero. No todos son igual de llevaderos a la hora de trabajar, hay algunos muy puntillosos. Hay que pensar que, en general el artista es muy frágil, muy inseguro. A veces esa inseguridad se traduce en que se pongan un poco bordes, o tengan un arrebato. Pero hablamos de alguien que no es convencional, alguien que trabaja talento, emociones. Así que esos momentos de carácter y esa vulnerabilidad se les perdona.

Y, ¿Qué opinas de la vida cultural de Santander? ¿Crees que es suficientemente rica? ¿Echas en falta algo?

Pues creo que nos estamos equivocando y que la realidad de la vida cultural es muy triste. Me explico. Las salas hacen eco todas las tardes. Hace no mucho leí que el centro Botín había recibido un millón de visitas en el último año. La realidad es que probablemente, de esas personas, 900000 no han entrado nunca a la sala de exposiciones, sino que han ido a hacerse un selfie a la azotea. Esa es la realidad cultural. La mayoría de la gente tiene otras preocupaciones y deja la cultura a un lado.

La equivocación es que los responsables de la vida cultural están más preocupados por hacer el tejado que por hacer la base. Hay mucha más oferta cultural ahora que en el pasado, pero el público sigue siendo el mismo. Es necesario educar a la gente, a las generaciones más jóvenes, para que participe y disfrute de esta oferta. Que descubran que la cultura es un buen refugio en estos tiempos.

¿Qué le recomendarías a un joven que se quisiera introducir en el mundo de la comunicación como lo hiciste tú hace años?



Todos los años me viene gente de prácticas y enseguida se ve si esa persona tiene aptitud, talento. Yo creo que en la vida tienes que intentar dedicarte a aquello en lo que seas bueno. Como si eres criador de caracoles. Si eres el mejor, vete a por ello. Hazlo. Si no, no lo seas. Nunca defiendo la mediocridad. Se haga lo que se haga, en comunicación o en cualquier otro campo, defiendo que se haga bien, con respeto, con entrega. Ese consejo es que el que le doy siempre a la gente que empieza. Y también, claro, sé respetuoso, empático, no te metas con nadie, trata a la gente como quieres que te traten a tí.

Como si quieres ser ama de casa, ojo, ¿eh?, que no todo en la vida es trabajar. El otro día vi un concurso y uno de los concursantes era rentista. ¡Yo quiero ser rentista!. Y todos reímos.

Para finalizar, ¿puedes compartir con nosotros alguna anécdota?

Sí, claro. Yo soy muy despistado con los nombres. Con lo cual tengo un truco. Intento no nombrar a la persona. Digo, por ejemplo, "¡hombre, amigo!". "¡Querido!", "¡es el mejor, es un fiera!". Porque no me acuerdo de cómo te llamas. Me pasa con todo el mundo. Antes ya me ha pasado, "cuando me invitó...ella". Y yo por dentro, "ay madre, ¿cómo se llama, cómo se llama?" *Volvemos a reír.* Y mira que nos conocemos hace años.

Con las caras no, pero con los nombres, soy muy despistado. Así que me enseñaron este truco de nunca descubrirme y salvar el bache de estas maneras.

Así que un día vino al programa Pepe Sacristán y cuando por el pinganillo me avisan que ya está entrando en el plató yo digo, la madre que me parió, "hoy en el programa tenemos a uno de los mejores actores de nuestro país. Su nombre es sinónimo de calidad, él ha actuado en tantas películas, es un honor para mí tener entre nosotros a José...Coronado". Y Sacristán, mientras va entrando dice "yo soy mucho más feo". No podemos parar de reír.

Es que soy un desastre con los nombres, soy un desastre con los nombres...

Elaboración del cuestionario: equipo de redacción // Entrevistadores: José M. P. // Dani L. // Transcripción: Manuel B. // Andoni G.





21/09.- Javier y José Manuel Suárez-Exboxeadores profesionales

Rebeca Suárez, psicóloga y directora del CRPS de Santander entre enero y septiembre de 2022, nos presenta a los

invitados: su hermano, Javier, y su padre, José Manuel, ambos exboxeadores profesionales y, en la actualidad, árbitro de la federación cántabra el primero y entrenador el segundo.

Daniel L: En tu caso, Javier, la respuesta parece clara, pero en el tuyo, José Manuel, ¿cómo y por qué te introdujiste en el mundo del boxeo?

José Manuel: Bueno, me introduje porque tenía un tío boxeador y me gustaba verle. Por entonces yo jugaba al fútbol y gastaba muy mala leche. A veces me expulsaban, así que pensé que lo mejor era meterme en un gimnasio para descargar adrenalina. Así comencé.

Javier: Yo empecé porque soy hijo y sobrino de boxeador y, más tarde, primo de otro. A día de hoy, soy también padre de una boxeadora, mi hija de 12 años, que ya está empezando a competir en una nueva categoría que se llama boxeo de escuela, que es boxeo para niños. Empecé porque no he visto otra cosa desde pequeño, jugaba al fútbol, hacia karate, pero, al final, me decidí por el boxeo.

Andoni: Nos hemos documentado un poco y hemos leído que, a ti, José Manuel, deportivamente se te conoce como "El Gringo". ¿De dónde viene este apodo? ¿Es común que los boxeadores reciban uno? ¿Tú Javier tienes alguno?

José Manuel: La verdad es que mi apodo viene de mi padre. Tenía la costumbre de llamar a todo el mundo por el nombre de "gringo" y, al final, el que se quedó con el mote fue él. En mi primer combate de boxeo salí con mi nombre, José, pero un vecino del barrio insistió en que en mi próximo combate debería ser "gringo", en honor a mi padre, y así me quedé con ese apodo. Ahora somos ocho boxeadores con el mismo sobrenombre, todos los que en mi familia hemos subido al ring en estas tres generaciones.

José María P.: ¿Nos podríais explicar brevemente las principales reglas del combate y el sistema de categorías?

Javier: En boxeo olímpico, como os decía, se ha introducido una nueva modalidad, el boxeo escolar, que se comienza con niños de 12, 13 y 14 años. Más tarde pasan a junior, con 15 y 16 años y a la categoría joven, con 17 y 18 años. A partir de los 18 la categoría se denomina élite.



En boxeo profesional las categorías van más por peso. Las peleas profesionales se limitan a un máximo de doce asaltos. La mayoría se disputan a cuatro, seis, ocho o diez asaltos, dependiendo de la experiencia de los boxeadores.

En el reglamento lo que se busca es la protección del boxeador, teniendo en cuenta que el boxeo es un deporte de tanto contacto. Se han ido reduciendo el número de asaltos y, en temas de equipación, los guantes son más grandes que en el pasado, para que el boxeador sufra menos daño. Yo ahora soy árbitro, y mi principal función es la protección de los boxeadores, sobre todo en el boxeo olímpico. Cada vez el boxeo se parece más a la esgrima. Los boxeadores de hoy en día ganan más por técnica que por fuerza.

Daniel L: ¿Qué preparación física se requiere para competir a nivel profesional? ¿Cuántas horas semanales se precisan?

José Manuel: Un boxeador profesional tiene que trabajar un mínimo de 6 horas diarias. Uno amateur, con una hora y media diaria de entrenamiento tendría suficiente.

José María P: Por cierto, José, nos ha dicho un pajarito que has empezado a entrenar a tu nieta, ¿cómo está siendo la experiencia?

José Manuel: Al igual que cuando entrené a mis hermanos o a mi hijo, las exigencias siempre son mayores con respecto a un desconocido, simplemente por la confianza que se tiene con esa persona. Quiero que las cosas las haga bien, y a lo mejor a veces soy demasiado exigente con ella. Mi nieta tiene 12 años y entrena aproximadamente 1 hora diaria. La verdad es que aprende rápido y se le da bastante bien.

Daniel L: ¿El boxeo es un deporte en el que se producen muchas lesiones?

Javier: No, a diferencia de lo que se pueda pensar, en el boxeo no hay muchas lesiones en los combates. La mayoría son de mano y de muñeca, por golpes mal ejecutados, pues a veces el contrario se mueve y eso hace que el propio boxeador no sea capaz de golpear con los nudillos. También se ven algunos cortes en piel, pero, como ya os comenté, todo está muy controlado ya.

Andoni: ¿Se puede vivir exclusivamente de este deporte, de las competiciones?

José Manuel: Si, pero tienes que moverte a alto nivel: participar en el equipo nacional, conseguir que te convoque la selección, ir a torneos mundiales o europeos ...

Daniel L: ¿Qué momento está viviendo ahora mismo este deporte en España? ¿Existe buena cantera?

José Manuel: Yo creo que en España no se conoce mucho el boxeo porque ya no se emiten combates en la televisión. Tenemos muy buenos boxeadores, tanto amateur como olímpicos o profesionales, pero solo los amantes de este deporte los conocen.

En este país se habla solo de aquellos deportes que son televisados. El resto están siendo olvidados.



Andoni: ¿Que os ha aportado y os aporta a nivel personal el boxeo y que virtudes y valores destacarías en este deporte?

Javier: En mi caso, como hijo y sobrino de boxeadores, desde pequeño no he querido ser otra cosa que boxeador. En lo personal, a mí me ayudó a tener una relación muy especial con mi padre. De niño lo veía como una persona seria y recta pero cuando comencé a ser su pupilo empecé a conocerlo desde otra faceta y la relación se hizo muy estrecha. Cuando ganaba un combate sentía más alegría por el que por mí.

En cuanto a lo que te enseña este deporte, creo que, a ser humilde, porque hasta el que consideras el boxeador más malo, viene, te da un golpe, y te sienta en el suelo.

