

# CONOCER

## N.º 92

### Enero de 2018

#### Sumario

- **Presentación**
- **Actualidad**
  - Rosa Montero y Sergio Ramírez, premios Nacional de las Letras y Cervantes, respectivamente
  - Hallado un texto griego original sobre las enseñanzas secretas de Jesús a su hermano Santiago
  - Asocian el consumo de café con un menor riesgo de muerte
- **En portada**
  - Un campo jordano se convierte en oficina de empleo para los refugiados sirios a los que acoge
- **Nuestro mundo**
  - Lo mejor para perder peso: olvidarse de las dietas
- **Entrevista**
  - Charlotte Link, autora de *¿De quién te escondes?*: “La escritura es una actividad muy terrenal, no es nada del otro mundo”
- **Historia**
  - El fondo documental más completo sobre el *Guernica*, en Internet
- **Maestros del celuloide**
  - 25 años sin Audrey
- **Libros**
- **Cotidianidades de la historia**
  - “Dentistas” neandertales

## Presentación

El campo de refugiados de Zaatari, en Jordania, cuenta con una oficina de empleo para los cerca de 80.000 ciudadanos sirios que acoge. Y funciona tan bien que no será la única oficina de empleo en un campo de refugiados.

Seguro que estas navidades has cometido más de un exceso en tus comidas y puede que te estés planteando cómo quitarte esos kilos de más. Pues olvídate de las dietas.

¿Te imaginas poder acceder a golpe de clic a todos los documentos relacionados con el *Guernica* e incluso al propio cuadro para descubrir hasta el más mínimo detalle? Deja de imaginártelo, porque ya puedes hacerlo gracias a una página web que ha puesto en marcha el Museo Reina Sofía.

Se cumplen 25 años de la muerte de Audrey Hepburn, una de las mejores actrices de la historia, y en *Conocer* haremos un repaso a su vida. Además, hemos entrevistado a la escritora alemana Charlotte Link, que ha visitado España para promocionar su última novela, titulada *¿De quién te escondes?*

Pero antes de empezar, no te olvides de prestar atención al final de este número de *Conocer*, porque podrás informarte de todas las revistas que la ONCE pone a tu disposición.

## Actualidad

### **Rosa Montero y Sergio Ramírez, premios Nacional de las Letras y Cervantes, respectivamente**

La escritora madrileña Rosa Montero ha sido galardonada con el Premio Nacional de las Letras Españolas 2017, mientras que el escritor nicaragüense Sergio Ramírez ha recibido el Premio de Literatura en Lengua Castellana Miguel de Cervantes 2017. Ambos galardones, que concede el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, están dotados con 40.000 y 125.000 euros, respectivamente.

El jurado ha reconocido a Rosa Montero por “su larga trayectoria novelística, periodística y ensayística, en la que ha demostrado brillantes actitudes literarias, y por la creación de un universo personal, cuya temática refleja sus compromisos vitales y existenciales, que ha sido calificado como la ética de la esperanza”.

Rosa Montero nació en Madrid y estudió Periodismo y Psicología. Colaboró con grupos de teatro independiente, como Canon o Tábano, a la vez que empezaba a publicar en diversos medios informativos (*Fotogramas*, *Pueblo y Posible*). Desde finales de 1976 trabaja de manera exclusiva para el diario *El País*, en el que fue redactora jefe del suplemento dominical durante 1980-1981. Entre otros galardones, la escritora recibió en 1978 el Premio Manuel del Arco de Entrevistas, en 1980 el Premio Nacional de Periodismo para reportajes y artículos literarios y en 2005 el Premio de la Asociación de la Prensa de Madrid a toda una vida profesional, además del Premio Internacional Columnistas del Mundo en 2014 y el Premio José Luis Sampedro en 2016.

Entre sus novelas figuran *Crónica del desamor* (1979), *La función Delta* (1981), *Te trataré como a una reina* (1983), *Amado amo* (1988), *Tembler* (1990), *Bella y oscura* (1993), *La hija del caníbal* (1997), *El corazón del Tártaro* (2001), *La loca de la casa* (2003), *Historia del rey transparente* (2005), *Instrucciones para salvar el mundo* (2008), *Lágrimas en la lluvia* (2011) o *La ridícula idea de no volver a verte* (2013). También ha publicado el libro de relatos *Amantes y enemigos* (1998) y dos ensayos biográficos, *Historias de mujeres* (1995) y *Pasiones* (1999), así como cuentos para niños y recopilaciones de entrevistas y artículos. Su obra ha sido traducida a más de 20 idiomas y es doctora *honoris causa* por la Universidad de Puerto Rico.

Por su parte, Sergio Ramírez ha sido galardonado con el Premio Cervantes “por aunar en su obra la narración y la poesía y el rigor del observador y el actor, así como por reflejar la viveza de la vida cotidiana convirtiendo la realidad en una obra de arte, todo ello con excepcional altura literaria y en pluralidad de géneros, como el cuento, la novela y el columnismo periodístico”.

Sergio Ramírez Mercado nació en 1942 en Masatepe (Nicaragua), y es doctor en Derecho por la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Dirige la revista electrónica *Carátula* y publica en el blog literario *Boomerang* del diario

*El País*. Sus artículos de prensa se publican en diarios y revistas de 20 países. En 1960 fundó la Editorial Universitaria Centroamericana (Educa) y la revista *Ventana*, y encabezó con Fernando Gordillo el movimiento literario del mismo nombre. En 1977 encabezó el Grupo de los Doce, formado por intelectuales, empresarios, sacerdotes y dirigentes civiles en lucha contra el régimen de Somoza, y, tras el triunfo electoral del Frente Sandinista, fue elegido vicepresidente de Nicaragua. En 1996 decidió abandonar la política para volver a escribir.

Ramírez cultiva diversos géneros, alternando los cuentos con las novelas, el ensayo y los artículos periodísticos. Entre sus cuentos destacan *El reino animal*, *Perdón y olvido*, *Catalina y Catalina*, *Flores oscuras* o *La viuda Carlota y otros cuentos*; y entre las novelas, *Margarita, está linda la mar*, *Sombras nada más*, *Mil y una muertes*, *La fugitiva* o *Sara*. Algunos de sus títulos ensayísticos son *Oficios compartidos*, *Tambor olvidado* o *La manzana de oro*. Ha escrito también varios títulos de temática gastronómica, como *Lo que sabe el paladar: diccionario de los alimentos de Nicaragua* o *A la mesa con Rubén Darío*.

El escritor nicaragüense ha recibido numerosos galardones, como el Premio Bruno Kreisky de Austria (1988), la Orden de Caballero de las Artes y las Letras de Francia (1993), la Medalla Presidencial del centenario Pablo Neruda otorgada por el gobierno de Chile (2004), el Premio Rafael Heliodoro Valle de la República de Honduras (2007) o la Orden al Mérito de la República Federal de Alemania (2007). Es doctor *honoris causa* por la Universidad Central de Ecuador, la Universidad Blaise Pascal de Clermont-Ferrand (Francia) y la Universidad de Catamarca (Argentina), y es miembro de la Academia Nicaragüense de la Lengua, la Real Academia Española, la Academia Puertorriqueña de la Lengua y la Academia Panameña de la Lengua.

Si quieres disfrutar de alguna de las obras de Rosa Montero o de Sergio Ramírez, en el Servicio Bibliográfico de la ONCE podrás encontrar varias de ambos autores.

## **Hallado un texto griego original sobre las enseñanzas secretas de Jesús a su hermano Santiago**

Eruditos bíblicos de la Universidad de Texas en Austin (UT) han encontrado en unos archivos de la Egypt Exploration Society en la Universidad de Oxford una copia griega original, la primera conocida, de un texto herético cristiano que describe las enseñanzas secretas de Jesús a su hermano Santiago (o Jacobo) el Justo, según ha revelado la citada universidad y recogido *National Geographic*. Pablo de Tarso, martirizado en Roma bajo el reinado de Nerón, escribió la Epístola a los gálatas, en la que menciona a "Santiago, el hermano del Señor", si bien no significa que fueran hermanos de sangre.

