

CONOCER

N.º 151

Mayo de 2023

Sumario

- **Presentación**
- **Actualidad**
 - Una nueva función de narración para seguir los partidos de la selección española de fútbol
 - El genoma de Beethoven desvela la causa de su muerte, pero no la de su sordera
 - El *heavy metal* produce mejor respuesta cerebral que la música clásica en pacientes sedados
- **En portada**
 - 28-M: las claves de las próximas elecciones municipales y autonómicas
- **Nuestro mundo**
 - Un paseo de cinco minutos cada media hora alivia los efectos de estar sentado mucho tiempo
- **Entrevista**
 - Nieves Barambio, ganadora del Premio Tiflos de Novela para escritores con discapacidad visual: “Me encantaría que mis libros fueran más conocidos y se tradujesen a algún otro idioma”
- **Historia**
 - Daniel Aquillué reivindica el siglo XIX español, “injustamente denostado”
- **Mujeres de rompe y rasga**
 - ¿Mujeres fatales u hombres resentidos?
- **Libros**

Presentación

Los españoles estamos llamados a las urnas el próximo 28 de mayo para elegir a nuestros representantes autonómicos y municipales. ¿Cómo afrontamos la campaña electoral? ¿Habrá más abstención? ¿Estamos ante un cambio de ciclo político? Expertos en política arrojan luz sobre estas y otras muchas cuestiones.

Hay personas que pasan muchas horas sentadas en sus puestos de trabajo, con los efectos negativos que ello conlleva para la salud. Un estudio realizado recientemente concluye que hacer pequeños paseos de cinco minutos cada media hora contrarresta esos efectos, además de mejorar la eficiencia y productividad del trabajador. ¿Estarían dispuestos los empresarios a poner en práctica esta recomendación?

Nieves Barambio ha sido la ganadora del último Premio Tiflos de Novela de la ONCE en la modalidad de escritores con discapacidad visual. *Conocer* ha entrevistado a esta escritora, que cuenta ya en su haber con seis libros. Nos ha contado todo sobre la novela ganadora, cuya publicación está prevista para mediados de este mes de mayo.

Hay épocas de nuestra historia, como el siglo XIX, que han sido injustamente analizadas y valoradas. Así lo piensa el historiador Daniel Aquillué, quien, en su libro *España con honra*, intenta cambiar la visión que muchos tienen de este período de la historia de España.

Las *femmes fatales* son las protagonistas de la sección “Mujeres de rompe y rasga”. ¿Realmente fueron tan fatales o simplemente fueron invenciones de hombres misóginos, inseguros y controladores? La filósofa Elisenda Julibert nos ayuda a entender cómo surgieron estas supuestas mujeres fatales que han poblado la literatura y el cine en los últimos tiempos.

Actualidad

Una nueva función de narración para seguir los partidos de la selección española de fútbol

Las personas con discapacidad visual podrán seguir los próximos partidos de la selección española absoluta masculina gracias a una nueva función de narración descriptiva, integrada en la *app* de la Real Federación Española de Fútbol (RFEF), que permite vivir el ambiente y no perderse detalle del partido en el propio campo, y también poder disfrutarlo desde casa.

La nueva función, llamada Escoitia, pudo utilizarse por primera vez el pasado 25 de marzo en el estadio de La Rosaleda, en Málaga, durante el primer partido de clasificación de la selección española absoluta masculina para la fase final de la Euro Alemania 2024, en el que el combinado nacional ganó 3-0 frente a Noruega. Allí mismo, un equipo de personas con discapacidad visual tuvo la oportunidad de seguir el encuentro a través de Escoitia, lo que les permitió disfrutar de una narración descriptiva del partido sin publicidad y sin comentarios, todo ello integrado con el sonido ambiente.