Yo he sido campeón de España 3 veces a nivel de boxeo olímpico. La primera vez, con 15 años, nada más entrar al gimnasio mi padre me dijo: "has quedado campeón de España, lo que está muy bien. Estamos todos muy contentos. Tú también. Pero en este deporte todavía no eres nadie. Que no se te suba a la cabeza porque el recorrido aún es muy largo". Fue un consejo muy útil sobre la importancia de la humildad en este deporte, y en la vida.

Es un deporte muy duro. El día a día es muy sacrificado. Hay que llevar un control bastante estricto con las comidas, por supuesto nada de alcohol o tabaco. Llevas una vida muy sana y ordenada.

José Maria Pina: ¿Cuáles son vuestros referentes tanto a nivel personal como deportivo?

José Manuel: yo he tenido 2 ídolos. Uno aquí, Cecilio Lastra, Uco Lastra, y el otro, mexicano, Julio César Chávez. Pero, indudablemente, el que hizo que sea el boxeador que soy es Uco, amigo e ídolo al mismo tiempo.

Javier: Para mí, como boxeador y personaje mediático, un referente ha sido Muhammad Alí. Era un auténtico artista. También, como mi padre, Julio Cesar Chávez.

Daniel L: ¿Qué títulos habéis conseguido y de cuáles estáis más orgullosos?

José Manuel: Para mí, como entrenador y como padre, los principales han sido los trofeos de mi hijo.

Javier: Yo tengo un muy buen recuerdo de mi primer título como campeón de España.

Andoni: ¿Por qué y cuándo os retirasteis de la competición?

José Manuel: Yo empecé a boxear en 1977 y me retiré en el año 1987. Saqué el título de entrenador y estoy entrenando desde entonces hasta día de hoy. Hice 110 combates. Cuesta dejarlo mucho. Pero los dos últimos años ya estaba fuera de mi peso y tuve que tomar esa decisión.

Javier: Yo estuve 10 años también. Empecé en el año 1994 y lo dejé en el año 2004. A mí



no me costó dejarlo entre comillas porque yo combatía en boxeo profesional. Y la palabra ya lo dice. No puedes ser boxeador y fontanero, como era mi caso. Llega un momento en el que tienes que optar.

José Maria Pina: ¿Aunque en cierto modo ya lo habéis contestado antes, por qué creéis que el boxeo está perdiendo popularidad mientras que otros deportes, como el fútbol, están en auge y acaparan tanta atención?

José Manuel: Sí, la gente desconoce a los boxeadores porque no se le da cobertura.

Javier: Así todo, creo que de unos años hacia acá empieza a estar bastante fomentado. A nivel de retransmisiones, hoy todo ya es de pago. Por ejemplo, el canal dazn emite veladas en directo. También, en streaming, se pueden seguir las grandes competiciones desde YouTube. Es verdad que muchas veces no se hace por desconocimiento. Al final la gente vemos lo que nos dan. En el año 91, poli disputo el título del mundo. La audiencia de Telecinco fue una de las mejores que ha tenido en su historia, a pesar de ser un combate de madrugada. El boxeo si se ve, pero luego en las noticias se insiste en la mala prensa. Una vez a Mike Tyson se le fue la cabeza y mordió la oreja a un contrario y sigue coleando.

Si por parte de la tele no tienes apoyo... pero el boxeo se ve, eso sí, en plataformas de pago.

José Maria Pina: ¿Qué países ahora mismo tienen un nivel alto?

A nivel profesional, en América es uno de los deportes número 1, tanto en EEUU como en Sudamérica. Luego, a nivel olímpico destacan Cuba y Rusia y los países del este.

José Maria Pina: Ya hemos hablado de que los medios de comunicación y muchas películas suelen dar una visión sensacionalista y negativa del boxeo, como un deporte violento, ligado al juego, etc.,¿Creéis que habría algún modo de revertir esta situación?

José Manuel: volvemos a lo mismo. Si la gente tuviera acceso al boxeo en la televisión dejaría de pensar que el boxeo es *Rocky*. Esas películas las odio a muerte, porque todo lo que cuentan es mentira.

Elaboración del cuestionario: equipo de redacción // Entrevistadores: José M. P. // Dani L. //Andoni // Transcripción: Carlos M.





EL ESPÍRITU DEL RACING

Un equipo con más de 100 años de historia, que ha pasado por todas las categorías superiores del fútbol español, desde primera división a segunda B, tiene que poseer algo especial que le permita sobreponerse a los malos momentos.

Este Racing de las últimas temporadas, que ha sufrido el calvario del descenso a segunda B y que ha estado a punto de desaparecer por sus problemas económicos y de gestión, se encuentra en estos momentos por encima de los puestos que marcan el descenso de la categoría.

El objetivo actual, la permanencia para próximas temporadas, consolidarse en la segunda división y alcanzar, por qué no, el sueño de regresar a la categoría de oro del fútbol español.

Hay quienes creen que hay algo más de lo que se ve a simple vista. Espíritu, alma... Lo mismo podríamos decir de este club, este equipo, que resurge de sus cenizas y vuelve a alzar el vuelo retomando el camino de tardes de gloria, en las que la afición, los jugadores y todo el entorno del equipo comulgan en armonía para hacer honor a la historia de este gran club.

Por nuestra parte, los usuarios del CRPS celebramos haber retomado recientemente las salidas de grupo para mostrar nuestro apoyo al equipo desde el campo y haberlo acompañado, partido a partido, hasta la permanencia.

iiiAUPA RACING!!!!

Dani L.





Título: "El peor vecino del mundo" **Nacionalidad:** "Estados Unidos"

Año de rodaje: 2022 Director: Marc Foster

Reparto: Tom Hanks y Mariana

Treviño

Género: Comedia con toques

dramáticos

Calificación: No recomendada a

menores de 12 años



Hola, amigos, soy de nuevo Nacho y estoy aquí para animaros a ir al cine y ver las películas con las que yo he disfrutado. Esta en concreto, "El peor vecino del mundo", es una comedia con toques dramáticos, con un lado muy gracioso, pero también un trasfondo más profundo.

Sinopsis: Otto Anderson (Tom Hanks) es un viudo y viejo cascarrabias. Tiene una amiga llamada Marisol (Mariana Treviño) que conseguirá sacar lo bueno que hay dentro de él.

Hanks es el protagonista casi absoluto de la película, siempre acompañado de Mariana Treviño en segundo plano. Este actor nació en California el 9 de julio de 1956 y, además de actor, es también, productor, guionista y director de cine.

Le conocemos por emblemáticas películas como la comedia *Big* y los dramas *Philadelphia* y *Forrest Gump*, que le valieron sendos Premios Óscar en la categoría de mejor actor. Asimismo, ha participado en más de cuarenta y cinco largometrajes, entre los cuales figuran *The Green Mile, Toy Story, Salvar al soldado Ryan*, o *Náufrago*. Sus películas han recaudado más de 4500 millones de dólares en Estados Unidos y Canadá y más de 9000 millones a nivel mundial, lo que le ha convertido en el tercer actor de mayor recaudación de Norteamérica.

Os animo a que veáis este largometraje porque es muy entretenido y simpático. Le daría una puntuación de 7,7.

Título: Un paso adelantes (En *corps*)

Nacionalidad: francesa Año de rodaje: 2022 Director: Cédric Klapisch

Reparto: Marion Barbeau (Elise Gautier), Hofesh Sheshter (Hofesh), Denis Podalydes (Henry Gautier), (Pio marmai (Loic), Francois Civil (Yann), Zinedine Soualem

(Administrador) y Damien Chapelle (Julien) **Guión:** Santiago Amigorena y Cédric Klapisch. **Música:** Thomas Bangalter, Hofesh Shechter.

Fotografía: Alexis Kavyrchine.

Calificación: No recomendada a menores de 7 años.

Género: Entre comedia y drama, viene a ser una historia

de ballet.





Sinopsis: Qué elegancia, qué sensibilidad, qué gusto y qué delicadeza la película que hoy os voy a comentar.

Elise (Marion Barbeau) es una gran bailarina clásica que se lesiona en una actuación y a la que le informan de que no va a poder bailar más. Elise dará entonces un vuelco a su vida para aprender a "reconstruirse", tanto física como emocionalmente. Ese proceso lo lleva a cabo en la Bretaña francesa, donde descubre la danza contemporánea y el hip hop.

Bajo mi punto de vista es crucial para la verosimilitud de la historia la decisión de contar con bailarines reales en el reparto, empezando por la protagonista. También creo que ha sido fundamental la elección, para la banda sonora y las escenas de baile, del compositor y coreógrafo israelí asentado en Londres Hofesh Shechter.

El director, Cédric Klapish, comentaba que su objetivo era mostrar bailarines actuando y no actores bailando. Hacía tiempo que conocía a Marion Barbeau y sabía que tenía el mismo talento para la danza clásica como para la contemporánea, de ahí su elección para el papel principal.

La película se basa en la idea de reconstrucción y renacimiento, en la que existe un deseo y una necesidad de avanzar hacia algo positivo sin importar los esfuerzos que haya que hacer para lograrlo.

A esta película, que fue nominada a 9 premios César en 2022, la daría una puntuación de 8,5 sobre 10 y os animo a todos a que la veáis.

¡Que disfrutéis del cine! Hasta otra.

Nacho G.

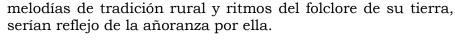




Frédéric Chopin nace en Zelazowa-Wola, una aldea en las proximidades de Varsovia, en 1810, en una bonita casa burguesa perteneciente al conde Skarbek. El padre del músico, de origen francés, se había casado con la dama de compañía de la condesa. Músico muy precoz, su primera obra publicada data de 1817, cuando Chopin sólo contaba con 7 años.

