

«Debería haber más médicos implicados en el humanismo»

Blas Gil Extremera Catedrático de Medicina

Mañana habla en el Aula de Cultura de IDEAL sobre su obra 'Enfermos ilustres', que tiene el prólogo de Vargas Llosa

■ J. V. A.

GRANADA. Alguien dijo, no sin razón, que la enfermedad sólo puede ser vista desde una perspectiva pesimista. Sin embargo, no siempre la visión de la enfermedad conduce a una realidad negativa de la vida. El profesor Blas Gil Extremera, catedrático de medicina en la UGR, que acaba de publicar 'Enfermos ilustres. La enfermedad, fuerza creadora' (Alhulia, Granada 2010) dará una conferencia mañana en el Aula de Cultura de IDEAL.

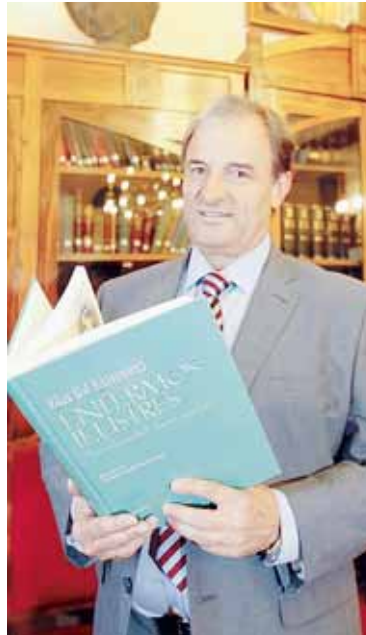
—¿Se considera un humanista médico?

—Quizás mejor médico humanista. Posiblemente tenga el mismo significado, pero primero he sido médico y después han venido otros as-

pectos que me han llevado a acercarme desde posturas más humanistas. Las raíces de este libro y de otros que he escrito tienen como base las de grandes personajes del mundo de la medicina que se han convertido en humanistas. Estoy pensando en Gregorio Marañón del que hemos heredado muchas de estas cuestiones. Estoy seguro de que debería haber muchos más profesionales de la medicina implicados en el desarrollo del humanismo.

—¿Se puede ser feliz en medio de una grave enfermedad?

—La enfermedad, por su propia naturaleza, tiene una connotación negativa pues provoca dolores, problemas, malestares, desarraigos. Sin embargo, hay grandes personajes en la historia que han tratado de sublimar su enfermedad hacia una entidad superior que puede ser trascendente, desde el punto de vista religioso, científico, literario, cultural. Grandes obras de la literatura universal no hubiesen existido si sus autores no hubiesen estado determinados



El profesor Extremera. ■ R. L. PÉREZ

o afectados por el dolor de la enfermedad haciendo de su obra un objeto de superación.

—Es decir, que algunos enfermos ilustres ¿si no hubieran estado enfermos no hubieran sido tan ilustres?

—No exactamente. Hubieran sido ilustres porque muchos de ellos son personajes excepcionales. Lo que es evidente es que hay ejemplos muy claros de que si un personaje no hubiera padecido una determinada enfermedad, posiblemente esa obra destacada no hubiera tenido lugar. Uno de los ejemplos más significativos es Händel que sufrió un ictus cerebral del que no le dieron muchas esperanzas. Sin embargo, de estar de-

sahuciado y convencido de que se iba a morir, se recuperó completamente. Como signo de agradecimiento a Dios por su curación, el compositor alemán, que había compuesto más de cuarenta óperas, de repente cambia y compone un oratorio, 'El Mesías', una de las obras más importantes de la música clásica.

—El médico ¿nace o se hace?

—En realidad es una pregunta que puede realizarse sobre cualquier faceta de la vida. En mí, tengo que reconocer, que la atracción por la medicina me nació relativamente pronto, a finales del bachillerato o el preuniversitario. Mis primeros años en la universidad, en la Facultad de Medicina, confirmaron mis inquietudes vocacionales. Bien es verdad que no cuento con antecedentes familiares en el mundo de la medicina, así que en mi caso no podemos hablar de inercia familiar sino, como bien he dicho, de vocación.

—Su libro 'Enfermos ilustres', cuenta con el prólogo nada más ni nada menos que del flamante premio Nobel de literatura Mario Vargas Llosa. Me consta que les une una vieja amistad.

—Conozco a Mario Vargas Llosa desde hace ya casi veinte años. Nos une una gran amistad que ha ido creciendo con el paso de los años. Podría hablar multitud de elogios de Vargas Llosa como persona, además de lo que todos conocemos de su calidad como escritor que es extraordinaria. Tengo que reconocer que mi amistad con Mario Vargas Llosa siempre ha sido muy enriquecedora. Es una persona a la que le atrae mucho el

PARA SABER MÁS

► **Profesión.** Es Jefe del Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario San Cecilio.

► **Actividades.** Ha publicado numerosos artículos de investigación en revistas españolas y extranjeras y ha impartido cursos y clases en diferentes universidades nacionales e internacionales.

► **Libros.** Es autor entre otras obras de 'Enfermedad, Historia y proceso creador' (2002); 'Obesidad y riesgo cardiovascular' (2007); 'La medicina, pasado y presente' (2008) e 'Historia de la Medicina Interna' (2009).

mundo de la medicina y, como a mí, me gusta mucho el mundo de la literatura, nos intercambiamos datos, informaciones y proyectos. El año pasado cuando le enseñé los borradores de algunos de los personajes de este libro, mi sorpresa fue que no sólo le gustaron sino que los consideró extraordinarios. Para mí, como es de suponer, fue el mejor halago que me pudieron hacer. Así fue como me hizo el prólogo del libro.