Esta función, disponible en la *app* “RFEF Narración partidos para personas ciegas”, ha sido posible gracias a los fondos Hat Trick UEFA de Responsabilidad Social, que han aportado la financiación necesaria para poner en marcha la herramienta de narración adaptada, absolutamente pionera.

Tras una primera experiencia piloto durante el España-Islandia disputado en Riazor en marzo de 2022, esta tecnología ha sido adaptada a la *app* de la RFEF, e inicialmente se narrarán, como mínimo, siete partidos de la selección absoluta masculina. No obstante, fuentes de la Real Federación Española de Fútbol consultadas por *Conocer* indicaron que no descartan dar continuidad a esta iniciativa y que se narren más partidos y competiciones que protagonice la Roja.

La RFEF ha suscrito un acuerdo con la ONCE, a través de Fernando Riaño, director de Sostenibilidad/ESG y Relaciones Institucionales en el Grupo Social ONCE, fruto del cual se difundirá esta iniciativa entre todos los miembros de la organización, tanto a nivel nacional como internacional. De parte del Grupo Social ONCE, Riaño expresó la “gratitud y reconocimiento a la Federación”.

“Desde la Federación queremos seguir potenciando el poder del fútbol para derribar barreras”, explicó Luis Rubiales, presidente de la RFEF. “Por eso, uno de nuestros grandes propósitos es lograr que todos los aficionados puedan vivir la emoción de los partidos de la selección de la mejor manera posible”, añadió, definiendo la iniciativa como “afición pura y dura”. “La emoción que transmite el fútbol no entiende de ceguera; y vamos a escuchar cualquier propuesta para hacer un mundo mejor y que la gente disfrute más del fútbol”.

“Estamos muy agradecidos a la UEFA, de la que soy vicepresidente, por la importante labor social que cumplen sus fondos Hat Trick y al Grupo Social ONCE, que es un honor que esté apadrinando este acto y ayudándonos a hacer posible la iniciativa”, concluyó Rubiales.

Escoita ha sido desarrollada por Jesús Suárez, futbolista aficionado, para poder seguir disfrutando de los partidos en el campo antes de perder la visión. Gracias a su idea, el usuario puede disfrutar del partido en directo y vivir el ambiente sin perderse un detalle de la acción sobre el terreno de juego. Y, pese a que la mejor experiencia es la que se vive en el estadio gracias al sonido ambiente, cualquiera que descargue la aplicación podrá activar la función también desde casa.

Según Suárez, el proyecto nació “de una enfermedad que se me diagnostica con 20 años. Amante del deporte y del fútbol, poco a poco se van apagando las luces y dejan paso a la ceguera. No podía recibir por mis ojos lo que más me gusta, y veo que faltaba ese mecanismo para las personas ciegas o con baja visión. Y así es como nace Escoita”. Suárez agradeció a la RFEF y al Grupo Social ONCE esta oportunidad y mostró su confianza en el futuro: “Esperemos que el fútbol, que puede cambiar la sociedad, nos ayude a abrir los ojos en nuestro país y que la selección sea un referente en este sentido a nivel mundial”.

El genoma de Beethoven desvela la causa de su muerte, pero no la de su sordera

Unos 25 años antes de su muerte, en el otoño de 1802, Ludwig van Beethoven escribió una carta a sus hermanos. Angustiado por su creciente pérdida de audición y por los problemas de salud que sufría, el famoso compositor les imploró que buscaran a su médico después de su muerte y que le suplicaran en su nombre que describiese la enfermedad que sufrió.

Dos siglos y 20 años después, los investigadores han estado más cerca de cumplir el deseo del genial músico. Tristan Begg, un investigador del genoma antiguo de la Universidad de Cambridge, Reino Unido, y sus colegas extrajeron material genético de mechones de cabello preservados que supuestamente eran de Beethoven. Los intentos anteriores de extraer material genético del cabello del compositor o de fragmentos de cráneo habían fallado, pero ahora, gracias a los avances en las últimas dos décadas en los métodos para secuenciar el ADN de muestras degradadas de siglos de antigüedad, ha sido posible.