En 1831, tras la insurrección polaca contra el dominio ruso, Chopin se vio obligado a exiliarse en París, y ya nunca regresó a Polonia, algo que le pesaría toda su vida e influiría en su obra.

Su estudio Op. 10 nº12 en Do menor, "El revolucionario", muestra el sentimiento ante la problemática de su país, mientras que sus polonesas y mazurcas, inspiradas en las





De una gran sensibilidad, Chopin es considerado por muchos el mayor genio del Romanticismo, con el piano como instrumento principal de sus composiciones.

Entre sus círculos de amistades contaba con importantes músicos de la época como Liszt, Berlioz, Rossini, Bellini o Mendelssohn y todos ellos se influenciaron mutuamente. Sabemos que, por ejemplo, las óperas de Bellini marcaron profundamente las composiciones de Chopin. Pero también podemos encontrar otras importantes influencias musicales en figuras de épocas anteriores como Bach, Mozart o Beethoven.

Su obra es muy extensa, aunque algunos críticos echan de menos que no hubiera compuesto para una mayor variedad de instrumentos. Su legado incluye 55 mazurcas, 27 estudios, 24 preludios, 21 nocturnos, 13 polonesas, tres sonatas para piano, entre las que destacan su "Marcha fúnebre", y dos conciertos para piano y orquesta.

Generalmente los estudios son piezas compuestas para trabajar y mejorar la técnica pianística aunque, en el caso de Chopin, están además llenos de carga expresiva y de una gran musicalidad. En nuestra opinión, entre sus composiciones más poéticas está el estudio op. 10 nº3 llamado "Tristeza de amor". En esta obra utiliza claramente el llamado *tempo rubato*, muy característico en su producción musical, efecto que crea una aceleración y desaceleración del tempo con una finalidad expresiva.

El gran amor de su vida fue George Sand, una escritora revolucionaria para la época, que fumaba y vestía como un hombre. En 1838 Chopin, enfermo de tuberculosis, se trasladó con ella a la cartuja de Valdemosa, en Mallorca, en busca de un clima reparador. De su paso por Mallorca Sand dejó su libro "Un invierno en Mallorca" y Chopin sus preludios, piezas musicales





breves de carácter improvisatorio.

En cuanto a los nocturnos, tan característicos del compositor, hacen referencia, como su propio nombre indica, a la noche y a los sentimientos que ésta despierta. Nos gustaría destacar varios de ellos por su delicada carga expresiva: el nº2, el más famoso e interpretado, el nº19 y el nº20, de enorme sensibilidad. Aunque los primeros nocturnos románticos fueron creados por el compositor y pianista irlandés John Field, los de Chopin han sido los que más han destacado en la literatura pianística.

Chopin murió en París el 17 de octubre de 1849, víctima de la tuberculosis. Acatando su deseo, su corazón reposa en Varsovia, en la iglesia de la Santa Cruz, aunque se pone en duda si realmente se trata del órgano del músico, para lo que habría que realizar una biopsia.

Nuestra historia personal como melómanos está muy ligada a la figura de este compositor. En el caso de Juan, empezó a escuchar música clásica gracias a Chopin, comprando vinilos y cassetes. Yo, Nacho, he interpretado y sigo tocando muchas piezas suyas, entre las que se encuentran mazurcas, preludios, nocturnos, estudios y Scherzos. Me encuentro muy cómodo interpretando su música porque es muy acorde con mi personalidad.

Ambos compartimos la opinión de que Chopin es el mayor poeta de la música. No es de extrañar que, como hemos leído, era frecuente que arrancara lágrimas de sus oyentes cuando tocaba en las salas de conciertos de la época, una experiencia que nos hubiera encantado vivir.

Nacho G. / Juan H.





Nosotros debemos pensar que somos una de las hojas de un árbol, y el árbol es toda la humanidad. No podemos vivir sin los otros, sin el árbol.

Pablo Casals

Paul Casals, 1876 – 1973.- fue uno de los músicos españoles más destacados del siglo XX. De padre catalán y madre nacida en una familia de catalanes indianos en Puerto Rico, Casals es considerado uno de los mejores violonchelistas de todos los tiempos.

Dale Carnegie, 1888 – 1955.- fue un famoso escritor y conferenciante

estadounidense. Desarrolló numerosos cursos de superación personal, ventas, capacitación corporativa, oratoria y habilidades interpersonales.

Lo que te hace feliz o infeliz no es lo que tienes o lo que eres o dónde estás o lo que estás haciendo.
Es lo que piensas.

Dale Carnegie

A veces perder es ganar y no encontrar lo que se busca es encontrarse

Alejandro Jodorowsky

Alejandro Jodorowsky, 1929.- artista, cineasta y escritor chileno, nacionalizado francés, de ascendencia judío-ucraniana. Desde 1948 ha trabajado como novelista, guionista, poeta, dramaturgo, ensayista, director de cine y teatro, actor, músico, filósofo, titiritero, mimo, psicólogo, dibujante, pintor, escultor y autor de cómics. Ha publicado 41 libros, es autor de más de doscientos cómics y ha dirigido diez films entre 1957 y 2022.

Sara A





ANDONI Y SU MOCHILA

Este verano pasado, más concretamente en agosto 2022, fuimos 13 personas de mi familia a París. Mis 3 hermanas (Raquel, Amaia y Laura), 2 cuñados (Javi y Gonzalo), mis padres (Fernando y Raquel), mis 5 sobrinos (Lucía, Nicolás, Ager, Bosco y Ander) y yo (Andoni).

El 8 de agosto (lunes) salimos desde el aeropuerto de Bilbao rumbo a la capital de Francia a las 15 horas.

Llegamos al aeropuerto de Charles de Gaulle y allí mismo hicimos el papeleo para poder adquirir una tarjeta que, por 20 € persona, nos permitiría realizar todos los viajes que se quisiéramos en el transporte público parisino (metro, tren, bus, funicular ...). El hotel donde nos alojamos estaba muy bien situado, cerca de la estación del norte (Gare du Nord).





En cuanto a nuestras visitas, el primer día fuimos a ver el *Moulin Rouge* (literalmente, "molino rojo") un célebre cabaré parisino fundado en 1889 por el catalán Josep Oller y el francés Charles Zidler. Después de visitarlo cenamos en un restaurante italiano.

Estamos en la tesitura de que en agosto de 2022 en España era obligatorio usar mascarilla en los transportes públicos y en centros socio sanitarios, como el CRPS, por ejemplo. Nos

sorprendió que en París la regulación no tenía nada que ver. En la capital parisina eran voluntarias y, de cada 10 personas, como mucho, la usaban dos.

El martes 9 de agosto desayunamos en el hotel, con un bufé en el que podías comer todo lo que quisieras. Había café, chocolate, fruta, zumo de naranja, etc... y, tras ese festín, fuimos andando hasta el funicular que sube al barrio de los pintores, denominado Montmartre, uno de los más encantadores de París.





Esa tarde cogimos un Bateau Mouche (barco mosca) para recorrer el río Sena, que atraviesa la ciudad y pasa por muchos de sus puntos más pintorescos. Este río tiene una longitud de 776 km y es el tercero más largo del país, tras el Loira y el

44



Ródano. Después fuimos a visitar la torre Eiffel y nos sacamos unas fotos. La torre tiene una altura de 300 metros y fue construida con motivo de la exposición universal de 1889. Los trabajos comenzaron el 26 de enero de 1887: el montaje de sus patas fue en julio de ese año, la primera planta fue terminada en abril de 1888, la segunda en agosto y el fin de la obra fue el 31 de marzo de 1889.



El tercer día, miércoles, mis sobrinos junto con mis hermanas, cuñados y mi madre fueron a Eurodisney. Mi padre y yo aprovechamos la mañana para ir por la zona del parque de Luxemburgo y aledaños. Diseñados en 1612, bajo las órdenes de María de Médicis, los jardines de Luxemburgo son los más céntricos, populares y bellos de la ciudad del amor.

Por la tarde decidimos ir al Museo del Louvre. Inaugurado a finales del siglo XVIII, es el más importante de Francia y uno de los más visitados del mundo. Aproximadamente ocho millones de personas lo visitan cada año. Allí vimos el cuadro más famoso del mundo, la Mona Lisa.



El jueves fue el día más tranquilo. Únicamente fuimos a visitar el museo de las armas, en el que hay colecciones de estas, uniformes empleados por Francia en distintos conflictos bélicos y la tumba de Napoleón.



El viernes, para terminar, fue el turno de los Campos Elíseos y del Arco del Triunfo.

III Qué decir de esa zona que no se haya escrito o comentado!!!

El vuelo de vuelta fue a las 17 horas.

A esta escapada a París le pongo por lo menos un 7 de 10.

FIN





En el anterior número del magazine hablamos sobre la asociación protectora de perros *ASPROAN*, en Santander. En este número, vamos a dar a conocer otra protectora, ASPACAN, en este caso, de Laredo.

La pasada Semana Santa estuvimos unos días en la localidad pejina y aprovechamos para realizar unas cuantas actividades: baño en la playa, compras en el supermercado, cocinar, jugar al

billar, ver el partido del Athletic, que ganó 1 a 2 en el campo del Espanyol y, el jueves, viernes y domingo, nos dedicamos a pasear a una perrita, llamada Sansa, de la asociación ASPACAN.