—¿Quedan enfermos ilustres todavía vivos, es decir, enfermos?

—Sí, sí hay enfermos ilustres vivos. Lo que ocurre es que desde el punto de vista jurídico y editorial a la vez, este tipo de libros sólo puede hacerse sobre personajes ya fallecidos.

GRANDES OFERTAS PARA EMPEZAR EL AÑO VIAJANDO

	ENERO	FEBRERO
Mallorca 6 días desde Andalucía • Hotel Inturco Calma 3*	MP 188€	188€
Ibiza 6 días desde Madrid • Hotel El Puerto 2*	AD 249€	241€
Menorca 6 días desde Madrid • H. Catalonia Mirador Dés Port 3*	AD 249€	249€
Tenerife 6 días desde Andalucía • H. Be Smart Orotava Palace 4*	AD 221€	257€
Gran Canaria 6 días desde Andalucía • Hotel Astoria 3*	AD 275€	275€
Lanzarote 8 días desde Andalucía • Aptos. Be Live Timanfaya Golf 3*	TI 320€	423€
Fuerteventura 6 días desde Madrid • Hotel Costa Caleta 3*	MP 332€	318€
París 3 días desde Andalucía • Hotel Damremont 2*	AD 269€	307€
Port El Kantaoui (Túnez) 8 días desde Madrid Hotel Vinci El Kantaoui Center 4*	MP 219€	454€
Egipto "Programa Philae" 8 días desde Madrid Crucero ^{ONE} /Hotel Horizon 4*	PC/AD 562€	685€
Costa Este (Rep. Dominicana) 9 días desde Madrid Hotel Be Live Hamaca 4*	TI 745€	905€
Puerto Plata (Rep. Dominicana) 9 días desde Madrid Hotel Be Live Carey 5*	TI 765€	925€
Punta Cana (Rep. Dominicana) 9 días desde Madrid Hotel Be Live Grand Punta Cana 5*	TI 875€	1.115€
La Habana (Cuba) 9 días desde Madrid • Hotel Be Live Panorama 4*	AD 764€	853€
Salvador de Bahía (Brasil) 7 días desde Madrid • H. Sol Bahía 4*	AD 779€	845€
Riviera Maya (México) 9 días desde Madrid Hotel Sandos Caracol Eco Resort & Spa 5*	TI 980€	1.257€
Nueva York (EE.UU.) 5 días desde Madrid • Hotel ^{TURISTA}	SA 549€	549€
Miami (EE.UU.) 6 días desde Madrid Hotel The New Casablanca On The Ocean ^{TURISTA}	SA 585€	585€

Precios por persona en habitación/camarote doble. Precio incluye: avión ida y vuelta, salida desde Andalucía (Sevilla y/o Málaga y/o Granada) y/o Madrid, en clase turista, hotel/crucero y régimen indicado, tasas de aeropuerto, incremento de carburante y visado en Cuba (25€). Consultar días de salida, traslados, suplementos/descuentos desde otros aeropuertos, otros destinos, cruceros, hoteles, regímenes y condiciones de estas ofertas. No incluye gastos de gestión (Nacional 8€, Internacional 10€) por reserva. SA: Sólo Alojamiento; AD: Alojamiento y Desayuno; MP: Media Pensión; PC: Pensión Completa; TI: Todo Incluido. Plazas Limitadas. PRECIOS DESDE.

Sólo para tarjetas Visa Halcón/Ecuador de particulares, emitidas y concedidas por el Grupo Banco Popular. *Aplazamientos a 3 meses sin intereses: para importes superiores a 350€ y con comisión de gestión de 9€ que se abonarán en la primera cuota. Ejemplo: para financiación de 900€ (TAE 6,24%). Primera cuota 309€ y dos restantes 300€ cada una. **Aplazamientos a 6 meses: 1,45 nominal mensual, 17,39% nominal anual (18,85% TAE). RBE N° 1504/09.

Además, con tu tarjeta Visa Halcón/Ecuador

Te devolvemos el 1% del gasto total de tu tarjeta que realices en cualquier establecimiento

Paga en 3 meses sin intereses (TAE 6,24%)* o paga cómodamente en 6 meses (TAE 18,85%)**



www.viajesecuador.com
902 100 211

www.halconviajes.com
902 300 600





25 años de andadura. El diputado de Deportes, en el centro de la imagen, posa con un grupo de jóvenes del programa 'Un día de esquí'. ■ F.R.

Aniversario en la nieve

Diputación de Granada acerca desde hace 25 años Sierra Nevada y su estación de esquí a todos los rincones de la provincia

GRANADA

R. I.

La idea de acercar Sierra Nevada y la estación de esquí a familias y niños de todos los rincones de la provincia de Granada está de aniversario. 25 años lleva de andadura el programa que, desde la delegación de Deportes de la Diputación Provincial de Granada, se puso en marcha para acercar el esquí a los pueblos granadinos. Una interesante propuesta que, bajo el título 'Esquí familiar', crece cada edición, al igual

que la actividad 'Un día de esquí' dirigido a escolares, que se puso en marcha hace dos años.

«Sin estos programas sería muy complicado que una familia o un escolar de la Puebla de Don Fadrique o de Salobreña, por ejemplo, pudieran disfrutar, a un precio asequible, de un día en la nieve, disponiendo de monitores y todo el equipo necesario», ha asegurado el diputado de Deportes de la Diputación de Granada, Iván López Ariza, quien ha acompañado recientemente a Sierra Nevada a un grupo



En acción. Un monitor charla con un grupo de esquiadores. ■ F.R.

de jóvenes del programa 'Un día de esquí'.