A comienzos de este año, Geoffrey Smith y Brent Landau descubrieron varios fragmentos griegos, del siglo V o VI después de Cristo, del Primer Apocalipsis de Santiago (Jacobo), que hasta ahora se creía únicamente conservado en sus traducciones coptas.

"No sospechábamos que pudiesen haber sobrevivido fragmentos griegos del Primer Apocalipsis de Santiago desde la antigüedad. Pero ahí estaban, justo delante de nosotros", expresa Smith. La antigua narrativa describe las enseñanzas secretas de Jesús a su hermano Santiago, en las cuales Jesús revela información sobre el reino celestial y acontecimientos futuros, entre ellos la inevitable muerte de Santiago (murió de forma violenta, apedreado y golpeado).

"El texto complementa el relato bíblico sobre la vida y ministerio de Jesús, pues nos permite acceder a conversaciones que supuestamente se produjeron entre Jesús y su hermano Santiago; enseñanzas secretas que hicieron que Santiago fuera un buen maestro tras la muerte de Jesús", dice Smith, quien destaca que semejantes textos apócrifos habrían quedado fuera de los límites canónicos establecidos por Atanasio de Alejandría en su Carta Festal del año 367, que definió los 27 libros del Nuevo Testamento.

Smith y Landau sostienen que el manuscrito original, con su letra clara y uniforme y las palabras separadas en sílabas, fue un modelo de formación, usado por profesores para que los estudiantes aprendieran a leer y escribir. El profesor que elaboró el manuscrito debió de tener "una afinidad particular con el texto", según Landau, pues no parece un breve extracto del texto, como era habitual en los ejercicios escolares, sino una copia completa de este antiguo texto prohibido.

## **Asocian el consumo de café con un menor riesgo de muerte**

No es que alargue la vida, pero tomar unas tres tazas de café al día, tanto si es con cafeína como descafeinado, puede ser beneficioso para nuestra salud, porque se relaciona con un menor riesgo de muerte por cualquier causa, según las conclusiones de dos estudios recientes llevados a cabo por investigadores ingleses y estadounidenses.

El primero de ellos, realizado por científicos de la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) y del Imperial College de Londres, es el mayor estudio sobre los efectos del café en la población europea. Los investigadores han analizado los datos de 10 países, entre ellos España, de más de 520.000 personas de más de 35 años procedentes del *Estudio prospectivo europeo sobre dieta, cáncer y salud* (EPIC).

Después de 16 años de seguimiento, casi 42.000 personas habían muerto a causa de todo tipo de enfermedades, entre ellas cáncer, problemas circulatorios y fallos cardíacos. Tras realizar los ajustes adecuados con factores como la dieta o el tabaquismo, los investigadores llegaron a la conclusión de que el grupo que consumía más café tenía un menor riesgo de muerte con relación a los que no lo tomaban.

Marc Gunter, del IARC y autor principal del trabajo, indicó que dadas las limitaciones de la investigación, no están "en condiciones de recomendar a la gente que beba más o menos café", aunque dijo que los resultados "sugieren

que un consumo moderado —unas tres tazas diarias— no es perjudicial para la salud, y que incorporar el café a la dieta podría tener efectos beneficiosos".

La investigación, recogida en *Annals of Internal Medicine*, señala que beber café reduce el riesgo de mortalidad prematura entre un 12 y un 18 por ciento. Además, el estudio pone de manifiesto que los cafeteros "pueden tener, en general, hígados más sanos y un mejor control de la glucosa".

El segundo estudio, llevado a cabo por la Universidad del Sur de California y publicado en la misma revista médica, concluyó que tomar café se "asocia con un menor riesgo de muerte debido a enfermedades cardíacas, cáncer, accidentes cerebrovasculares, diabetes y dolencias respiratorias o de hígado, tanto en afroamericanos como japoneses-americanos, latinos y blancos".

Las personas que consumen una taza de café al día eran un 12 por ciento menos propensas a morir en comparación con los que no tomaban café, asociación que es aún más fuerte para los que toman dos o tres tazas de café.

Según la directora del estudio, Veronia Setiawan, esa menor mortalidad se presenta "independientemente de que la gente beba café normal o descafeinado, lo que sugiere que esa asociación no está ligada a la cafeína". "No podemos decir que tomar café prolongue la vida, pero vemos que existe una relación", ha asegurado.

## En portada

# **Un campo jordano se convierte en oficina de empleo para los refugiados sirios a los que acoge**

Por Leonor Lozano

**El campo de refugiados de Zaatari, el mayor de todo Oriente, aloja a cerca de 80.000 ciudadanos sirios. Situado en el noroeste de Jordania, a 50 kilómetros de la frontera con Siria, alberga más de 23.000 pequeños comercios, un hospital y, desde hace unos meses, también una oficina de empleo. Y funciona tan bien que el Gobierno del reino hachemita y la OIT quieren implantar el modelo en otros campos.**

Hace cinco años, el conflicto sirio puso a la Agencia de la ONU para los Refugiados (Acnur) entre la espada y la pared: las miles de personas que huían de la lucha armada en Siria necesitaban ayuda urgentemente. La “solución” llegó el 28 de julio de 2012, el día en que nació Zaatari, un asentamiento improvisado y temporal levantado en solo nueve días —con financiación europea— en pleno desierto jordano.

Hoy, las tiendas de campaña que lo componían entonces han dado paso a refugios prefabricados, y lo que era una solución temporal se ha convertido en un conglomerado que autogestiona la propia población.

Según los datos de Acnur, en su entramado de calles y distritos viven unas 80.000 personas que disponen de agua potable, colegios, un hospital y ocho centros de Atención Primaria, pero también de una red de 23.000 pequeños comercios a la que no le falta de nada: hay barberías, pizzerías y panaderías, tiendas de telefonía, de ropa de segunda mano y de vestidos de novia. Por tener, dispone hasta de unos “Campos Elíseos” propios, pues ese es el nombre que recibe la principal avenida comercial del campo.

Con cerca de 26.000 refugios y 1.900 edificaciones en 534 hectáreas de superficie, Zaatari se ha convertido, ni más ni menos, en el cuarto mayor núcleo de población de toda Jordania.

### **Agua, alimento... y trabajo**

Cuando un refugiado llega a un campo, se le concede un refugio en el que cobijarse, además de alimento, agua y artículos básicos, como mantas, hornillos o ropa. Sin embargo, no es lo único que se les da: también obtienen la oportunidad de realizar trabajos remunerados dentro del campo.

El campo de Zaatari funciona así, como cualquier otro, pero va más allá. Porque, tras la decisión del Gobierno de Jordania de conceder permisos de trabajo a los refugiados, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y

Acnur han abierto en él una agencia de empleo. ¿Su objetivo? Facilitar a los ciudadanos sirios el acceso a oportunidades de empleo formal en toda Jordania —algo impensable para ellos hasta ese momento— y reducir el riesgo de que quienes se han hundido en la pobreza por culpa de la guerra elijan otras “opciones” de dudosa legalidad.

“Los refugiados necesitan desesperadamente trabajo e ingresos, y reciben con muchísimo entusiasmo cualquier oportunidad laboral”, dijo a *Conocer* Maha Kattaa, coordinadora de la respuesta de la OIT a la crisis de refugiados que vive el país. “Prueba de ello es el modo en que han acudido en masa a la oficina; era algo que llevaban años esperando”, señala la experta.

El 21 de agosto, la Organización Internacional del Trabajo informó en un comunicado de que 800 personas se habían beneficiado ya de la presencia de este centro en el campo, “al registrar sus permisos de trabajo a cambio de una licencia de un mes”. A principios de septiembre, los permisos emitidos ascendían ya a 1.400 y un total de 980 personas se habían inscrito en acciones formativas.