ASPACAN se define como una asociación sin ánimo de lucro, compuesta por voluntarios que trabajan de forma altruista para sacar adelante a los animales que ingresan en su refugio. Actualmente gestionan el refugio de Laredo. Debido a la falta de infraestructura para albergar gatos, hoy por hoy, se centran en los perros. Durante su estancia quieren ofrecer a los animales la mayor dignidad posible mientras encuentran un nuevo hogar para ellos, proporcionándoles alimentos, cuidados veterinarios, paseos, juegos, etc...

Todo ello no siempre es fácil, se necesita tiempo y dinero, por eso nos animan a que formemos parte de la asociación. Si no es posible adoptar, existen otras formas de colaborar, como las aportaciones económicas o el voluntariado para pasear a los perros.

A diferencia de ASPROAN, que únicamente abre los sábados, en ASPACAN es posible sacar a perros los 7 días de la semana. El horario es de lunes a viernes de 10 a 15 horas y sábados, domingos y festivos de 10:30 a 14:30 horas.

La dirección es la siguiente: C/ Reconquista de Sevilla, s/n , Laredo (Cantabria) Apartado de Correos 100, Laredo.

Para contactar con ellos puedes hacerlo en aspacan@gmail.com

Aquí está la imagen de Sansa, la perrita que sacamos 3 días en Semana Santa, tiene 6 meses y es super cariñosa y buena.

Cuando volvamos un fin de semana o unos días de vacaciones, iremos a la protectora y esperamos no ver a Sansa. Eso significaría que una familia la ha adoptado.



Merche A. //Andoni G.



Ciclo de charlas 2022

Por Caro R.-Como cada verano, entre junio y septiembre de 2022 hicimos un paréntesis en las actividades habituales del centro y se programaron otras más enfocadas a lo lúdico y cultural, como son las charlas que a continuación reseño.

LUNES 27 JUNIO 2022 // MARIAN CARBAJO // DIRECTORA DE ENFERMERIA DEL CENTRO HOSPITALARIO PADRE MENNI

DESAYUNO SALUDABLE: Comenzamos con Marian Carbajo, que nos explicó el cómo y por qué de un "buen desayuno saludable", ya que es la comida más importante para afrontar el día.

Un desayuno equilibrado da vida al organismo y previene las bajadas de azúcar y de tensión tan "incomodas" para ser funcionales. Hizo hincapié en la conveniencia de variar diariamente los alimentos a ingerir y tomarse uno su tiempo en hacerlo.

Especificó que "lo ocasional no es nocivo", es decir, que, por ejemplo, no hay que abusar de las grasas, pero se podría tomar mantequilla una vez a la semana. Explicó que uno de los mejores edulcorantes es la miel natural y que la fruta en pieza o en batido es más recomendable que un zumo, por contener menos azúcar y más fibra.

Desayunar, nos dijo, mejora el rendimiento intelectual; las personas que no lo hacen tienen más masa corporal, ya que los nutrientes controlan el peso desde primera hora y el organismo se activa y funciona más deprisa desayunando.

Para finalizar este resumen, presento un ejemplo de desayuno saludable con el lema "Una receta sencilla nos resolverá un día complicado": 2 tostadas de pan – 1 tomate – sal – aceite de oliva – 100 cl. de leche – café – 1 pieza de fruta

El por qué: el pan tostado (que puede muy bien ser del día anterior) introduce el cereal, es decir, hidratos de carbono; el tomate y la fruta son pura vitamina, además de fibra. Los lácteos, nos aportan las proteínas y las grasas, pudiendo añadir en este grupo embutidos no procesados (mínimo un 90% de carne).

https://www.centropadremenni.org/

LUNES 12 JULIO 2022// ARRATE EMALDI // PSICÓLOGA - PROYECTO HOMBRE

PREVENCIÓN: Esta productiva charla comenzó con el acertado lema de que: "En Proyecto Hombre no se deja de consumir, se cambia de estilo de vida" (J.A., de alta terapéutica).

Arrate nos informó de que, desde hacía cuatro meses, Proyecto Hombre desarrollaba un programa bajo el nombre de "La Preveteca", en el que, un amplio equipo multidisciplinar, pone el objetivo en la perspectiva Educativa/Terapéutica. Con un modelo biopsicosocial, el programa se centra en la prevención de conductas de riesgo y adictivas, en la reinserción y rehabilitación sociolaboral, la deshabituación y la búsqueda de motivación y de recursos para generar una vida autónoma.



Dentro de esta institución, además de la intervención ambulatoria, se desarrolla un programa penitenciario y una comunidad urbana así como el programa "TEEN", planteado para menores a partir de once años.

Avanzada la presentación Arrate nos recuerda que "cualquier sustancia adictiva modifica los circuitos cerebrales" con las consecuencias derivadas de ello y que, entre estas sustancias, las hay depresoras, perturbadoras y estimulantes, haciéndonos conocer que, hoy por hoy, son muy consumidos los ansiolíticos y las bebidas energizantes, estas últimas sobre todo por los más jóvenes, lo que está derivando en un verdadero problema de salud.

Para finalizar nos alertó de la importancia y las influencias del entorno y nos explicó como funciona el efecto recompensa de las sustancias adictivas en nuestro organismo.

https://proyectohombrecantabria.org/

https://www.lapreveteca.es/

VIERNES 15 JULIO 2022 // ANTONIO SANTOS // VOLUNTARIO DE LA PARROQUIA "PIO X" Y DE LA ASOCIACIÓN CANTÁFRICA

CANTÁFRICA, algo más que un trabajo: Esta asociación, con el respaldo de la comunidad de frailes dominicos del Santuario de Montesclaros, en Valdeprado del Río, que le ha cedido las instalaciones, ha puesto en marcha un huerto y una granja avícola para ayudar a la inserción sociolaboral de personas africanas.

Constituida en 2019, Cantáfrica está compuesta por 52 socios que han colaborado y colaboran activa y económicamente en su gestión: "Sin gente comprometida este proyecto no sería posible".

1500 gallinas sueltas hacen posible la venta de sus huevos camperos y ecológicos bajo la marca "Granja Montesclaros", generando trabajo a varias personas que se encontraban en situación irregular.

La asociación se decidió por este modelo de negocio teniendo en cuenta que las personas destinatarias del proyecto llegan generalmente desde entornos rurales, por lo que una explotación agrícola iba a ser la más acorde a sus conocimientos y habilidades de cara a una gestión cada vez más autónoma por su parte.

Antonio nos explicó que la gestión de la empresa tiene su complejidad de cara a garantizar la higiene y calidad del producto, con la obligación de aplicar medidas como sacrificar y sustituir las gallinas cada dos años más o menos o la imposibilidad de recoger los huevos puestos en el campo, para evitar salmonelosis.

Los productos se distribuyen por distintos establecimientos de Cantabria ya que no hay capacidad logística para hacerlo por toda España... "Algún día"...

La asociación colabora además con actuaciones directas en el lugar de origen, como en la puesta en marcha de pozos de agua.

El objetivo final es promover la defensa de los Derechos Humanos así como impulsar la plena integración de los sectores más desfavorecidos, fomentar la difusión de los valores



éticos y morales para el crecimiento de una conciencia cívica y avivar la cultura del desarrollo y sostenibilidad medioambiental.

Igualmente, con este proyecto se pretende generar una línea de producción de artículos de consumo responsable, ética y medioambientalmente, que, en la medida de sus posibilidades, revitalice al Santuario de Montesclaros y toda la comarca de Valdeprado del Río en su conjunto.

https://www.cantafrica.es/

LUNES 18 JULIO 2022 // CARMEN SARABIA// ENFERMERA, PROFESORA Y PSICÓLOGA INVESTIGADORA DE ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS // DIVULGADORA CIENTÍFICA

LOS MISTERIOS DEL CEREBRO: En esta entretenida charla descubrimos un sinfin de curiosidades. Para comenzar, decir que el cerebro es el órgano al que más le afecta el calor, por lo que hay que protegerlo del sol cubriéndose la cabeza, ya que, si se recalienta, se pueden producir síncopes y otros trastornos.

Hay que ir tomando agua cada una o dos horas, lo que ayuda al control regulador de la sed, y se ha de tomar del tiempo, porque el agua fría puede provocar un "choque" en el estómago. El abanico engaña al cerebro, en realidad mueve aire caliente, pero el cerebro cree que es una brisa. Estos son solo retazos de lo que esta charla promete...

El cerebro es el órgano más importante; el corazón puede estar parado seis minutos, el cerebro diez. Hay en él un 35% del que se desconoce todavía su función exacta. Este hallazgo fue posible gracias a las resonancias magnéticas hace unos 30 años. Anteriormente el cerebro solo se estudiaba mediante la observación.

Como anécdota culinaria, Carmen nos cuenta que los sesos tienen mucho omega 3, que mejora la capacidad de aprendizaje y disminuye el estrés y la depresión entre otras cosas...

Nos enteramos también de que mantener la atención durante más de 15 minutos seguidos es altamente dificil, pero que también es verdad que esto depende de los genes y del tan importante entrenamiento cognitivo... y...ah!!! estamos constantemente pensando.

Cómo es: Es de lo más plástico y su estructura sigue lo que se denomina decusacion cerebral, una especie de cruce en "equis" entre los dos hemisferios, en virtud del cual el hemisferio derecho controla la parte izquierda del cuerpo y a la inversa. El cerebro más grande es el de la ballena y todos tienen la misma estructura. La neurona es la unidad básica de comunicación en el sistema nervioso. Cuantas más neuronas mas conexiones entre ellas y mejor neurogénesis, ¡¡proceso mediante el cual se forman nuevas neuronas en el cerebro, unas 1500 al día y tenemos más de cien mil millones... ahí es ná!!