Hasta la fecha, un total de 38.750 personas han disfrutado de la nieve gracias a los programas de esquí de la institución provincial. Facilidades a las que el año pasado se sumó la tarjeta Sierra Nevada Club-Diputación que posibilita descuentos del 20 por ciento en el precio de los forfaits, que se adquieren a través de los ayuntamientos de la provincia donde se facilita a los interesados el número de titular de la tarjeta.

Otra de las novedades que en materia de esquí ofrecerá la delegación de Deportes de la Diputación de Granada será una Campaña de Promoción del Esquí de Fondo en la Ragua, promovida por el Consejo Superior de Deportes con motivo de la Universiada Invierno Granada 2015. Además, y con la finalidad de difundir y apoyar la celebración de este evento deportivo universitario, las ocho diputaciones y Ceturia han suscrito un convenio para el desarrollo de los deportes de esquí y snowboard en Sierra Nevada

entre los habitantes de todos los municipios andaluces, mediante el que se establecerá precios especiales y ventajosos para el forfait de remontes mecánicos y otros servicios de la estación de esquí y snowboard de Sierra Nevada.

Turnos de fin de semana

El programa 'Esquí Familiar' organiza turnos de fin de semana, con alojamiento en la Ciudad Deportiva Diputación, y dos jornadas de esquí en Sierra Nevada, y está dirigido a todos los habitantes de los municipios de la provincia de Granada. El precio por persona es de 150 euros (se aplica reducción de precio para personas de la misma unidad familiar). El programa 'Un día esquí', por el contrario, consiste en turnos de esquí de un día para grupos de 50 personas, organizados y acompañados de sus profesores o monitores responsables desde los distintos ayuntamientos o centros de enseñanza de la provincia. Este programa está dirigido a todos los ayuntamientos y centros escolares de la provincia granadina (excepto Granada capital). Los precios oscilan entre los 31 euros para infantil y los 31 euros y los 38 euros para adultos (más de 12 años).

La guardería municipal de Ogijares estará en abril

OGIJARES

R. I.

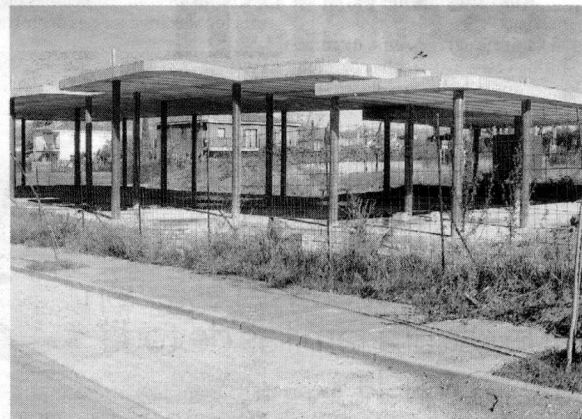
Ni un respiro se ha tomado el Ayuntamiento de Ogijares en el proyecto de construcción de la Escuela Infantil municipal en la localidad. A finales del pasado verano, el Consistorio recibió una subvención de la Consejería de Educación de cerca de 350.000 euros para acometer la segunda fase de las obras y, tres meses más tarde,

se ha tramitado todo el proceso de adjudicación de la actuación y han comenzado los trabajos. La empresa Cuagar SL es la encargada de ejecutar esta segunda fase, que consiste en trabajos de cerramiento e instalaciones.

Una vez concluidos los trabajos de estructura de la primera fase, dotados estos últimos de 85.000 euros, provenientes de la Junta, Diputación de Granada y el Ayuntamiento de Ogijares. Además, el

proyecto contempla la instalación de unos módulos laterales a los que se podrán sumar otros similares con el objetivo de poder ampliar la guardería en un futuro. Así, el equipo de Gobierno ogijareño prevé que, si se cumplen los plazos, la guardería municipal estará completamente construida para el próximo mes de abril. De este modo, los vecinos del municipio dispondrán de 62 nuevas plazas para niños de 0 a 3 años.

El Ayuntamiento de Ogijares trabaja igualmente para acceder a las nuevas ayudas de la Consejería de Educación, con el objetivo de obtener una nueva subvención para el equipamiento del nuevo centro escolar.



En obras. Aspecto actual del nuevo centro Infantil de Ogijares. ■ F.R.

MÚSICA
LADY GAGA, THE STROKES Y LA OREJA DE VAN GOGH, ENTRE OTROS, ANUNCIAN NUEVO DISCO PARA ESTE AÑO **P57**



LITERATURA
MANUEL VILLAR RASO PUBLICÓ EN 1978 UNA NOVELA SOBRE LA MAQUIS CATALANA, HISTORIA QUE HA OBTENIDO EL PREMIO PLANETA **P58**



Dejar de fumar, aprender inglés o conseguir un cuerpo 10. Los expertos ofrecen consejos para conseguir que nuestros propósitos no queden en papel mojado

UN AÑO PARA LOGRARLO

Año nuevo, vida nueva. Quien más quien menos se ha marcado algún propósito que cumplir en este 2011. Ayuda haber tocado fondo las pasadas navidades: los excesos y las intoxicaciones de las fiestas pueden reforzar nuestra voluntad de lograr ese objetivo que no alcanzamos en 2010. Ni en 2009, ni en 2008, ni en 2007... Adelgazar, hacer deporte, dejar de fumar, aprender inglés, ahorrar, mejorar las relaciones personales, cambiar de trabajo, encontrar pareja... sea cual sea nuestro empeño, los consejos de algunos expertos pueden ayudarnos a que, por esta vez, no se queden en simples propósitos.