Lo cierto es que el sistema que han ideado el Gobierno jordano y Naciones Unidas ofrece a los habitantes de Zaatari un amplio abanico de posibilidades. Desde ofertas de empleo y orientación laboral hasta la oportunidad de asistir a ferias de trabajo y, todo ello, sin salir del campo.

“Gracias a esta oficina, los refugiados tienen una referencia clara a la que dirigirse para buscar un puesto de trabajo y recibir toda la información necesaria y consejos de especialistas”, añade Kattaa.

### **La agricultura y los servicios, lo más demandado**

¿Qué tipo de empleos ofrece Jordania a los refugiados sirios de Zaatari? Según la coordinadora de la OIT, la mayoría opta a puestos en los sectores de la construcción, servicios, agrícola y como peones industriales. “Hay una cantidad bastante significativa de personas con niveles formativos de primer nivel, pero la mayor parte de los beneficiarios tiene estudios medios o baja cualificación”, señala Kattaa.

Algo que beneficia a los demandantes es el compromiso que adquirió Jordania con la comunidad internacional en la Conferencia sobre Siria que tuvo lugar en Londres, en 2016. Porque, en virtud de ese “pacto”, el Gobierno del reino hachemita está haciendo “un esfuerzo tremendo” para adecuar su legislación y favorecer el acceso de los refugiados a determinados puestos de trabajo.

### **“La primera de muchas”**

“El avance sin precedentes” que está suponiendo la oficina para la región y el “generoso” apoyo financiero de la Unión Europea están animando a la OIT a trasladar a otros campos el modelo implantado en Zaatari.

Maha Kattaa, de la Organización Internacional del Trabajo, está convencida de que “esta será solo la primera de muchas oficinas de empleo” que se irán abriendo “por toda Jordania” en los próximos meses.

Según Kattaa, Naciones Unidas espera “llegar a un número cada vez mayor de refugiados sirios dispuestos a recibir ayuda”. Una ayuda nada desdeñable si se tiene en cuenta que el número de refugiados afincados en el país asciende a 1,3 millones, y que los que residen en campos pasan en ellos nada más y nada menos que una media de 17 años.

“Se trata”, concluye Kattaa, “de tratar a los refugiados como seres humanos, de verlos como un activo —y no como una carga— para el país de acogida y de permitirles que vuelvan a ser autosuficientes e independientes”. Libres, en definitiva, para forjar su destino lejos, muy lejos de los campos.

### **De una habitación minúscula a las oficinas de Spotify**

De lo que es estar en un campo de refugiados da buena cuenta Rami Sabbagh, quien, en octubre de 2012, decidió que no aguantaba más. Tras año y medio de guerra, este economista sirio hizo las maletas y dejó Damasco en busca de una nueva vida, “lejos de la destrucción”. El destino lo llevó al norte de Suecia, a un campo de refugiados cercano a la pequeña ciudad de Österlund, donde vivió durante ocho meses.

Según ha contado Rami Sabbagh a *Conocer*, fueron “como estar en prisión”: “Vivía en una habitación minúscula con otras tres personas. Era incómodo, ¡y eso sin mencionar el frío que pasé cuando fuera los termómetros marcaban -27 °C!”, añade.

Afortunadamente, este joven sirio pudo acceder a un programa de captación de talento para extranjeros del Gobierno sueco, donde le ofrecieron una beca de seis meses en Spotify, la conocida plataforma de música en *streaming*. Cinco años después, Rami continúa en la compañía como analista de impuestos senior, y no piensa en volver a su país. No, al menos, “mientras allí haya sangre y guerra”. “Suecia me ha dado la oportunidad de vivir, y en Spotify estoy cumpliendo un sueño”, asegura el joven. Ojalá le dure por mucho tiempo.

## Nuestro mundo

# Lo mejor para perder peso: olvidarse de las dietas

Por Refugio Martínez

**Existe un método para perder peso que consiste precisamente en olvidar la mentalidad de dieta. Su secreto es sencillo: escucha a tu estómago para comer lo que necesitas y no lo que tus emociones o malos hábitos te indican. Para entender mejor en qué consiste este revolucionario método, *Conocer* ha entrevistado a Luis Navarro, terapeuta, quien explicará cuáles son las pautas para mantener el peso natural sin depender de ninguna dieta.**

Existe en el mundo un concepto que se llama “la paradoja francesa”, porque en Francia, a pesar de ser uno de los países donde más queso y mantequilla se consume del mundo, sus habitantes suelen estar delgados. ¿Qué hacen ellos que no hagamos el resto? ¿Cómo es posible comer de todo y mantener la línea?

La clave está en su actitud, una actitud positiva hacia la comida, con una mentalidad alejada de las obsesiones y de las prohibiciones y que puede solucionar gran parte del problema que supone la obesidad. De todo esto sabe mucho Luis Navarro, terapeuta y director de Navarro Clínica, que ha desarrollado un método propio con el que combatir el sobrepeso huyendo de las dietas.

### **Efecto rebote y peso natural**

El problema y la falta de eficacia de las dietas radican en que, a veces, se nos olvida que somos animales y que nuestro cuerpo está diseñado genéticamente para sobrevivir. Por eso, cuando pasamos hambre, nuestro organismo no sabe si es por una dieta o por una situación de hambre real y reacciona con el “efecto rebote” para recuperar el peso perdido y un poquito más por si se repite la situación de hambre.

Ante este panorama, las dietas para este fin no tienen sentido, porque todo lo que forcemos al cuerpo para adelgazar, el cuerpo se lo cobrará; así es nuestra naturaleza, no podemos luchar contra ella ni ir contracorriente. En este sentido, lo más revolucionario de este método es que rompe frontalmente con la asociación de dieta y pérdida de peso. De hecho, Navarro afirma que la dieta no solo no funciona, sino que “es causa de sobrepeso en Occidente porque supone manipular el sistema de equilibrio que existe en el cuerpo respecto al peso”.

Cuando hacemos una dieta estamos influyendo en nuestro mecanismo del peso y manipulando nuestro organismo, y esto termina siendo contraproducente no solo por el consabido efecto rebote, sino porque las

emociones de ansiedad y de frustración que originan la privación inicial y el atracón posterior generan el círculo vicioso de las dietas, del que es muy difícil salir. Por todo esto, el primer consejo de Luis Navarro es “que nos olvidemos de la mentalidad de dieta para estar a gusto con nuestro cuerpo”.

Nuestro cuerpo es una máquina perfecta y muy sofisticada, con muchos mecanismos “para que alcancemos el equilibrio”, explica Navarro. Uno de esos mecanismos se encuentra en el cerebro, concretamente en el hipotálamo, que es el que controla el funcionamiento del sistema nervioso y reacciona ante distintos estímulos para facilitarnos la adaptación. Un ejemplo es la temperatura, de manera que “si hace calor, sudarás y, si hace mucho frío, temblarás para ajustar la temperatura del cuerpo”.

De la misma manera, el hipotálamo también se encarga de controlar el peso para procurar que tengamos nuestro peso natural, que “es único para cada persona. Aunque no es un peso exacto, normalmente oscila unos kilos hacia arriba y hacia abajo. La amplitud de la horquilla de fluctuación depende de cada persona. Es algo genético”, señala Navarro.

“Se han realizado multitud de estudios que demuestran que, si una persona durante toda su vida come con normalidad, sin hacer dietas y sin atracones, el peso se mantiene dentro de un rango”, asegura el terapeuta, que aclara que el peso es constante con el tiempo “gracias a la eficacia de este mecanismo interno que tienen los seres humanos”. “Esa tendencia del cuerpo hacia la autorregulación se llama homeostasis y, a través de esta, el cuerpo tiende a equilibrarse y a buscar su peso natural”.