Los huesos del cráneo son los más duros junto al fémur. En la zona de la nuca y la zona occipital se controlan la respiración, la temperatura y el corazón. En zona frontal, es donde se toman las decisiones y se planifica. Otra singularidad más del cerebro es que no siente dolor, por no tener terminaciones nerviosas; se podría operar con el paciente despierto.



El cerebro es un/a director/a de orquesta: Si las neuronas son los músicos, los sentidos son la información. Es el ultimo órgano en desarrollarse completamente, sobre los 25 años, y hasta los 70 aproximadamente se sigue regenerando para después ir perdiendo conexiones, proceso que se puede ir combatiendo estimulándolo como por ejemplo, aprendiendo un idioma, cantando o tocando un instrumento, teniendo aficiones, leyendo pero, jatención!, ver la tele no ayuda.

Cómo lo cuido: Hacer ejercicio, andar 20 minutos mínimo cada día, la alimentación y el buen dormir fortalecen el sistema nervioso. El sueño ha de ser profundo, y para conciliarlo lo mejor es leer en un ambiente limpio de estímulos.

La zona del lenguaje es muy compleja y hay que entrenarla socializando, algo esencial también en otras áreas.

El cerebro es el órgano que más energía consume, con un 20% manifestado en el oxígeno (respirando) y la glucosa (azúcar).

La mayor actividad cerebral se registra mientras se duerme profundamente, aprovechando para regenerarse y ordenar la información vivida en el día, siendo esto muy productivo.

Terminamos la charla participando en un difícil y divertido ejercicio práctico de coordinación que nos dejó a todos descolocados, por la dificultad de tener que mover los miembros en sentidos contrarios a la vez; prueba a ver....

"Al cerebro le encanta imaginar y soñar: la esperanza en el futuro o una ilusión... ¿Cuáles son tus sueños?"

"Si cuidamos nuestro cerebro, el cuidará de nosotros"

"Si el cerebro fuera tan simple que pudiéramos entenderlo, seríamos tan simples que no lo entenderíamos"

No hace mucho se ha descubierto que hay neuronas presentes en el intestino. Ahora sí, para acabar, no dejar pasar la oportunidad de decir que lo de que solo se utilice un 10% del potencial cerebral es un mito muy difundido y extendido pero falso.

LUNES 1 AGOSTO 2022 // LAURA TORCIDA// TRABAJADORA SOCIAL DEL CHPM

NUEVA LEY 8/2021, de 2 de junio, por la que se reforma la legislación civil y procesal para el apoyo a las personas con discapacidad en el ejercicio de su capacidad jurídica: Laura, que durante un tiempo coordinó nuestro CRPS, visitó el centro para explicarnos las novedades que introduce esta ley en cuanto al sistema y los procesos de incapacitación.

Este tema, que desarrolló muy claramente Laura, es un poco más denso por su contenido, pero muy importante dada su envergadura y lo que nos atañe, de ahí la importancia de que lo conozcamos y entendamos para poder ejercer nuestros derechos y deberes.

Nos explicó que, en este caso, como en otros muchos, un malestar o dilema social ha generado un debate que ha llevado a intentar alcanzar un consenso cuyo resultado finalmente se plasma en una ley.



Cómo han cambiado las cosas: Antes del siglo XX la visión sobre la discapacidad generaba miedo y/o rechazo y estas personas estaban deshumanizadas en todos los ámbitos. Más adelante, empezaron a ser vistas con pena, pero seguían incomodando y sin poder tomar decisiones, acabando, regularmente, recluidas en centros específicos. A partir de la segunda mitad de siglo, si no daban pena, causaban curiosidad y se tenía la idea de que debían ser arregladas como si de juguetes rotos se tratara.

Hasta 1967 se les sigue negando el derecho a la educación y se les priva de libertades civiles, llegando a mantener a estas personas muchas veces en pésimas condiciones. Entre esta fecha y el año 2000 va creciendo paulatinamente la concienciación social: se va evidenciando que las personas con discapacidad tienen y merecen dignidad y que pueden decidir, teniendo el mismo derecho que todos los demás a equivocarse.

A nivel legal, en España, hasta el año 2000, tras una valoración judicial que lo validase, se incapacitaba "otorgando" al pupilo un tutor con plenos derechos sobre las opiniones y decisiones de la persona con discapacidad y con sentencias irrevocables no revisables, es decir, una muerte civil.

Desde hace unos años se les otorgó algunos derechos como a votar o sacar el carnet de conducir, pero a casi todos los efectos se convertían en menores y el tutor podía ejercer con total libertad.

En el 2010, con la incapacidad parcial, el tutor pasó a tener "poderes moderados" y el pupilo gozaba de cierta opinión, pero sin decisión.

El propósito de la nueva ley es reconocer que las personas con discapacidad tienen capacidad jurídica, en igualdad de condiciones que las demás, en todos los aspectos de la vida, lo que obliga a adoptar las medidas pertinentes para proporcionarles acceso a los apoyos que puedan necesitar en el ejercicio de esta capacidad jurídica.

Pero toda ley tiene su filo y, en este caso, está en el hecho de que se dan libertades a personas que no están acostumbradas a ejercerlas ya que, "hasta a ser libre se aprende. Hay ley, pero no hay reglamento que la desarrolle, debiendo hacer cada uno lo que cree acertado apelando a la coherencia, con el gran limbo que esto supone".

Las principales claves de la nueva ley es que ahora todas las sentencias son revisables, los apoyos son específicos y cambiantes, se prioriza la decisión de la persona con discapacidad y aparece la figura de "guardador de hecho", sin supervisión judicial.

MIÉRCOLES 3 AGOSTO 2022 // JAVI NUÑEZ / FESCAN

Javi Núñez, sordo profundo de nacimiento, nos acercó en esta mañana de agosto a las peculiaridades de las estrategias de comunicación que emplean las personas que carecen de audición.

Nos informó en primer lugar de que la lengua de signos no es universal, como la mayoría creíamos, y de que la sordera no impide hacer muchas cosas cotidianas como por ejemplo conducir o viajar. Continuó explicándonos que, si bien la sordera está catalogada como discapacidad porque limita para cosas, como por ejemplo, el hecho de no poder trabajar como teleoperador, las barreras, cualesquiera que sean, hay que tratar de sortearlas.



En cuanto a otras dificultades con las que se encuentran nos habló de los estudios ya que los intérpretes con los que se cuenta no cubren todas las clases, por lo que el niño sordo ha de esforzarse más.

La lúdica y relajada charla tomó un cariz esperanzador ya que Javi nos transmitió en todo momento fuerza y constancia de una forma muy amena. Siendo la exposición muy dinámica, nos fue respondiendo a todas nuestras dudas contándonos, por ejemplo que, para entender la música, sienten las vibraciones.

https://www.fescan.es/

Nota: esta ponencia es escueta, y no porque me resultara irrelevante o insustancial, sino todo lo contrario. Y es que es tan difícil y bonito escuchar también con los ojos que uno pierde la noción de charla para sumergirse en una bella conversación. No necesito recalcar que esta lengua me llama especialmente la atención y que la incluiría como asignatura en los colegios por no decir como lengua universal. Os invito a escuchar canciones signadas como por ejemplo "Luna rossa" de Banda Bassotti o "Hijo de la luna" de Mecano.

LUNES 24 AGOSTO 2022 // ASTRID OROQUIETA // NUTRICIONISTA Y PISCÓLOGA DEL CRPS

SUPERALIMENTOS ¿Qué hay de cierto?: ¿Qué son para vosotros los superalimentos? - nos pregunta Astrid para abrir boca-. Porque según la RAE no existen. Entonces, ¿de dónde ha salido este término? Pues, según la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), de intereses económicos, marketing y leyendas sin fundamento. En realidad, es un neologismo inventado y transmitido. Se supone que esta designación abarca todos los alimentos que tienen alguna propiedad beneficiosa.

¿Y por qué se denominan así? Porque al añadir un superlativo a una palabra se pretende indicar que es mejor o superior a otra cosa. En este caso se aplica a nutrientes, pero, en realidad, al no existir una definición, no hay unas características o requisitos que deban cumplir, con lo que se convierte en algo subjetivo: "Una denominación sin nada de científico".

Estas explicaciones nos son dadas por Astrid para llevarnos a lo esencial: El peligro de esta denominación. Pensar que compensan una mala dieta o hablar de ellos como si ayudaran a curar o prevenir sin un patrón alimentario saludable induce a error al consumidor.

Algunos de los ejemplos más conocidos son el jengibre, las bayas de goji, la quinoa, el aceite de oliva, la leche de coco, la espelta, la stevia, el lino, el aloe vera, la cúrcuma, la jalea real, pero hay un largo etcétera.

¿Pero en realidad tienen o no alguna propiedad? Es verdad que puede que nos aportan nutrientes, vitaminas, minerales, antioxidantes,...pero del mismo modo que lo hacen el amplio abanico de productos que pudiera haber en nuestra despensa a un precio bastante más razonable y asequible.



En nuestras elecciones es importante huir de propiedades milagrosas, pensar en la sostenibilidad y darle la importancia que merece a la dieta global. Para entender estos conceptos nos pone el ejemplo del aguacate: requiere muchísima agua y se están desforestando zonas para su cultivo, contribuyendo así al deterioro del ecosistema. Para consumir con perspectiva hay que aprovechar los nutrientes de cada alimento sin buscar necesariamente estos denominados superalimentos.

Nos pone varios ejemplos: los cereales integrales contienen fibra y probióticos que ayudan a prevenir enfermedades del sistema digestivo. Los pescados y frutos secos son fuente de Omega 3 y 6. Las verduras y frutas de temporada integran vitaminas, minerales y fibra.