La psicóloga Izabela Zych, autora del libro 'SOS... Cómo recuperar el control de tu vida' (Ed. Anaya), asegura que «en términos generales, vivimos y nos sentimos mejor cuando tenemos objetivos». La fecha no es demasiado relevante, pero el éxito depende en gran medida de que nuestro objetivo sea alcanzable, no un sueño desconectado de la realidad. «Es muy importante que seamos realistas. Primero, sería bueno saber qué queremos conseguir

INÉS GALLASTEGUI

✉ igallastegui@ideal.es

y, después, reflexionar sobre cómo podemos hacerlo, es decir, qué medios o ayudas necesitamos para alcanzarlo», señala la psicóloga, doctora por la Universidad de Granada.

No existen fórmulas mágicas universales para tener éxito. «Necesitamos saber qué hacer y cómo hacerlo y después ser constantes y trabajar día tras día para lograrlo». Parece una obviedad, pero hay que «dividir los grandes retos en pequeños pasitos». Si uno necesita adelgazar 20 kilos, ha de ser consciente de que tardará unos cuantos meses en lograrlo. Un reto asumible es perder un kilo a la semana, y para conseguirlo tendrá que plantearse compromisos diarios en cuanto a alimentación y ejercicio.

Es conveniente establecer plazos para los objetivos parciales y poner una fecha tope; de lo contrario, podemos encontrarnos la próxima Nochevieja con el



> mismo propósito incumplido.

La psicóloga señala algunas técnicas que pueden ayudarnos a planear y lograr nuestros objetivos, sean de la clase que sean. «Podemos plasmar y analizar todas las ventajas e inconvenientes para tomar una buena decisión», señala. Está la técnica de las autoinstrucciones. «Consiste en hablarnos a nosotros mismos, planteando primero el problema –es decir, qué voy a hacer y cómo puedo hacerlo– y después instruirnos mientras realizamos la tarea».

También es una buena idea «corregir los errores y premiarnos por nuestros éxitos». Una forma de refuerzo de los pequeños logros pueden ser los halagos, las actividades agradables, un poco de tiempo libre o cualquier cosa que haga que los esfuerzos realizados tengan su recompensa.

Esta experta considera que la fuerza de voluntad, esa misteriosa virtud en la que parece residir la clave del éxito, no es «un don que tengamos de nacimiento». En realidad, es una habilidad que se puede entrenar y aprender.

Para la psicóloga, el motivo más importante de los fracasos repetidos en la consecución de un objetivo es la inconstancia. A menudo, señala, la persona no ha tomado conciencia de las dificultades que entraña su proyecto. «A veces, sabemos qué queremos conseguir, pero no nos paramos a pensar detenidamente en cómo hacerlo –destaca–. Otras veces, nos proponemos actividades sin saber muy bien para qué queremos llevarlas a cabo. Igualmente, podemos fracasar si no tenemos medios o no nos sentimos capaces de lograr nuestro objetivo».

Es conveniente buscar ayuda si el propósito se nos complica, porque a veces los fracasos repetidos pueden dañar la autoestima y alejar nuestra aspiración. Ese apoyo puede venir de un psicólogo, de un manual de autoayuda o de un profesional del ámbito concreto de nuestro propósito.

Maldita adicción

Para muchos fumadores, la ley antitabaco es una aberración, pero otros muchos la ven como una oportunidad. Manuel Ruiz, jefe asistencial del Centro Provincial de Drogodependencias (CPD) de Granada y médico de la Unidad de Prevención del Tabaquismo, cree que la nueva normativa puede ayudar. No es casualidad que las demandas para empezar el tratamiento de deshabituación en el CPD a partir de esta semana se hayan triplicado. Es cierto que la motivación para dejar de fumar debe ser sobre todo interna, pero también los factores externos ayudan; por eso el apoyo de la familia y los amigos es fundamental.

El programa consta de siete sesiones en grupos asistidos por un médico y un psicólogo y aborda la adicción «desde el punto de vista médico, psicológico y social». Los usuarios son animados a dejar de fumar a partir de la segunda sesión. «Son ellos los que deben señalar el ‘día D’», apunta el médico. Pueden hacerlo sin ayudas o utilizar los tratamientos disponibles: el sustitutivo

(parches y chicles de nicotina), el bupropión y la vareniclina.

El porcentaje de éxito ronda el 40%, según los datos del doctor Ruiz. «La clave del éxito está en la motivación, sujeta a dos variables: las ganas de dejar de fumar, por supuesto, pero también la percepción del individuo de su propia capacidad para lograrlo. Si tiene poca confianza en sí mismo, no servirá de nada que desee mucho dejar de fumar –explica este experto–. Depende mucho de la autoestima, de su experiencia personal, de si ya lo había conseguido antes, de si padece patologías graves relacionadas con el tabaco. Algunos son pacientes derivados de los servicios de cardiología, neumología y oncología: una enfermedad es una motivación muy potente».

El éxito varía en función de las habilidades personales del paciente y su capacidad para hacer frente a los momentos difíciles y superar las ‘tentaciones’: «Fumar es un estímulo condicionado: a muchos fumadores les resulta muy difícil tomarse una cerveza o un café sin

su cigarrillo». Existe una estrategia de evitación –no tomar la cerveza o el café durante una temporada–, pero también funciona el autocontrol para impedir que esos estímulos nos hagan recaer. Quienes fumaban para calmar los nervios necesitarán aprender técnicas de relajación y control del estrés. Una vez abandonado el hábito, hay que mantener la alerta: un solo cigarrillo es la vía directa a la recaída.