Pero cuando hacemos una dieta estamos interfiriendo en el funcionamiento del hipotálamo y rompiendo ese equilibrio, lo que conduce, por un lado, a la pérdida de nuestro peso natural y, por otro, al temido efecto rebote que, como se ha explicado anteriormente, no es más que una reacción de nuestro organismo “para recuperar el peso rápidamente perdido porque el hipotálamo no sabe si una persona está haciendo una dieta o es una hambruna”, aclara Navarro.

### **Transformar las emociones y eliminar malos hábitos**

En un mundo ideal, el cuerpo siempre se regularía perfectamente e ingeriríamos la misma cantidad de calorías que gastaría nuestro cuerpo, y estaríamos todos perfectos. Pero en el mundo real, esto no siempre es así, y, más a menudo de lo que nos gustaría, por circunstancias diversas como nervios, estrés o la edad, las personas comen más de lo que gastan, “y es cuando comienzan los problemas de sobrepeso y, con esto, las eternas dietas que no nos llevan a ninguna parte”, dice Navarro.

En este mundo real, cuando comemos más de la cuenta es normalmente debido a dos factores. El primero de ellos son los malos hábitos, como picar constantemente, comerse todo lo que hay en el plato o comer sin hambre; y el segundo son las emociones. Muchas personas comen cuando se sienten mal, cuando tienen ansiedad, nervios o cualquier emoción incómoda. “Hay un

estudio publicado por la American Psychological Association que afirma que hasta un 92 por ciento de los casos de sobrepeso mejoran al abordar las emociones”, asegura Navarro.

En este sentido, es importante aclarar que las emociones no son ni buenas ni malas, pero sensaciones como el estrés o la depresión pueden llevarnos a comer mal, ya sea por no comer nada o por comer compulsivamente. Llegados a este punto, para comprender el método Navarro es esencial entender lo importante que es desprenderse de los malos hábitos y aprender a transformar las emociones que, mal llevadas, pueden ocasionar trastornos alimentarios. Pero, ¿cómo se consigue todo esto? “Pues a través de la conexión con tu cuerpo, a través de la comunicación con tu estómago”, responde Navarro.

### **Conectar con el estómago**

Para el creador del método, la raíz del problema del sobrepeso se encuentra en que se ha perdido la comunicación con el cuerpo, en que “no escuchamos a nuestro estómago, a sus indicadores”. Y eso que el estómago nos lo pone fácil, ya que incluso podríamos decir que el aparato digestivo es inteligente, como un segundo cerebro, porque funciona con 100 millones de neuronas y alberga el 95 por ciento del total de la serotonina que produce el cuerpo humano y el 50 por ciento de la dopamina.

“En vez de estar controlando con la cabeza, hay que escuchar al estómago para saber cuándo tenemos hambre física o cuándo tenemos hambre psicológica”, opina Navarro. Para entenderlo con un ejemplo, el estómago es como un entrenador, como un *coach* que va dando información para que hagamos lo más adecuado y lo más saludable. Aunque eso sí, hacerle caso o no siempre será una elección personal.

En este sentido, Navarro explica que el estómago nos envía señales muy claras, como la sensación de hambre o la sensación de saciedad, y que el secreto del éxito radica en algo tan sencillo como “comer cuando sientes hambre y parar de comer cuando sientes saciedad. Igual que paro de beber cuando ya no tengo sed”.

El problema surge porque en esta sociedad en la que vivimos es muy fácil “desconectarnos de nuestro cuerpo”, ya sea por malos hábitos, por las emociones o por las dietas, y esto no solo conlleva problemas de sobrepeso, sino también de autoestima y afectivos. Por eso, lo interesante de este método no es solo su aplicación para controlar el exceso de peso, sino que también se puede extrapolar al ámbito de las emociones para conseguir estar mejor con nosotros mismos, con los demás y con el mundo.

## Entrevista

Charlotte Link, autora de *¿De quién te escondes?*

### **“La escritura es una actividad muy terrenal, no es nada del otro mundo”**

Por Meritxell Tizón

Es una de las escritoras más aclamadas de la literatura contemporánea alemana. Cuando salió a la venta en su país su nuevo libro, titulado *¿De quién te escondes?*, que acaba de publicar en España la Editorial Grijalbo, el éxito fue absoluto y se situó inmediatamente en el número uno de los más vendidos, puesto que mantuvo durante 35 semanas. Charlotte Link ha visitado España para promocionar su novela y *Conocer* ha entrevistado a esta maestra del suspense psicológico, que lleva vendidos más de 26 millones de ejemplares de sus libros.

Un brumoso y frío día de invierno, mientras daba un solitario paseo por una playa del sur de Francia, Charlotte Link pensó: “Si alguien se encontrará conmigo ahora mismo, ¿qué historia contaría?”.

“En ese momento —rememora la escritora—, me llegó la intuición de que se estaban encontrando en esa playa dos personas totalmente distintas, una de las cuales arrastraba a la otra a una situación dramática”.

Un tiempo después, Charlotte Link hizo un viaje a Bulgaria y allí conoció “a un grupo de personas que estaban muy preocupadas por una amiga que había viajado a Occidente y con la que habían perdido el contacto. Temían —cuenta la escritora— que hubiera sido víctima de la trata. Aunque no era seguro que fuera así, empezó a intrigarme el tema y comencé a investigar”.

De esas dos vivencias tan personales, nació *¿De quién te escondes?*, su nueva novela. Un suspense psicológico impecable que nos lleva a una decisión cuyas consecuencias, como sucede tantas veces, es imposible prever, al tiempo que va atrapándonos en una historia de secretos, mentiras, asesinatos y una sórdida red que trafica con los sueños y la vida de quienes tienen poco que perder.

La novela está protagonizada por Simon, un joven que, tras decidir de forma impulsiva ayudar a Nathalie, una joven demacrada y asustada con la que se encuentra de forma fortuita, se ve envuelto en una espiral creciente de violencia y muerte que les convierte a ambos en blancos de una amenaza desconocida.

Al final, el joven se da cuenta de que Nathalie no está simplemente pérdida o desamparada, como él creyó al principio, formulándose en su mente mil preguntas distintas: ¿Es una víctima? ¿Es culpable? ¿De quién se esconde?

## **Una actividad muy “terrenal”**

Según cuenta Charlotte, a la hora de escribir la novela tuvo dos fuentes fundamentales. Por un lado, un informe de las Naciones Unidas (ONU) del año 2012 sobre la trata de personas, que le sirvió para darse cuenta de la magnitud de este problema y de que era algo habitual.

En él encontró cifras tan reveladoras como que hasta un 60 por ciento de las personas condenadas por este delito son mujeres, lo que demuestra que, en este negocio, la mujer es tanto víctima como explotadora.

Su segunda fuente principal fue “un director de cine con el que tenía mucha amistad y que estaba haciendo una película sobre el tema. Él puso a mi disposición mucho material”, añade.

El proceso de documentación fue laborioso, así como escribir la novela. “La escritura es una actividad muy terrenal —explica—. Hay muchas personas que piensan que el escritor sale a la calle, se sienta en el césped, en contacto con la naturaleza y, de repente, le llega la inspiración. Pero la realidad es distinta; todas las mañanas te sientas en tu escritorio, arrancas el ordenador y te lo trabajas, luchas. Esto no es nada del otro mundo”.

## **Mantener los pies en el suelo**

Precisamente, esa cotidianidad, ese esfuerzo diario, es lo que le permite mantener los pies en el suelo y asimilar el éxito que ha tenido como escritora. Un éxito que no le vino de golpe, sino que, según destaca, ha sido fruto del trabajo de muchos años y que, para ella, ha sido la confirmación de que en su juventud, cuando comenzó a escribir pensando que podría ser “algo divertido”, tomó la decisión correcta.