Como recomendaciones generales para completar estas prácticas alimenticias, recordando "que también somos lo que comemos": actividad física, higiene del sueño, detectar y entender las señales de hambre/saciedad y basar la dieta principalmente en variedad, equilibrio y "comida real", descartando alimentos procesados.

MIÉRCOLES 29 AGOSTO 2022// SILVIA PÉREZ // PSICÓLOGA DEL CHPM Y EXPERTA EN BIOÉTICA

Habiendo sido directora del CRPS de Torrelavega y tutora de prácticas de nuestra última coordinadora, Rebeca Suarez, Silvia nos trajo un tema práctico y de gran interés: el Testamento Vital, también conocido como Documento de Voluntades Anticipadas o Instrucciones previas, que es el escrito en el que se deja reflejado la voluntad de una persona con respecto a los tratamientos médicos que quiere o no recibir por enfermedad, cuando por su situación no le permita expresarse por sí misma.

Además, nos explicó en qué consiste la planificación anticipada de decisiones (PAD) o voluntades anticipadas: es un proceso voluntario de comunicación y deliberación entre una persona capaz y profesionales sanitarios implicados en su atención acerca de los valores, deseos y preferencias que quiere que se tengan en cuenta respecto a la atención sanitaria que recibirá como paciente, fundamentalmente en los momentos finales de su vida.

Desde la Comisión de Bioética del CHPM, ella y otro grupo de personas trabajan y reflexionan sobre todo lo que tiene que ver con la ética en la asistencia sanitaria, lo que incluye también, como nos explicó, este tipo de cuestiones y documentos sobre el final de la vida: "es importante anticiparse para tener claro lo que se quiere".

En esta comisión se considera qué tipo de vida queremos en base a nuestros valores, preferencias, deseos, en caso, por ejemplo, de accidente o enfermedad degenerativa. Dichas voluntades se reflejan en la hoja clínica y/o en un documento concreto, el documento de voluntades previas (DVP). En los casos en que la persona afectada no puede decidir lo hace por ella un representante. Este documento se manda a sanidad y de ahí al Registro General Nacional de Voluntades donde constan, por ejemplo, las órdenes de limitación de tratamientos de soporte vital.



En todo el proceso subyace un fundamento ético: respetar la autonomía de cada paciente y preservar sus derechos en situaciones de incompetencia.

Con respecto a la donación de órganos, Silvia nos trasladó que, por defecto, hoy por hoy, todos somos donantes de órganos a no ser que se comunique lo contrario. También nos informó del estricto control para los casos de eutanasia, que se formalizan ante tres testigos, notario y funcionario del Registro de Voluntades Anticipadas, con los límites que establece el ordenamiento jurídico.

Nos explica que la planificación del Testamento Vital, más allá de un mero papel, es un proceso continuado y reflexivo y termina su ponencia recomendándonos ver la película "Amar la Vida".

MIÉRCOLES 31 AGOSTO 2022 // REBECA SUÁREZ// TÉCNICA DEPORTIVA DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA // PSICÓLOGA Y COORDINADORA DEL CRPS DE SANTANDER EN 2022 Y DE TORRELAVEGA DESDE 2023

GIMNASIA RÍTMICA: Comienza aclarándonos la diferencia con la gimnasia artística, otra modalidad deportiva en la que se realizan ejercicios en potro, barras asimétricas, barra de equilibrio, suelo (acrobacias/saltos), barras paralelas, etc... En la rítmica, se considera el ballet, la gimnasia y la danza junto al manejo de diferentes aparatos como la pelota, cuerda, aro, mazas y cinta. Se practica en modalidad individual y conjunta.

Continúa con un breve repaso histórico para situarnos:

1930 Rusia: Aparece este deporte, exclusivamente femenino, con una importante unión entre estética, música y movimiento al realizar los ejercicios, revelando gran expresión emocional en la coreografía. La música típica era la clásica.

1963 Budapest: Se realiza el primer torneo internacional y, un año más tarde, el Mundial.

1967 Copenhague: Primer campeonato Mundial de conjuntos.

1970 Japón: Se desarrolla la modalidad masculina.

1978 Madrid: Primer campeonato Europeo.

1984 Los Ángeles: Inclusión en los Juegos Olímpicos de la modalidad individual.

1996: Se incluye a los Juegos Olímpicos la modalidad conjunta.

Hasta ese momento la delgadez extrema y la dedicación absoluta fueron la tónica general, pero a partir de entonces la práctica se flexibiliza y racionaliza y el fin de las carreras deportivas se alarga en el tiempo.

Rebeca nos explica que detrás de este deporte hay un gran trabajo y esfuerzo. En las competiciones hay un código de puntuación con un mínimo de ejercicios y ejecuciones obligatorios. La duración de la exhibición en la modalidad grupal ha de ser de entre 2'15 a 2'30 minutos y lo ejecutan cinco gimnastas mientras que en la individual es de 1'30



minutos. Se entrena por objetivos, desde dos días a la semana un par de horas por día a todos los días y horas posibles cuando hay que competir. "Lo más difícil es que parezca fácil".

LUNES 5 SEPTIEMBRE 2022 // JORGE PÉREZ // ALUMNO EN PRÁCTICAS DEL MASTER GENERAL SANITARIO

LOS ECOSISTEMAS Y SUS AMENAZAS: Jorge estructuró la charla aclarando algunos términos.

Ecología, como una ciencia que evalúa los ecosistemas y estudia la relación entre los animales y su entorno.

Ecosistema, como el espacio formado por el biotopo, o área de condiciones ambientales uniformes que provee espacio vital a un conjunto de flora y fauna y la biocenosis, o conjunto de poblaciones biológicas que coexisten en este espacio, que ofrece las condiciones ambientales necesarias para su supervivencia, en un mismo tiempo.

Las cadenas o redes tróficas, en virtud de las que unos seres vivos dependen de otros para alimentarse y sobrevivir.

Equilibrio o estabilidad que existe cuando los factores ambientales tienden a ser estables y el número de individuos tiende a ser constante.

Una de las amenazas para este equilibrio son las especies invasoras, que se "introducen" en un ecosistema del que no son propias, adaptándose perfectamente al nuevo medio y compitiendo y amenazando a las especies autóctonas. Un ejemplo sería el Plumero de la Pampa, original de Argentina, muy dificil de erradicar dado que se propaga a gran velocidad, brota fácilmente aunque sea cortado y es resistente al fuego.

Jorge comentó otros ejemplos que han hecho que este equilibrio sea muy delicado, como la caza humana, el aumento de depredadores, la escasez de alimentos, o la destrucción de hábitats.

La Bioacumulación sería el proceso de acumulación de sustancias químicas en organismos vivos en concentraciones crecientes a medida que se avanza en el nivel trófico en la cadena alimenticia. A esto último se le denominaría biomagnificación.

Jorge nos recordó, para intentar que tomemos conciencia, que esta biomagnificación también llega y se da a los humanos, como último eslabón que somos de la cadena trófica...



LUNES 12 SEPTIEMBRE 2022 // ROBERTO LLAMOSA // INFORMÁTICO DEL CHPM

SEGURIDAD EN INTERNET Y EN EL MÓVIL: La charla de Roberto se centró en darnos algunos consejos prácticos para garantizar la seguridad sobre todo en nuestras compras on line.

Nos explicó los principales medios de pago y sus diferencias:

PAYPAL: sistema muy seguro y concienciado con la ciberseguridad. Facilita además gestionar devoluciones.

TARJETA BANCARIA: método cómodo sobre todo para compradores esporádicos (Visa, MasterCard).

CONTRA REEMBOLSO: es el propio repartidor el que cobra al cliente en el momento de la entrega. Es una forma segura, pero suele ser más cara.

TRANSFERENCIAS BANCARIAS: poco recomendado ya que se transfiere a un número de cuenta sin tener ninguna evidencia de compra.

MONEDA VIRTUAL: Muy inestable. Pagos con moneda electrónica como el BITCOIN.

TARJETAS ALMACENADAS EN GRANDES PLATAFORMAS: Google, Amazon, o Apple, por ejemplo, disponen de este tipo de tarjetas que se recargan. Es un método muy seguro, pero no se puede comprar con la tarjeta de una plataforma en otra.

Principales precauciones:

Lo principal es no dar tus datos bancarios o claves a nadie, por teléfono, mail o ningún otro medio.

Cuidado con el phishing: método para hacerse pasar por alguien que no se es, como una tienda, página web, banco,... Se emplea para conseguir datos de cuentas de correo, tarjetas de banca, etc...

Los sitios seguros se identifican con un candado cerrado y https (la "s" final nos indica que la página es segura). Si el candado aparece tachado es aconsejable evitar la página.

Es aconsejable en nuestras compras activar el doble factor de autentificación (lo que significa que al comprar nos llegará una notificación del banco para aprobar la compra desde el móvil).

Es importante comprar siempre en plataformas conocidas.

Además del antivirus, lo más seguro es tener el sistema operativo actualizado con los últimos parches de seguridad.



MIERCOLES 14 SEPTIEMBRE 2022 // ESTHER GARCÍA DE LOS SALMONES // FISIOTERAPÉUTA DEPORTIVA // HIGIENE POSTURAL

Esther hace una introducción sobre las características del sistema musculoesquelético y nos cuenta que, para protegerlo de posibles lesiones, es importante ejercitarlo y entrenarlo para mantener una postura correcta. Continúa explicándonos que la columna vertebral tiene tres curvaturas naturales y que la postura correcta es la que las mantiene, sin aumentarlas.

¿Cuál es la posición correcta entonces?