‘No shortcuts’

En el aprendizaje de una lengua, los atajos no existen. Quizá por eso tantos españoles llevan media vida planeando aprender inglés sin pasar jamás del ‘chapurreo-level’. La directora del Centro de Lenguas Modernas de la Universidad de Granada, Inmaculada Sanz, es tajante: «Hay que ser constante: se aprende a lo largo del tiempo y sin abandonar. Sin prisa, pero sin pausa».

Ni los métodos a distancia ni el aprendizaje exprés funcionan. «La lengua no se adquiere de una forma ‘milagrosa’: hay que dedicarle tiempo y esfuerzo. Es un instrumento

de comunicación y hay que usarlo para comunicar en situaciones no artificiales. Hay que estar en clase con un profesor y con un grupo de personas. Y las horas de clase no son suficientes: hay que oír canciones, leer, ver películas y series de televisión en inglés o tener una persona para hacer intercambio lingüístico. Hoy en día es fácil».

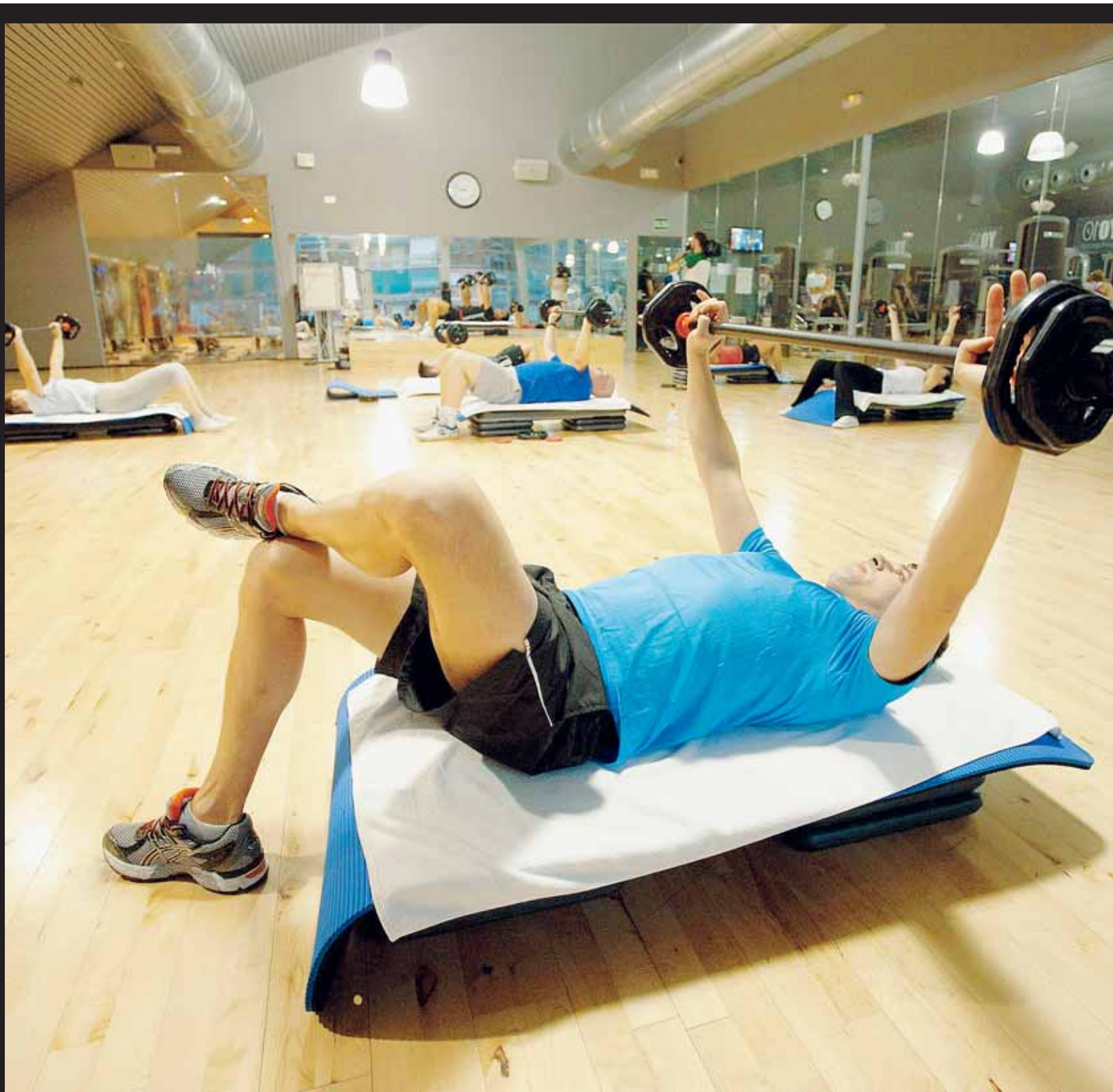
No hay que bloquearse por los intentos fallidos. Lo mismo que hay personas con oído para la música y otras que solo tienen oreja, aprender un idioma supone más o menos esfuerzo según el individuo, pero «todo el mundo es capaz».

Por supuesto, influyen factores personales y elementos externos. «Persistimos en el esfuerzo de aprender cuando es una necesidad laboral la que nos empuja a estudiar, pero también cuando nos gusta lo que estamos haciendo, aunque no le veamos una aplicación práctica –argumenta Sanz–. Este deseo de aprender está en nosotros mismos, pero también condicionado por elementos externos, como la calidad de la docencia que recibimos: un profesor activo, que siga un enfoque comunicativo, que haga la clase atractiva, en un grupo pequeño, con estudiantes que tengan un nivel homogéneo son aspectos fundamentales para que no abandonemos».