Y es que su primer libro se publicó cuando estaba estudiando Bachillerato y tenía tan solo 16 años. “En aquel momento nunca pensé que alguna editorial iba a querer publicarlo y mi sorpresa fue enorme cuando lo hicieron. Además, el libro tuvo bastante éxito. Reconozco que convertirme en escritora fue algo muy ligero. Yo lo hacía y, poco a poco, se convirtió en mi profesión”.

Al poco tiempo, le ofrecieron un contrato para escribir tres libros más. En ese momento, estaba estudiando en la universidad la carrera de Derecho. “Fue una decisión difícil, porque yo pensaba que escribir no era una profesión seria”, recuerda sonriendo.

Esa primera novela era histórica, un género que abandonó para pasarse al suspense. “Era muy joven cuando escribía las novelas históricas —cuenta—, y me di cuenta de que, si me dedicaba demasiado tiempo en exclusiva a ese género, las editoriales me iban a encajonar, porque normalmente lo que intentan es que tú mantengas siempre el mismo éxito. Yo no quería dedicarme toda la vida a lo que estaba haciendo cuando tenía 16 años y la novela de suspense me interesaba muchísimo. Por eso, tomé la decisión de cambiar de género en contra de la voluntad de mi editorial”.

## **Gente normal en situaciones límite**

A Charlotte le gusta escribir sobre personas normales y corrientes, que viven como cualquiera de nosotros. “El interés que me mueve son las personas, en general —reconoce—. Yo cuento la vida tal como la conozco y en esa vida que conozco, de repente, sucede una catástrofe, que en mis novelas son crímenes pero también podrían ser otras cosas”.

“El efecto que produce esto es que las fachadas de los personajes empiezan a desmoronarse, porque las catástrofes hacen que las personas ya no puedan mantener lo que es su normalidad —continúa—. Y a mí eso me da la posibilidad de fijarme más de cerca en estas personas y preguntarme cómo son realmente”.

A este respecto, reconoce que tiene una opinión más bien pesimista o triste del género humano y del mundo en general. “Yo no pienso que el ser humano sea bueno por naturaleza —señala—. De hecho, creo que el mundo no es un buen lugar para vivir”.

Cuando le preguntamos con qué personaje del libro se identifica, nos responde que es una pregunta difícil, porque en su novela aparecen personas que nada tienen que ven con ella. Al final, y tras meditarlo durante un tiempo, reconoce que siente mucha empatía con Nathalie. “Ella es totalmente distinta a mí, pero en su vulnerabilidad yo me veo también en mis años de adolescencia”, afirma. También se siente identificada con esa necesidad de Simon de complacer a todo el mundo, un rasgo que admite tener ella misma y contra el que, asegura, lleva décadas luchando.

## **El género de suspense**

Terminamos la entrevista preguntándole si el género de suspense cuenta con el reconocimiento que se merece o está considerado un género menor.

“Yo creo que por parte de los críticos literarios no recibe suficiente reconocimiento —se lamenta—. Hay críticos literarios que dicen que, en realidad, las novelas de suspense no se pueden llamar literatura, pero a mí, sinceramente, me da igual. Al público le gusta y esto es lo principal”, concluye Charlotte.

## Historia

# El fondo documental más completo sobre el *Guernica*, en Internet

Por Nuncy López

**Fotografías, vídeos, noticiarios, periódicos, revistas, cartas, catálogos, carteles... En total, más de 2.000 archivos relacionados con el *Guernica* están a disposición del público en la página web que ha puesto en marcha el Museo Reina Sofía, que aglutina el mayor fondo documental sobre el cuadro que Pablo Ruiz Picasso pintó en 1937 y que se convertiría después en una de las obras más famosas de la pintura del siglo XX y de todos los tiempos.**

Tras un “complejo y arduo” trabajo de investigación que ha durado más de dos años, el Museo Reina Sofía, con el patrocinio de Telefónica, ha presentado el fondo documental *Repensar Guernica: historia y conflicto del siglo XX*, que puede visitarse en la página web <<http://guernica.museoreinasofia.es>>, y que recopila más de 2.000 archivos sobre la obra maestra de Picasso: el *Guernica*. La web puede visualizarse desde cualquier dispositivo (PC, tableta y *smartphone*), es interactiva y también está desarrollada íntegramente en inglés.

Pero estos más de 2.000 archivos son solo una parte: a ellos se irán añadiendo progresivamente bastantes más, ya que, según indicó el director del museo, Manuel Borja-Villel, durante la presentación de este gran proyecto, a la que asistió *Conocer*, los 2.000 documentos que ahora se muestran han sido seleccionados entre más de 6.000 por relevancia e interés histórico. Todo este material procede de 120 archivos públicos y privados, bibliotecas, museos, instituciones y agencias nacionales e internacionales, entre los que se encuentran el Museo Picasso de París y el Centro Pompidou de la capital francesa.

En este “archivo de archivos” se puede acceder a documentos de todo tipo, algunos inéditos, relacionados con el cuadro que Picasso pintó para el Pabellón de España en la Exposición Internacional de París de 1937 (fotografías, cartas, vídeos, carteles, correspondencia institucional y personal, folletos...), documentos algunos —apuntó Borja-Villel— “muy curiosos” y poco conocidos para el gran público.

Entre ellos, Borja-Villel citó los referentes al truncado viaje del *Guernica* a Venezuela en 1948 por un golpe de estado en ese país y al incendio que sufrió en abril de 1958 el MoMa de Nueva York, donde permaneció el cuadro durante cuatro décadas, que motivó que el museo enviara un telegrama confirmando a Picasso que ninguna de sus obras había resultado dañada, incluyendo el *Guernica*.

## **Emblema de la transición española**

“Todos estos documentos dan vida, reflejan la historia de esta gran obra del siglo XX y yo diría del arte occidental”, afirmó el director del Reina Sofía, quien destacó que todos los que se acerquen a este fondo encontrarán “una visión compleja y completa” del *Guernica*, una obra que se convirtió en “símbolo del exilio, icono del arte moderno en Estados Unidos, reivindicación social y emblema de la transición en España en los años 70 y 80”.

Pero esas son solo algunas curiosidades que pueden encontrarse en este fondo documental. Hay muchas más, como el valor de 4.000 millones de pesetas que se concedió al cuadro en agosto de 1981 al tasar el Banco Vitalicio el seguro de transporte (cifrado en casi 5 millones de pesetas) para su regreso a España; las cartas que demuestran que el cuadro fue encargado a Picasso por el Gobierno de la República; las facturas de lo que se pagó al artista por la obra, que después nos fueron muy útiles para poder traer el cuadro a España en 1981, o el material que se produjo en Estados Unidos sobre la Guerra de Vietnam basado en el *Guernica* para reclamar que parase la guerra, por citar algunas.

Jorge García Gómez-Tejedor, jefe del Departamento de Conservación y Restauración del Reina Sofía, reconoció que no hay nueva información sobre el *Guernica* en todos estos documentos que se ponen a disposición del público, porque “es un obra muy estudiada y bien documentada”, y los documentos más relevantes e importantes históricamente ya han aparecido en publicaciones y en los estudios que se han llevado a cabo. “Lo nuevo es que ahora tenemos toda la información global del cuadro y que está accesible para todo el público”.

Una información que está pensada “tanto para especialistas, académicos y estudiantes, como para un usuario curioso que busque una visión global” de la obra de Picasso, según indicó la responsable de Programas Virtuales de la pinacoteca, Olga Sevillano Pintado.

## **Tres secciones principales**

La página web cuenta con tres secciones principales, que son “Cronología”, “Itinerarios” y “Gigapíxel”. En la primera de ellas, se puede rastrear, año por año, los múltiples avatares de la vida del cuadro, desde su creación hasta sus viajes en el exilio, su regreso a España..., con algunas fechas clave, como el año 1937, cuando se pintó, y 1981, cuando pisó suelo español por primera vez. No hay que olvidar que, desde 1937 hasta 1992, el cuadro viajó en 45 ocasiones por más de 30 ciudades de Europa y América, lo que generó un montón de documentos.