Cuando estemos de pie: cabeza erguida, hombros alineados, atrás y abajo; pelvis neutra y correcta alineación de caderas, rodillas y tobillos. Rodillas accesibles, es decir, semiflexionadas, evitando poner todo el peso del cuerpo en una sola pierna.

Sentados: es importantísimo que toda la espalda esté completamente pegada al respaldo.

El tronco debe formar un ángulo de 90° respecto a los muslos. Los brazos han de estar paralelos al suelo y las muñecas apoyadas. Se recomienda no cruzar las piernas y los pies deben de tocar el suelo con toda la planta. En cuanto a las rodillas, siempre será mejor que estén un poco por encima de las caderas.

Tumbados: evitar hacerlo boca abajo. Necesitamos una almohada que nos ayude a alinear el cuello con el resto de la columna, ni muy dura ni muy blanda, nos indica. Hay que intentar mantener la alineación del tronco con las piernas y no está de más ponerse una almohada debajo de las rodillas o entre ellas para asegurarnos de que tenemos la pelvis en posición neutra.

Recoger/cargar objetos: es necesario doblar las rodillas, como en una sentadilla, y no la espalda. Esta última ha de estar lo más recta posible y los pies firmes en el suelo. El objeto ha de estar lo más pegado al cuerpo posible, para no sobrecargar. Nos levantaremos haciendo fuerza con las piernas y con el abdomen activado. Muy importante también con el esfuerzo es expulsar el aire, no inhalar.

Para finalizar, nos recomienda entrenar la conciencia postural en todas las actividades, así como mantenernos activos con ejercicio, intentando fortalecer, sobre todo, la musculatura abdominal.

Otros consejos importantes son mantener un peso saludable, utilizar calzado adecuado en cada actividad, así como no cargar mucho peso en un único lado del cuerpo, por ejemplo, en un bolso, sino distribuirlo en una mochila.

Caro R.





ANTROPOLOGÍA - por José A. R.

Hace ya dos décadas, en mi época universitaria, en Oviedo, descubrí, estudiando, el apasionante mundo de la Antropología. Es decir, el estudio, entre otras cosas, de HUESOS FÓSILES, cuyo análisis nos lleva al conocimiento de cómo surgió, por ejemplo, el ser humano moderno, el Homo sapiens y conocer además cómo se llegó, por evolución, a partir de homínidos antiguos, a lo que somos hoy.

En este artículo, comentaré el caso de dos especies de homínido, para después adentrarme en el estudio del Homo Sapiens. ¿Qué especies antiguas son? Muy fácil; por un lado, Homo neanderthalensis y por otro Homo heidelbergensis.

Así que vamos a comenzar con Homo heidelbergensis. Esta especie de homínino, los primeros con mentalidad simbólica, aparece hace 600.000 años en África y se extingue hace 200.000, a mediados del Pleistoceno, dando

paso del testigo evolutivo al H. neanderthalensis. Su nombre procede de la ciudad de Heidelberg, en Alemania, donde fueron hallados sus primeros restos. Se sabe también que fueron los primeros Homo en alcanzar las estepas del centro y norte de Eurasia.

En julio de 1992, un científico español, Juan Luis Arsuaga, (del que yo personalmente he leido todos sus libros y ensayos científicos, todos magníficos), junto con su equipo, descubrió en la Sima de los Huesos, en la sierra de Atapuerca (Burgos), un cráneo muy bien conservado junto con huesos de 22 individuos. Anteriormente, en 1907, en la mina de Mauer (Alemania) se encontró una mandíbula con una edad de 600.000 años y también refugios posteriores de este hominino en Terra Amata (Francia) con restos en él de ceniza, lo que indica que trabajaban el fuego.

En la Sima de los Huesos se han encontrado además 5.000 fósiles de 30 individuos de hace unos 400.000 años y la pelvis de otro individuo al que se ha llamado Elvis.

Al cráneo de Atapuerca se le llamó Miguelón, ya que, en aquella época, el ciclista español Miguel Induráin estaba ganando ese verano su segundo Tour de Francia. Se trataba de un cráneo, el número cinco, o también llamado AT 700. Era un cráneo de Homo heidelbergensis, antepasado del famoso Hombre de neandertal. Este homínido se extendió por Europa en el Pleistoceno, durante las glaciaciones y presenta similitudes, por ejemplo, en sus cráneos, con otro homínino, el Homo rhodesiensis.

Este Homo heidelbergensis (H. heidelbergensis) fue el primero en desplazarse a dos pies por Europa, moviéndose para alimentarse. Su presencia se data de hace al menos 500.000 años, momento en que nuestros antepasados ya conocían la cooperación, por ejemplo, en la caza.



En el caso de este homínido concreto, Miguelón, vivió exactamente hace 430.000 años y, por sus restos, sabemos que era fornido y medía 1,70 m., era diestro y vivió unos 30 años. Dominaba el fuego, hablaba y, como hemos dicho, cooperaba en grupo.

Es decir, en términos coloquiales, se puede decir que Miguelón, de la Sima de los Huesos, tenía un comportamiento muy humano. Sabemos además que sufrió dolores por su diente roto e infectado, que murió por esta causa y que fue cuidado por otros de sus congéneres.

DIVERGENCIA GENÉTICA ENTRE SAPIENS Y NEANDERTHAL

Los Neandertales no eran antepasados directos del Homo sapiens sapiens, pero ambas especies tenían antepasados comunes, que vivieron alrededor de los 600.000 años. La separación entre estas dos especies habría ocurrido entre hace 270.000 y 440.000 años.

En cuanto a H. neanderthalensis. Hablaremos de estudios de su Genoma Nuclear y de su Genoma Mitocondrial de cara a aclarar en qué momento se produce la divergencia evolutiva entre Sapiens y Neanderthal.

Con el estudio del ADN de las mitocondrias, orgánulos que sirven para la respiración de las células, y que se transmiten exclusivamente de madres a hijas, se concluyó en 1977 que no existe ninguna evidencia de contribución neanderthal en el acervo genético mitocondrial de la actual población humana.

Se estima que la antigüedad del ancestro común entre humano y chimpancé es de 4,5 millones de años (ma), mientras que el estudio de este ADN de las mitocondrias revela que la antigüedad del ancestro común sapiens-neanderthal sería de 550-690 mil años. Lo mismo confirma la genética del cromosoma Y, exclusivo de machos humanos.

EN CUANTO A LOS POSTERIORES Neandertales, podemos estudiar directamente sus características genéticas, estudiando tanto su genoma nuclear, mitocondrial y del cromosoma Y; con ellos se ha llegado a la conclusión de que existió HIBRIDACIÓN de estos Neandertales con los Homo sapiens modernos. Y esto es una bomba informativa. Cuando yo era estudiante de Biología, en el tema de la Antropología, el dogma era que los Neandertales nunca se cruzaron reproductivamente con H.sapiens, ni siquiera en yacimientos en los que convivieron y coexistieron como el de Monte Carmelo en Tierra Santa.

Con toda esta información, podemos hablar de fósiles de homínidos con dos líneas evolutivas diferentes: por un lado, la rama de Homo heidelbergensis, cuya colección de fósiles se limita al continente europeo y supuso la línea evolutiva hacia Homo neandertal.

Por otra parte, poblaciones africanas de Homo rhodesiensis, que por evolución dieron lugar a Homo sapiens arcaico hace 130.000 años y por más tiempo de evolución al Hombre moderno (H. sapiens); estos migraron desde África, en oleadas hacia Europa.

Sin embargo, hay otra teoría que afirma que el H. heidelbergensis emigró también desde África. Incluso una tercera teoría, más polémica, como la de que el Homo antecessor fue el antepasado del Homo heidelbergensis, que se originó en África y colonizó Europa.

Y a modo de recordatorio, hay que decir que hace 200.000 años, el Homo heidelbergensis se extinguió, siendo reemplazado por su pariente Neandertal.



En cuanto a éste, el Homo neanderthalensis (neandertal), se postula que surgió hace 120.000 años en Europa, durante el periodo entre glaciaciones llamado Riss-Würm. En este ciclo temporal hubo un pico de calor en el clima europeo, que hizo que se extendiesen bosques y fauna típicas de climas templados. Posteriormente vinieron dos picos de clima fríos en Europa, con una nueva glaciación, llamada por los científicos Würm, con su apogeo hace 20.000 años, cubriendo el norte de Europa de nieve y hielo. Esta glaciación hizo que los bosques templados fueran sustituidos por zona de tundra y estepa, como las de la actual Siberia. El Neandertal estaba muy bien adaptado a este clima gélido y árido, siempre sin salir de las fronteras del continente europeo.

Los científicos que investigan a este Neandertal se centraron en 2010 en la secuenciación del genoma nuclear de este homo, es decir, el ADN de sus células. Se usó material biológico fósil del yacimiento de El Sidrón (Asturias). En 2013 se logró la secuencia completa del genoma neandertal. Este estudio reveló la presencia de genes neandertales en poblaciones actuales de Europa y Asia. Y esto, como ya henos comentado, fue una bomba informativa.

Los genomas de humanos modernos y neandertales tienen el mismo tamaño y coinciden en un 99%, y sólo hay cambios pequeños en unos pocos genes (en concreto en 87 genes).

¿Qué se supo con esta secuenciación del ADN Neandertal? Se supo que solían ser pelirrrojos, con grupo sanguíneo ABO, los adultos tenían intolerancia a la lactosa y poseían el gen del habla, FoxP2, encargado de las estructuras que posibilitan el habla. Es decir, que los neandertales tenían facultades básicas para el lenguaje.