La profesora del departamento de Filología Inglesa aconseja a los estudiantes tener objetivos claros y concretos en función de sus necesidades: «No es lo mismo querer estudiar una lengua para poder viajar que hacerlo para poder trabajar en el departamento de comercio exterior de una empresa».

A partir del lunes... Los cuerpos postnavideños piden a gritos un respiro. Mucha gente se sumergió a conciencia en los excesos etílico-calóricos de las fiestas a sabiendas de que enero tiene cuenta... y dieta. En la Clínica Nutricional Don Bosco ya lo notaron en diciembre: «La gente llamaba pidiendo cita para después de Navidad». Un clásico.

La nutricionista María Angustias Aguilera es la encargada de diseñar



La constancia en el ejercicio físico es muy importante, ya que las primeras semanas en un gimnasio se hacen muy duras. :: ALFREDO AGUILAR



No existen atajos en el aprendizaje de una lengua, hay que dedicarle tiempo y esfuerzo. :: IDEAL

CONSEJOS

- **Precisión:** Hay que identificar claramente nuestro objetivo y señalar una fecha para empezar a lograrlo.
- **Realismo:** Se trata de propósitos, no de sueños sin relación con nuestra situación actual, nuestras capacidades, etcétera.
- **Planificación:** A grandes retos, pequeños pasos. Y con plazo para cumplirlos.
- **Constancia:** No podemos dejarlo a la primera dificultad. Si fallamos y las estrategias alternativas no dan resultado, mejor pedir ayuda.
- **Premios y castigos:** Las conductas buscadas se repiten más si llevan aparejado algún refuerzo positivo. Y lo contrario.



La fuerza de voluntad no es un don de nacimiento, sino una capacidad que se entrena y se aprende

esa dieta que tiene en cuenta las medidas y los requerimientos energéticos del paciente, su historia clínica –si tiene diabetes o colesterol–, pero también sus gustos y necesidades. «Si no, es difícil que cumplan», admite.

«Lo importante es que la persona se conciencie y se lo tome en serio, por su salud o por su aspecto», señala esta experta en Tecnología de los Alimentos. Es clave el apoyo familiar. «Pongo dietas normales, que todo el mundo, incluidos los niños, pueden tomar, porque cocinar dos comidas es un trabajo que la gente no está dispuesta a hacer –explica–. Debe ser fácil de elaborar y no monótona y aburrida».

En su opinión, la rigidez es contraproducente. Es preferible relajarse un poco en celebraciones especiales, «sin pasarse con los alimentos muy grasos y las bebidas alcohólicas», y compensarlo con una ingesta más ligera al día siguiente. Para evitar las tentaciones, es fundamental no tenerlas en casa: mejor hacer la compra con el estómago lleno y no adquirir nada que se salga del menú recomendado.

La prisa es enemiga de la dieta. «La gente viene con mucho sobrepeso y quiere resultados muy rápidos, pero no se pueden perder 20 kilos en un mes. Hay que hacerlo poco a poco y de forma controlada. Hay dietas en las que se pierde peso muy rápido y se gana el doble de rápido», advierte.

Superar barreras

El ataque a la molla viene cada enero de un segundo flanco, además de la dieta: el ejercicio físico. Víctor Romero, entrenador personal del centro deportivo We, explica que, en el caso del deporte, la constancia es aún más importante, por-

que las primeras cuatro o cinco semanas son «muy duras». El primer contacto con el gimnasio suele ser descorazonador: al novato le abruman tantas máquinas que no conoce, y puede salir corriendo antes de coger una pesa. Una vez iniciado el entrenamiento, aparecen agujetas, dolores de antiguas lesiones, insomnio porque el cuerpo está más activo... y para colmo, al aumentar la masa muscular –más pesada que la grasa–, el esfuerzo no se refleja en la báscula.

El asesoramiento externo ayuda a superar esa primera «barrera». Por eso Romero aconseja a los clientes que, una vez que pagan la cuota de un gimnasio, hagan un esfuerzo extra para contratar durante unos meses un programa específico de pérdida de peso (dieta y ejercicio) o los servicios de un entrenador personal. «Es una inversión», afirma.

Una persona que lleva años sin hacer deporte no puede empezar en el punto en que lo dejó. «Es una barbaridad», advierte este especialista, que recomienda para empezar tres sesiones semanales de 45-

TELÉFONOS ÚTILES

► **Izabela Zych:** www.psicologia-sevilla.es. 627 695 903.

► **Clínica Nutricional Don Bosco:** 958 121 617.

► **Gimnasio We:** 958 560 245.

► **Centro de Lenguas Modernas:** www.ugr.es/~clm/indexesp.htm 958 215 660.

► **Centro Provincial de Drogodependencias:** www.cogracon.com. 958 202 101.

► **Cogracon:** www.cogracon.com. 658 991 583.

Coaching: un método para hallar la solución en uno mismo

:: I. G.

GRANADA. Si hay una técnica diseñada para ayudar a las personas a conseguir lo que quieren, esa es el coaching. Antonio Varón, empresario y coach en Cogracon, explica que consiste en preguntar actuando como «catalizador» para que el cliente encuentre la solución a su problema dentro de sí mismo. «En términos generales, el coaching es un método para mejorar el rendimiento de las personas, liberar su potencial. Se diferencia de otros en que nosotros intentamos que la persona aprenda a aprender, que tome conciencia de lo que realmente quiere y lo consiga por ella misma. No prescribimos soluciones. Es un aprendizaje que debe servirle para el futuro».