Durante esos traslados, el lienzo tuvo que ser enrollado y desenrollado, y, dadas sus enormes dimensiones (3,49x7,76 metros), la pintura sufrió mucho. Como anécdota, García Gómez-Tejedor apuntó que incluso en una ocasión, en el año 1939, el *Guernica* fue enrollado con la cara de la pintura para adentro, cuando los lienzos siempre se enrollan con la cara de la pintura hacia afuera porque se fuerza menos y la pintura resulta menos dañada.

En la sección de “Itinerarios”, el visitante puede profundizar en los contextos que han rodeado al cuadro y en los debates que se han generado a lo largo de los años sobre los valores artísticos, simbólicos y políticos del *Guernica*, acercándose a los protagonistas de esos debates (críticos, artistas, historiadores, intelectuales y políticos, entre otros).

### **Hasta el más mínimo detalle**

La sección dedicada al Gigapíxel permite explorar visualmente con un potente zoom hasta el más mínimo detalle del *Guernica* (fisuras y rasgaduras en el lienzo, como la que hay en la cabeza de la mujer con niño muerto, los distintos barnices y ceras de la pintura, modificaciones y alteraciones que ha sufrido el cuadro desde que se pintó, etcétera). “Una imagen que la componen más de ocho millones de imágenes, con un volumen de datos de más de 400 gigas” que aportan “detalles de la obra que no pueden verse cuando se observa la obra en el museo”, según explicaron los responsables del Reina Sofía.

Se trata de la primera vez que una obra del tamaño del *Guernica* ha sido sometida a un análisis tan minucioso, que permite ahondar tanto en su proceso de creación y ejecución técnica como en su estado de conservación. Y todo ello gracias a la utilización de la tecnología más puntera, que ha permitido realizar miles de imágenes de alta resolución del cuadro —capturadas con luz visible, ultravioleta e infrarroja— mediante un sistema robotizado con diferentes sensores.

Con la puesta en marcha del proyecto *Repensar Guernica: historia y conflicto del siglo XX*, que culminará con la publicación de un libro en los próximos meses y que ha tenido un coste aproximado de 178.000 euros —sin contar la aportación de Telefónica, el Museo Reina Sofía, además de contar con la obra de Picasso—, se convierte en el centro de referencia mundial para conocer en profundidad y descubrir todos los detalles sobre la creación del *Guernica* y sus 80 años de historia, tanto en su condición de obra de arte como de símbolo en constante actualización.

## Maestros del celuloide

# 25 años sin Audrey

Por Meritxell Tizón

Tenía ese *je ne sais quoi* que dicen los franceses. Ese encanto indefinible, ese “algo” especial que no llegamos a identificar del todo pero que nos atrae de forma irremediable. Ya fuera por sus penetrantes y algo felinos ojos, por su mirada dulce o por su elegante porte y su naturalidad en la gran pantalla, cuando llegó a la meca del cine, Audrey Hepburn provocó una verdadera revolución, imponiendo un nuevo concepto de estrella. Aprovechando que el 20 de enero se conmemora el 25 aniversario de su muerte, hacemos un repaso a la vida y la obra de la actriz, considerada una de las mejores intérpretes femeninas de todos los tiempos.

Gran parte de su éxito tuvo que ver con su aspecto. En una época en la que predominaban las actrices de formas voluptuosas, su rostro ingenuo y angelical, su peinado estilo *garçon* —con flequillo a mitad de la frente—, su extrema delgadez y su forma de vestir —con pantalones piratas y zapatos sin tacón—, causaron furor y la convirtieron en el acto en un icono de la moda, al que todas las jóvenes de la época querían parecerse.

Pero el privilegiado lugar que Audrey Hepburn ocupa en el firmamento cinematográfico tiene que ver con mucho más que su estilo.

Bien sea en el papel de princesa cansada de una vida vacía y protocolaria, en el de joven neoyorquina de vida fácil y alegre, o en el de harapienta y ordinaria vendedora de violetas, la actriz siempre ha brillado con luz propia en la gran pantalla, contando con un aura especial que enamora al espectador y eclipsa a todos los que comparten cartel con ella.

Con motivo de la celebración, el próximo 20 de enero, del 25 aniversario de su fallecimiento, recordamos la vida y obra de la actriz, considerada por el American Film Institute como la tercera mejor estrella femenina de todos los tiempos.

### **Una infancia difícil**

Audrey Hepburn, de nombre real Andrey Kathleen Van Heemstra Hepburn-Ruston, nació el 4 de mayo de 1929 en Bruselas, Bélgica, en el seno de una familia adinerada. Su padre, Joseph Victor Henry Ruston, era banquero, y su madre, la baronesa Ella van Hemstra, una aristócrata de origen holandés emparentada con la realeza.

La infancia de Audrey Hepburn transcurrió fundamentalmente en Holanda y estuvo marcada por dos acontecimientos: la separación de sus padres y la Segunda Guerra Mundial.

A pesar de estar emparentada con la nobleza holandesa, su posición distinguida cambió drásticamente el día que los soldados alemanes invadieron Holanda, y los recursos y los alimentos empezaron a escasear.

No solo el hambre y la desnutrición marcaron sus años de niña y adolescente, sino que también tuvo que ver cómo parte de su familia era asesinada, cómo su hermano era conducido a un campo de concentración alemán y cómo la enfermedad le impidió hacer lo único con lo que podía ganarse la vida y ayudar a la resistencia: bailar. Todos estos acontecimientos marcaron su carácter, convirtiéndola en una persona tímida y con tendencia a la nostalgia.

Cuando la guerra terminó, Audrey Hepburn padecía desnutrición, anemia, asma y otros problemas pulmonares, y una depresión que le costó años superar.

Uno de los mejores recuerdos que la actriz guardaba de esa época fue la llegada de Naciones Unidas con ayuda humanitaria, como mantas, comida, medicinas y ropa, un hecho que la marcó y que, probablemente, tuvo que ver con la labor que realizó como Embajadora de Buena Voluntad para Unicef durante los últimos años de su vida.

### **Sus inicios en el cine**

La llegada de Audrey Hepburn al mundo del cine fue tan casual como inesperada. Entre 1939 y 1945 acudió al conservatorio, donde estudió piano y *ballet* clásico. De hecho, llegó a bailar para la resistencia holandesa durante la Segunda Guerra Mundial.

Por aquel entonces, lo último que se le pasaba por la cabeza era dedicarse al séptimo arte. Pero todo cambió en el año 1947, cuando el productor H. M. Josephson, acompañado por el director Van der Linden, visitaron la escuela donde estudiaba en busca de una joven que pudiera interpretar el papel de azafata en el filme holandés *Neederland in 7 lessen*.

Cuando vieron a Audrey, decidieron de inmediato que el papel debía ser para ella, y así fue, apareciendo por primera vez ante la cámara, tras recibir la aprobación de su madre, ataviada con un uniforme de la compañía aérea KLM. Aunque la experiencia fue gratificante, sobre todo porque sirvió para aportar algo de dinero a la precaria economía familiar, Audrey seguía empeñada en ser bailarina.

Pero su sueño de ser bailarina se vio truncado poco después, cuando sus profesoras le hicieron notar que, aunque tenía voluntad, su físico (era demasiado alta y algo frágil) no le permitiría llegar a ser una bailarina profesional.

Debido a la necesidad de seguir consiguiendo dinero rápido con el que ayudar a la familia, Audrey siguió haciendo sus pinitos en el mundo de la actuación, participando en una serie de musicales y papeles pequeños en el cine francés y británico. Fue precisamente mientras interpretaba uno de esos pequeños

papeles, en una película llamada *Americanos en Montecarlo*, cuando llegó a sus manos un papel que cambiaría para siempre su vida: el de la tierna Gigi en el musical del mismo nombre de Broadway.