ÚLTIMOS INFORMES

El eminente científico Svante Pääbo, Premio Nobel 2022 y experto en genética, ha demostrado en sus estudios que Neandertales y Humanos modernos coexistieron en paz durante 60.000 años en Oriente Medio (deberíamos tomar nota hoy de este hecho).

Hay muchos equipos de investigación estudiando ADN antiguo. Entre los hallazgos, se ha demostrado que un gen de origen Neandertal, presente todavía en humanos modernos ha, por ejemplo, desarrollado mayor sensibilidad frente al COVID, por lo que se estima que han fallecido alrededor de un millón de personas debido a esta variante neandertal en la población actual.

Otra diferencia, entre humanos modernos y neandertales hace que en los primeros las células madre se renueven mejor en cuanto al Sistema Nervioso Central. Es decir, en ellos se formarán más neuronas a lo largo del proceso de desarrollo cerebral.

Y estos neandertales desaparecieron porque fueron asimilados por unas poblaciones mucho mayores de Humanos Modernos. Esta es la teoría más asumida en la ciencia actualmente. Los humanos modernos se emparejaron con Neandertales con frecuencia. Y tras milenios, fueron llegando constantemente nuevos emigrantes procedentes de África. Es decir, los Neandertales fueron absorbidos genéticamente.

También hay indicios de que entre estas dos especies hubo una coexistencia pacífica. Hay huellas del humano moderno hace 120.000 años, y las últimas huellas de neandertal son



de hace 60.000 años. Esto sugiere que coexistieron en paz durante 60 milenios en Oriente Medio.

SOCIEDAD NEANDERTAL

La estructura social de los Neandertales es muy similar a la de las modernas sociedades de cazadores-recolectores del H.sapiens. Incluso se han encontrado restos que apuntan a una división del trabajo con base en el sexo del individuo. Esta sociedad presentaba en apariencia una falta de atención a la infancia, lo que demostraría las consecuencias de vivir en un entorno hostil. Sin embargo, a los individuos enfermos, los cuidaban y les daban atención, evitando que fuesen presas fáciles de los depredadores.

INDUSTRIA LÍTICA

La cultura material de estos neandertales se llama cultura MUSTERIENSE, caracterizada por la técnica de Levallois, en la que un núcleo de piedra se preparaba extrayendo lascas preconcebidas por el tallador, y después serían retocadas para adecuarse a distintos usos. En los últimos tiempos de los neandertales, aparece el estilo Chatelperroniense, más avanzado que el musteriense. Se trata de una cultura de transición hacia el Paleolítico superior y propia de los neandertales. Éstos usaban hace unos 200.000 años la brea del abedul para enmangar piedras, haciéndolas más efectivas y útiles.

ESTRUCTURA de los ASENTAMIENTOS

Los asentamientos neandertales tenían una división de los diferentes espacios, siempre todos ellos alrededor del fuego. Este fuego se usaba para el procesado de alimentos, aprovechamiento de la luz y el calor para dar forma a sus instrumentos.

Lo común eran asentamientos de entre 5 y 15 individuos, emparentados entre sí, que se desplazaban con frecuencia a lo largo de su territorio. Pero a veces, estos grupos, en momentos puntuales, se unían formando comunidades más grandes.

El yacimiento más antiguo de uso de fuego en Europa data de hace 350.000 años, hasta hace 100.000, donde ya está presente en todos los sitios habitados por neandertales. Esta expansión del fuego parece coincidir con una diversificación de la dieta.

CANIBALISMO RITUAL

Se observa en neandertales el canibalismo gastronómico, modalidad en la que la carne humana se incluye en la dieta, como un hábito alimentario más, y no siempre con un revestimiento de RITUALIDAD o sacralidad.

En los diferentes yacimientos europeos, se demuestra que el canibalismo fue una práctica recurrente entre los neandertales.

No me extenderé mucho más, pero hay que decir que los neandertales hacían ARTE, con tres corrientes científicas de opinión.

Si hicieron arte sobre pieles o madera, esta se perdió, por su degradación biológica. En huesos se ha visto vestigios de artesanía. Para muchos científicos esto serían las primeras



manifestaciones de pensamiento simbólico, un proto-arte. Hay diferentes pruebas de este pensamiento simbólico moderno; conchas de moluscos y plumas de ave, usados como adornos y como señal de identidad entre distintos grupos. También ajuares y objetos simbólicos junto a los cuerpos de individuos muertos y enterrados. Las primeras tumbas se ven en Oriente Medio, y se cree que estos enterramientos proceden de un intercambio cultural temprano con los H. sapiens. Y se han encontrado conchas pigmentadas en Murcia, y rasguños en la pared de una caverna en Gibraltar. Todo ello, interpretado como arte antiguo neandertal. En 2018 se corroboró definitivamente la capacidad artística de estos neandertales, tras la datación de restos hallados en varias cuevas españolas, como La Pasiega en Cantabria.

Estas muestras demuestran que los neandertales tenían lenguaje, cognición avanzada y pensamiento simbólico.

HÁBITAT

Los neandertales vivieron en un amplio rango de temperaturas, en ciclos fríos y cálidos alternos. Hace 125.000 ocurrió el ciclo más cálido, lo que propició un crecimiento hacia el norte de los bosques. En esta época el neandertal en Europa tuvo su apogeo de la industria Musteriense, con su cúspide hace 100.000 años. Durante la Glaciación Wurn, se diversificó la fauna, con su pico de frío hace 20.000 años. En Europa aumentó el tamaño de las tundras y estepas, con una fauna de por ejemplo mamuts, renos y leones cavernarios.

Como corolario; tenemos una línea evolutiva en la que vemos al Homo heidelbergensis como antecesor de Homo neandertalensis, que se extinguió en el sur de Europa hace 40.000 años. Y tenemos por otra parte una línea evolutiva, de Homo sapiens, surgido en África que colonizó Eurasia, probablemente absorbiendo las poblaciones neandertales, y extinguiéndolas.

Además, podemos hablar de hibridación entre neandertales y sapiens, lo que se ve hoy en el estudio del ADN de humanos modernos, con un pequeño porcentaje de ADN neandertal en el genoma de hombre moderno sapiens. Y como final, la convivencia pacífica de estos dos grupos, en Tierra Santa hace 50.000 años. Deberíamos tomar nota, sobre este último punto.

José A. R.





FESTIVALES DE MÚSICA VERANO 2023

Andoni nos recomienda para este verano algunos de los festivales de la zona norte:

1.- BILBAO BBK LIVE

Fecha: **6/7/8 Julio 2023** Lugar : **Kobetamendi (Bilbao)**

Grupos: Florence+ the machine, The chemical brothers, Pavement, Phoenix, Morgan, Artic Monkeys, Love of lesbian...

2.- FESTIVAL SÓNICA

Fecha: 14 y 15 Julio 2023

Lugar: Estadio Riomar (Castro Urdiales - Cantabria)

Grupos: Vetusta Morla, Leiva, Ginebras, Dani Fernández, Marlon, Repion...

3.- SANTANDER MUSIC

Fecha: 3/4/5 Agosto 2023

Lugar: Campa de la Magdalena (Santander)

Grupos: Ladilla rusa, La casa azul, La M.O.D.A., Second, Solea Morente, Viva suecia...

4.- NEGRITA MUSIC FESTIVAL

Fecha: 1 y 2 Septiembre 2023

Lugar: Virgen del mar (Santander)

Grupos: Dellafuente, Bad gyal, Juan Magan, Maikel Delacalle, Cano, Saiko, Fabbio...

5.- EBROVISION

Fecha: 31 Agosto al 3 Septiembre Lugar: Miranda de Ebro (Burgos)

Grupos: Sidecars, León Benavente, Natalia Lacunza, Carlangas, Toundra...



Humor

Carlos M. // Caro R.



Un señor acude a la consulta del médico y le dice: Doctor vengo a que me trate un problema de doble personalidad. Bueno, entre en la consulta y hablaremos los cuatro.



Doctor vengo porque últimamente he perdido mucha memoria ¿Desde cuándo? ¿Desde cuándo qué?

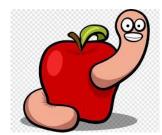
Doctor cuando tomo café me duele mucho el ojo derecho ¿A qué será debido? Yo, si fuera usted, sacaría la cucharilla de la taza antes de tomar el café

> Doctor, de un tiempo para acá, veo muchos elefantes azules revoloteando sobre mi cabeza ¿Ha visto a un psicólogo? Un psicólogo no he visto, ya le he dicho, sólo elefantes azules revoloteando sobre mi cabeza

¿Cuál es el último animal que subió al arca de Noé? El del-fin

¿Cómo se dice pañuelo en japonés? Saka-moko.

¿Cómo se dice disparo en árabe? Ahí-va-la-bala.



¿Qué le dice un gusano a otro gusano? Voy a dar una vuelta a la manzana.

Si se muere una pulga, ¿a dónde va? Al pulgatorio.

¿Cómo se dice pelo sucio en chino? Chin cham pu.

Estás obsesionado con la comida, de verdad... ¿Qué dices, croquetamente?



De Rafa "el poeta y el trovador" Compañero del CHPM

Hay que ser felices... NO PERFECTOS

Hay que ser felices...

Con tus defectos y tus virtudes con lo poco o con lo mucho que tienes de salud, dinero y amor

Con las pocas o muchas amistades que tengas, (amistades que sólo tú eliges)

Con tu cuerpo, sobre todo con aquellas partes que más valen, tu cerebro y tu corazón







Sara A.
Vero A.
Manuel B.
Andoni G.
Nacho G.
Juan H.
Dani L.
Carlos M.
José A. R.
Carolina R.
José Ma T.
Gloria Z.