En su caso, casi siempre se trata de situaciones en el seno de la empresa, como la adaptación de un ejecutivo a un nuevo puesto de trabajo, el establecimiento de relaciones entre distintos departamentos de una compañía, el incremento de la productividad o la mejora del clima laboral.

Un caso típico es el de un gerente que no sabe delegar funciones. Con la ayuda del coach, no solo mejorará su calidad de vida, sino que favorecerá la creatividad, la responsabilidad y la motivación de sus empleados.

Varón cree que el problema de los propósitos de año nuevo es que a menudo no pasan de ser eso, meros propósitos: «El pensamiento positivo por sí mismo no tiene resultados. Hay que pasar a la acción».

60 minutos con ejercicio aeróbico (bicicleta, cinta, natación, remo...) y tonificación muscular suave. Aumentando progresivamente la intensidad del ejercicio, se puede adquirir una «forma aceptable» en pocas semanas.

Este licenciado en Psicología y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte recuerda que, en la pérdida de peso, el ejercicio tiene una doble función. Por un lado, la quema de calorías que contribuye a hacer un balance negativo entre el gasto de energía y la ingesta de alimentos. Por otro, el aumento del metabolismo basal: a más masa muscular, más consumo de energía en estado de reposo.

Superadas esas primeras semanas de adaptación, el propio cuerpo se habitúa al ejercicio y pide más: las endorfinas son adictivas. «El sueño se regula, se estabiliza el estrés, el corazón se hace más resistente, baja la hipertensión, remiten los dolores... Son efectos positivos que se ven cuando el ejercicio se hace de forma progresiva y continuada», recalca el entrenador.

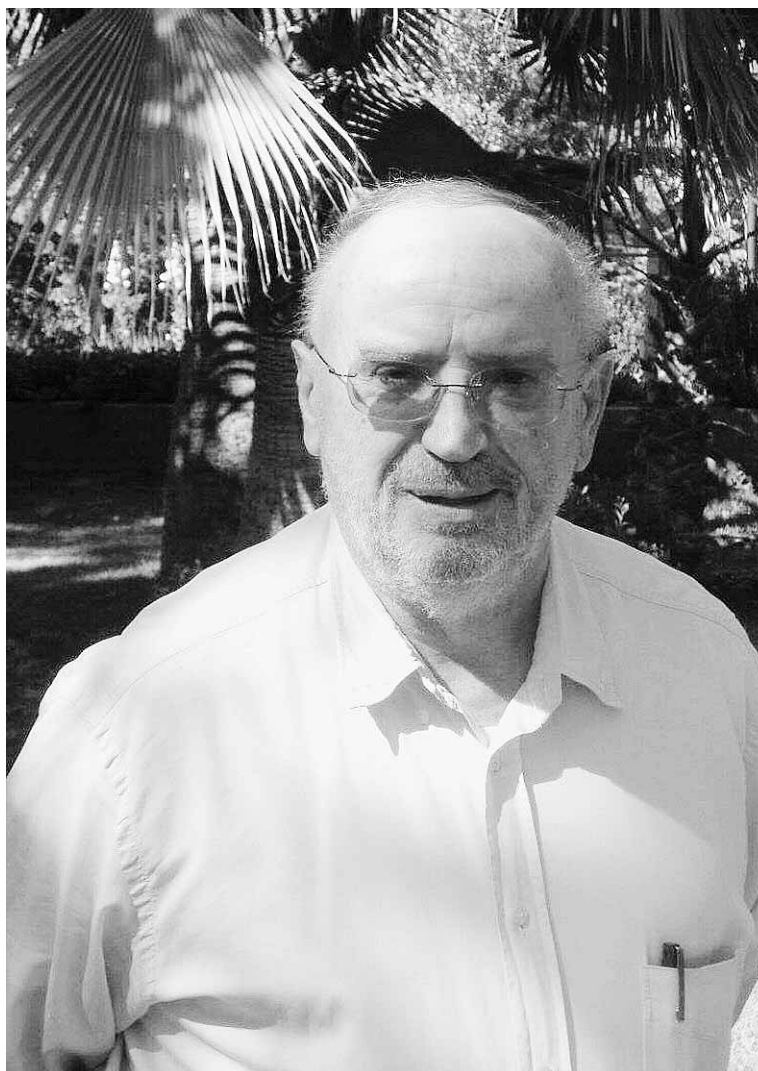
'La Pastora' de Villar Raso



✉ jltapia@ideal.es

El escritor, sorprendido ante las coincidencias de la novela ganadora del Nadal con la historia de la maquis catalana que publicó en 1978 titulada 'La Pastora: el maqui hermafrodita'

GRANADA. La escritora Alicia Giménez Bartlett (Almansa, 1951) acaba de alzarse con el Premio Nadal con la novela 'Donde nadie te encuentre', un título que responde a la oscura leyenda de La Pastora, una maquis que se escondía en las montañas de Tortosa. La insurrecta, como se diría en la época, se llamaba Teresa Pla Messenguer y también conocida en la zona como Teresot, debido a la confusión que existía respecto a su género. Durante su vida fue educada como niña, pero al convertirse en maquis adoptó los ropajes masculinos y se hizo llamar Durruti. Cuando sus compañeros de resistencia huyeron hacia Francia ella, ahora convertida en Florencio, se quedó ejerciendo de pastora. La propaganda franquista le adjudicó un total de 22 asesinatos. Por ellos, Florencio pasó 17 años en prisión y, tras serle conmutada la pena de muerte, salió de prisión en 1977. El mito de La Pastora es poco conocido, quizá por formar parte de uno de los capítulos más siniestros de la historia española. Alicia Giménez Bartlett cita los fondos del 'periodista local' José Calvo como fuentes documentales de su novela. Cal-



El escritor soriano afincado en Granada Manuel Villar Raso. :: IDEAL

vo publicó en 2009 el título 'La Pastora, del monte al mito', en la editorial Antinea. Pero mucho antes, en 1978, el escritor soriano afincado en Granada Manuel Villar Raso publicó 'La Pastora: el maqui hermafrodita' en Ediciones Albia, y en 2003 apareció una reedición con el título 'La bella hermafrodita' en la editorial granadina Arial. La publicación en esas fechas de estas dos monografías novelísticas dedicadas a la legendaria y ambigua maquis convierten a Manuel Villar Raso en el investigador pionero del

personaje central de la novela ganadora del Nadal.