El éxito de la producción teatral fue tal que le permitió conseguir su primer papel en Hollywood, siendo elegida por el director William Wyler —a pesar de ser un rostro desconocido para el cine— para protagonizar, junto a Gregory Peck, la mítica película *Vacaciones en Roma*.

### **Nace una estrella**

Por su papel en este filme, Audrey Hepburn se convirtió en la primera actriz en ganar un Óscar, un Globo de Oro y un premio BAFTA en un mismo año por una sola actuación. Solo seis semanas después de recibir la estatuilla, la actriz recibió también el premio Tony por la obra teatral *Ondine*, convirtiéndose así en una de las tres únicas intérpretes en ganar el Óscar y el Tony el mismo año (las otras dos son Shirley Booth y Ellen Burstyn).

A partir de ahí, no solo cambió su vida, sino que nació una nueva estrella del cine, iniciándose un maravilloso periodo para ella en el que comenzó a rodar sin parar y a acrecentar su filmografía con varios títulos imposibles de olvidar, entre ellos, *Sabrina* (1954), *Ariane* (1957), *Historia de una monja*, *Desayuno con diamantes* (1961) o *Sola en la oscuridad* (1967).

Durante sus años de mayor éxito fue cuando la actriz conoció a su primer marido, el también actor Mel Ferrer, con quien se casó en el año 1954 y con el que tuvo a su primer hijo, Sean. Aunque se prolongó durante más de diez años, el matrimonio se resintió por varios motivos, entre ellos que la actriz tuvo cinco abortos, y finalmente, en 1968, se divorciaron.

Tan solo un año después, en 1969, Audrey se volvía a casar, esta vez con alguien alejado del mundo del cine, un psiquiatra italiano llamado Andrea Dotti, con quien también tuvo un hijo, llamado Luca Andrea. El matrimonio tampoco duró mucho y, en 1976, llegó el divorcio, según parece por las continuas infidelidades del italiano.

Durante esos años, Audrey se retiró del cine para ocuparse de sus dos hijos, regresando a la gran pantalla con la película *Robin y Marian* (1976), que protagonizó junto a Sean Connery.

### **La faceta más solidaria de la actriz**

A pesar de que seguía recibiendo buenas críticas y premios por sus interpretaciones, Audrey se fue alejando poco a poco del mundo del cine. Además, la actriz necesitaba encontrar su lugar en el mundo y creyó hallarlo refugiándose en una casa de campo en Tolothenaz, una comuna suiza de medio millar de habitantes donde se refugió dejando a un lado el glamour hollywoodiense.

Aunque había decidido alejarse del cine, frecuentaba todavía los sets de filmación, y en uno de ellos conoció a su último amor, el actor holandés Bob Wolders, de quien dijo en una ocasión que la hizo "vivir de nuevo, darme cuenta de que no todo se había terminado para mí".

Su último trabajo cinematográfico fue la película *Para siempre*, que rodó bajo las órdenes del director Steven Spielberg.

Un año antes, Audrey había sido nombrada Embajadora de Buena Voluntad para Unicef, un reconocimiento con el que se involucró totalmente en la labor altruista a favor de los niños. Sus viajes por África la llevaron a implicarse completamente en la lucha contra el hambre y la muerte prematura de los niños en ese continente. Los últimos cinco años antes de su fallecimiento, a causa de un cáncer de colón, Audrey viajó a ese continente sin descanso.

"Para viajar solo se necesita una cosa en la maleta: tu corazón", solía decir cuando la entrevistaban. Y eso es lo que hizo hasta que falleció, a la edad de 63 años: entregar su vida a los que más la necesitaban.

Si quieres más información sobre la vida de esta genial actriz, en el SBO está a tu disposición el libro *Audrey Hepburn, una princesa en la corte de Hollywood*, de Juan Tejero, en formato Daisy, así como las películas *Desayuno con diamantes*, *My fair lady*, *Sabrina* y *Vacaciones en Roma* con audiodescripción.

## Libros

### ***Conspiración. Cómo Rusia ayudó a Trump a ganar las elecciones***

**Luke Harding**

**Editorial Debate**

**352 páginas**

**ISBN: 978-84-9992-847-0**

Estamos ante un revelador libro sobre la posible conspiración entre la campaña de Trump y Rusia. En él, Luke Harding, corresponsal de *The Guardian*, reúne y relaciona por primera vez todos los detalles de las relaciones entre Trump y Rusia, detallando qué ocurrió, a quién y cuándo.

Harding, cuyo trabajo como corresponsal en Moscú acabó cuando el Kremlin le expulsó del país en 2011, ofrece una amplia cronología que se remonta a 1987 y llega hasta la actualidad. El autor identifica empresas, operaciones inmobiliarias, cuentas *off shore*, bancos internacionales, ataques informáticos, reuniones secretas, espías muertos, un rastro de dinero multimillonario con pagos sospechosos y una masa de pruebas que concluyeron con las elecciones más polémicas de la historia de EE. UU.

### ***Niebla en Tánger***

**Cristina López Barrio**

**Editorial Planeta**

**320 páginas**

**ISBN: 9788408178958**

El 24 de diciembre de 1951 Paul Dingle desapareció en el puerto de Tánger sin que se llegara a saber qué fue de él. Sesenta y cuatro años después, Flora Gascón sospecha que es el mismo hombre con el que ha tenido una aventura en Madrid y del que se ha enamorado. El nexo entre ellos: *Niebla en Tánger*, la novela que Paul tenía sobre su mesilla de noche.

Flora viajará hasta esta ciudad mágica y llena de secretos en busca de la autora de la novela, la única que puede decirle quién es en verdad su amante y cómo encontrarlo. Pronto se da cuenta de que es ella misma quien debe escribir el final de la historia, pues en esa aventura también está en juego su identidad; es un viaje al fondo de sí misma.

Un amante fugaz. Una ciudad mágica. Un misterio olvidado en el viento.

### ***Os salvaré la vida***

**Joaquín Leguina; Rubén Buren**

**Editorial Espasa**

**350 páginas**

**ISBN: 978-84-6705-051-6**

*Os salvaré la vida*, Premio de Novela Histórica Alfonso X El Sabio 2017, recrea la vida de Melchor Rodríguez, personaje histórico y singular durante la Guerra Civil y en la trayectoria del anarcosindicalismo español. El Ángel Rojo, como es conocido, defendió siempre, aun a riesgo de su propia vida, aquello en lo que creía y puso fin a las lamentables sacas producidas a principios de la guerra, sacas que se cobraron la vida de miles de españoles. Director de Prisiones,

evitó vejaciones en las cárceles y ejecuciones irregulares y arbitrarias. Tras la guerra, fue detenido y juzgado. En uno de los consejos de guerra al que fue sometido, en una escena casi de película, solo el testimonio del general del bando nacional Muñoz Grandes y miles de firmas de personas a las que había salvado, de todo sesgo político, evitaron que lo condenaran a muerte.

El relato de la figura de Melchor, ficcionalizado pero apoyado siempre en testimonios históricos, muestra una parte de la historia de España. Se centra en el microcosmos del palacio de Viana, donde conviven refugiados de toda índole y tendencia, los verdaderos protagonistas, y entre ellos, de forma destacada, la joven comunista Juana, herida en las calles y recogida por Melchor durante las revueltas entre cenetistas y socialistas contra los comunistas que siguen al golpe de Estado de Casado contra Negrín en las postrimerías de la guerra. A esta parte le siguen las dos restantes, en las que se ponen de manifiesto las luchas encarnizadas y también la vida personal y familiar de Melchor, a través de su hija Amapola.

## Cotidianidades de la historia

### **“Dentistas” neandertales**

Si pensabas que esto del cuidado de la boca y los dentistas es cosa de ahora, estás equivocado. El dolor de muelas ha debido de ser un fastidio desde los comienzos de la humanidad y nuestros antepasados también intentaban acabar con esa tortura como fuera.