Villar Raso se mostró sorprendido ante el exitoso rescate de un personaje que investigó hace ahora más de treinta años. «No deja de sorprenderme que Jiménez Bartlett dijera que en una década nadie hablara de la Pastora y que encontrara los archivos sobre la misma cerrados a cal y canto, cuando mi novela había aparecido treinta años antes», indicó. «En cualquier caso mi felicitación a su autora y, aunque todavía no he leído su texto,

LIBRO

► **Título.** La Pastora: el maqui hermafrodita.

► **Autor.** Manuel Villar Raso (Ólvega, Soria, 1936).

► **Editorial.** Ediciones Albia, 1978.

► **Páginas.** 212.

► **Nota.** En 2003 aparece una nueva edición titulada 'La bella hermafrodita', en la editorial Arial.



según sus declaraciones las coincidencias son tan grandes que no dejan de sorprenderme», añadió.

Coincidencias

Las coincidencias, aparentemente, puesto que aún no ha sido publicada la obra galardonada con el Nadal, parecen ser numerosas, empezando por las explicaciones de Giménez Bartlett y la contraportada de la novela de Villar Raso, escrita y publicada en 1978. «En la contraportada de la novela se dice más o menos que lo que nos cuenta Jiménez Bartlett al tratar de explicar a la prensa su obra», comentó el escritor soriano afincado en Granada.

«Teresa Pla Messenguer, 'La Hermafrodita' y 'Pastora' de Vallibona es el personaje más legendario, contradictorio y misterioso de las guerrillas españolas. Fue mujer hasta que al desnudarla una fría mañana invernal la Guardia Civil cambió sus ropas femeninas y con el nombre de Florencio fue durante quince años la pesadilla de la ley, que llegaría a llamarla 'el terror del Caro'», versa en la contraportada.

Villar Raso descubrió a este per-

sonaje durante un verano en la localidad de Alcalá de la Selva, en la Sierra de Gudar, «donde un capitán de la Guardia Civil, -dice el escritor- llamado Laureano, me relató la historia de Teresa, a quien él mismo apresó y la llevó a la cárcel del Dueso en Santander». «Con él de la mano me enseñó los parajes, pueblos y caseríos en los que se ocultaban los maquis. Fascinado por la historia, los recorrí uno a uno, preguntando a las gentes que la habían conocido. En el cuartel de Vallibona, la Guardia Civil me enseñó la primera fotografía de la Pastora, que es la que aparece en la portada de mi novela de 1978», relata Villar Raso.

El escritor contactó con el guardián de Teresa en la cárcel del Dueso, quien se la llevó a su casa, en Valencia, donde la tenía como jardinera. «Se llamaba Marino Vinuesa, que tomaba notas sobre la Pastora y que me dejó leerlas en su presencia, pero negándose a que tomara apuntes sobre las mismas», comenta el investigador. «Le ofrecí un televisor y él, ya con el nombre de Florencio, se negó. Un periodista de 'La Gaceta' quiso hacerle una entrevista y él se negó a hablar con él, y así concluye mi novela con esta situación, pues la Pastora todavía vivía en el tiempo de escribirla, sufriendo su muerte en 2004», asegura Villar Raso. 'La Pastora: el maqui hermafrodita' fue una obra «fruto de tres años de viajes, trabajo de campo, entrevistas e investigaciones, recorriendo pueblos y masías, entrevistando a infinidad de personas durante los años 1976, 1977 y 1978», concluye Villar Raso.

¿Por qué se llamaba Teresa o Teresot? «Fue idea del cura al bautizarla y descubrirle su doble sexo, quien les aconsejó a sus padres que la llamaran Teresa para librarse de la mili. Cuando hizo la primera comunión, lo hizo con tres hermanas, pero no tenía ni traje que ponerse», explica el autor castellano.



deseo suscribirme a **IDEAL**

Don/ña:

Domicilio:

Nº: Población:

Tlf.: NIF/CIF:

☐ Mensual 40 € ☐ Trimestral 120 € ☐ Semestral 240 € ☐ Anual 480 €

deseo suscribirme a **IDEAL + ABC**

Don/ña:

Domicilio:

Nº: Población:

Tlf.: NIF/CIF:

☐ Mensual 46,50 € ☐ Trimestral 139,50 € ☐ Semestral 279,00 € ☐ Anual 558,00 €

Toda la información sin moverte de casa

IDEAL ¡suscríbete!

Autorizo a la Entidad Bancaria

Banco/Caja: Agencia: Población:

Sr. Director: Le ruego curse órdenes oportunas para que con cargo a mi cuenta corriente en esta entidad, sean satisfechos hasta nuevo aviso de lo contrario, los recibos de suscripción a mi nombre que le presente el periódico IDEAL.

Referencia:

Nombre del suscriptor: Nombre del titular cuenta:

Domicilio: Fecha: Firma:

+ información:
902 006 958