Así lo demuestra un estudio dirigido por David Frayer, un investigador de la Universidad de Kansas, en Estados Unidos, que ha hallado múltiples muescas y signos de otras manipulaciones en los dientes de un neandertal que vivió hace 130.000 años en el territorio que en la actualidad es Croacia. Los investigadores creen que este individuo presumiblemente sufría dolor de dientes, e intentó aliviarlo él mismo utilizando algún tipo de herramienta.

Los dientes fueron encontrados en un yacimiento de Krapina hace más de 100 años y, aunque fue excavado entre 1899 y 1905, recientemente han vuelto a examinarse algunos fósiles. En el caso de los dientes, al observarlos con el microscopio han visto que las marcas encontradas en el premolar y en el tercer molar están asociadas con distintos tipos de manipulaciones dentales.

Aunque no han identificado en el yacimiento el instrumento utilizado, a modo de palillo, para hacer los surcos y muescas en los dientes, los investigadores creen que posiblemente se usó parte de un hueso o tallos de alguna planta. Consideran que los dientes fueron manipulados para paliar el dolor y descartan que las marcas halladas se hubieran producido por otra causa tras la muerte del neandertal.

Según los expertos, cuatro de los dientes encontrados —la mandíbula no ha sido recuperada en el yacimiento— pertenecen al mismo individuo pero desconocen si se trataba de un hombre o una mujer. Tampoco han podido determinar si este homínido sufría alguna enfermedad, aunque creen que muy probablemente el tercer molar le ocasionaba dolor en la boca.

Esta no es la primera vez que se evidencia una especie de odontología prehistórica: hay manipulaciones en dientes más antiguas, de hasta dos millones de años de antigüedad. "La mayoría de los surcos o marcas halladas en dientes neandertales o de otros homínidos están aisladas y generalmente no asociadas a problemas dentales", explica Frayer, pero estos dientes del yacimiento neandertal de Krapina "combinan una serie de aspectos que indican que él o ella presumiblemente se estaba tratando a sí mismos por un problema dental".

Esta conclusión guarda relación también con el hallazgo en el mismo yacimiento de diversos objetos que pondrían de manifiesto que la sociedad neandertal era más avanzada de lo que inicialmente se pensaba. Por ejemplo, estos homínidos fueron capaces de transformar garras de águila en piezas de joyería.

Por ello, los investigadores de la Universidad de Kansas opinan que el hecho de que estos homínidos utilizaran los materiales de su entorno como palillos para cuidar su dentadura y tratar los dolores de boca concuerda con la teoría de que los neandertales tenían capacidades para modificar su entorno y su cuerpo utilizando herramientas.

## **HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...**

Aquí termina la revista *Conocer*. Ya estamos preparando la siguiente, en la que te pondremos al día de la actualidad nacional, internacional y cultural. Y ya sabes que puedes proponernos temas que sean de tu interés, y enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

## **PUEDES ESCRIBIRNOS:**

- A través de correo electrónico a la dirección: [publicaciones@ilunion.com](mailto:publicaciones@ilunion.com)
- En tinta o en braille, a la siguiente dirección postal:

Revista Conocer  
Ilunion Comunicación Social  
C/ Albacete, 3  
Torre Ilunion – 7.ª planta  
28027 Madrid

## **NUESTRAS REVISTAS**

La ONCE pone a tu disposición revistas en diversos formatos y con temáticas muy diversas. Si no las conoces, aquí te ofrecemos información sobre ellas, así como los temas que abordan, su periodicidad y los formatos en los que están disponibles.

Así podrás elegir las publicaciones que más te interesen y suscribirte a ellas. La forma de hacerlo es sencilla: deberás escribir un correo electrónico a la dirección [sbo.clientes@once.es](mailto:sbo.clientes@once.es), o bien, si lo prefieres, puedes llamar al teléfono de atención al usuario, que es el 910 109 111. Una vez que te suscribas, empezarás a recibir en tu domicilio la publicación o publicaciones que hayas elegido.

Existe otro modo de acceder a estas revistas, y es descargándolas desde la web de la ONCE. Teclea [www.once.es](http://www.once.es) y luego entra en el Club ONCE. Una vez allí, elige el apartado de “Publicaciones” y, dentro de este, selecciona la opción “Cultura y Ocio”. Se desplegará el listado de publicaciones, y solo

tendrás que marcar la que te interese. A continuación, podrás elegir el soporte: braille, PDF o sonido.

Enumeramos las revistas a las que puedes suscribirte:

**CONOCER.** Esta publicación ofrece noticias, reportajes y entrevistas que tienen por objeto la actualidad social e internacional, así como la cultura y la historia. Sale cada mes y está disponible en formato braille, PDF y sonido.

**UNIVERSO.** Si te interesa la ciencia, en sus diversos campos, y también algunos enigmas que quedan fuera del campo de la investigación científica, esta es tu revista. Tiene una periodicidad mensual y está disponible en braille, PDF y sonido.

**PARA TODOS – PER A TOTHOM.** Una publicación para todos los públicos que incluye información sobre la agenda deportiva de la ONCE y una guía muy completa de novedades culturales, con apartados para el cine, el teatro, la música, la literatura y las exposiciones. Además, ofrece noticias y sugerencias de viajes accesibles en su sección “Turismo para todos” y consejos muy útiles en su sección “Vivir mejor”. Es mensual y se encuentra disponible en braille, PDF y sonido. Se edita una versión en castellano y otra en catalán.

**EXTRA PASATIEMPOS.** Este suplemento aparece en braille junto a la revista *Para Todos* cuatro veces al año, en los meses de marzo, julio, septiembre y diciembre. Ofrece crucigramas, sudokus, problemas y enigmas de lógica y matemáticas, así como otros pasatiempos que te acompañarán en tus ratos de ocio.

**RECREO / ESBARJO.** Esta revista tiene como lectores a los más pequeños de la casa, que se divertirán y aprenderán con sus noticias, consejos, experimentos, manualidades y pasatiempos. Sale cada mes en braille, PDF, y sonido, y está disponible en castellano y en catalán.

**PÁSALO.** Destinada a jóvenes y adolescentes, esta publicación reúne noticias, entrevistas y consejos sobre los temas que más les interesan, como la música, el cine, la literatura, las aspiraciones profesionales, las nuevas tecnologías o las relaciones sociales. Tiene periodicidad mensual y está disponible en braille, PDF y sonido.

**PAU CASALS.** Recopila informaciones, entrevistas y críticas de revistas especializadas en música. Está pensada para melómanos, amantes de la música clásica, la ópera, la zarzuela, el jazz, el flamenco y otros estilos. Se edita mensualmente y está disponible en formato braille y PDF.

**ARROBA SONORA.** En esta revista se tratan asuntos sobre la tiflotecnología, la tecnología y la informática con carácter divulgativo y está dedicada a neófitos y expertos en estas materias. De periodicidad trimestral y disponible en formato audio.

**DISCURRE.BRA.** Pasatiempos y juegos de destreza mental. Una publicación que te reta a trabajar con el ingenio a través de problemas de lógica, acertijos, crucigramas, test de conocimiento o detección de gazapos lingüísticos. Podrás también acompañar a un misterioso detective a la búsqueda de la Historia y viajar por los más exóticos parajes y preparar ricas recetas culinarias. Su periodicidad es mensual y se edita en braille.

**NOTA DE NOVEDADES.** Si lo que quieres es conocer las obras que se adaptan en braille y Daisy, así como disponer de recomendaciones bibliográficas de interés, la *Nota de Novedades* te resultará de gran ayuda. Un buen sitio a través del que acercarte a la lectura y disfrutar de todos sus beneficios. Su periodicidad es mensual, se edita en braille, Word y sonido.

Por último, te animamos a que nos hagas llegar tus comentarios y sugerencias para mejorar los contenidos de todas y cada una de nuestras revistas, así como que nos aportes tus ideas sobre nuevas secciones o temas que te gustaría que trataran en el futuro.