El estudio, publicado recientemente en la revista *Current Biology* y recogido por la revista *Science*, sugiere que Beethoven probablemente murió de una enfermedad hepática provocada por una combinación de hepatitis viral, consumo de alcohol y factores genéticos. “Hubo una tormenta perfecta”, dice Begg. Desafortunadamente, la investigación no ha arrojado luz sobre la causa de la pérdida de audición y los problemas gastrointestinales que sufría el genial músico, que siguen siendo un misterio.

El ADN extraído mostró que Beethoven tenía dos copias de una variante particular del gen PNPLA3 que se ha relacionado con la cirrosis hepática, y también copias únicas de dos variantes del gen HFE que causan hemocromatosis hereditaria, una afección que daña el hígado. Según Begg, estos hallazgos son “realmente significativos”, ya que los informes históricos sugieren que Beethoven bebía mucho, especialmente en el año anterior a su muerte, lo que habría aumentado aún más su riesgo de daño hepático.

El material genético de Beethoven también contenía fragmentos del virus de la hepatitis B, que puede causar daño hepático. “No sabemos cuándo lo contrajo ni cómo lo hizo”, dice Begg, quien sospecha que Beethoven tenía una infección crónica latente que se reactivó en los meses previos a su muerte.

Los hallazgos de esta última investigación se alinean con los relatos históricos de la desaparición de Beethoven. En diciembre de 1826, la salud del compositor se deterioró rápidamente. Desarrolló ictericia y sus extremidades se hincharon, signos ambos de insuficiencia hepática. Se acostó y permaneció allí hasta su muerte en marzo de 1827.

Para llegar a todas estas conclusiones, los investigadores probaron ocho mechones atribuidos a Beethoven, cinco de los cuales coincidían entre sí y se asumió que eran muestras auténticas del cabello del compositor. El equipo de investigación pudo extraer material genético de una muestra y produjo una secuencia que cubría aproximadamente dos tercios del genoma, que analizaron en busca de secuencias genéticas causantes de enfermedades conocidas.

El trabajo es “un gran logro tecnológico”, según Walther Parson, biólogo molecular forense de la Universidad Médica de Innsbruck, en Austria, que ha trabajado en otros casos históricos, como, por ejemplo, la identificación de dos hijos de Nicolás II, el último zar del Imperio ruso, a partir de restos descubiertos en 2007.

Además, hay que tener en cuenta que obtener material genético útil de cabellos tan viejos no es fácil. Para Christian Reiter, especialista en medicina forense de la Universidad de Medicina de Viena, que autenticó una parte del cráneo de Beethoven en 2022, “la obtención del material de muestra por sí sola es admirable”.

El *heavy metal* produce mejor respuesta cerebral que la música clásica en pacientes sedados

La música es un método válido para la estimulación en trastornos de conciencia, pero lo que no se sabía es que el *heavy metal* provoca mejores resultados que otros tipos de música. Así lo pone de manifiesto un novedoso estudio llevado a cabo por investigadores del Hospital Universitario de La Princesa, en Madrid, sobre estimulación cerebral mediante música en pacientes sedados. Los autores del estudio, publicado en el *Journal of Integrative Neuroscience*, son el jefe del Servicio de Neurofisiología Jesús Pastor, la neurofisióloga Lorena Vega-Zelaya y el jefe de Servicio de UCI Alfonso Canabal.

Los investigadores analizaron la actividad cerebral en seis personas sedadas ingresadas en la UCI del hospital expuestas a diferentes tipos de música. Los resultados de este estudio mostraron que la estimulación cerebral con música *heavy metal* fue mayor que con música clásica o dodecafónica.

Los seis pacientes seleccionados fueron cinco mujeres y un hombre con edades comprendidas entre 53 y 82 años. Todos ellos estaban ingresados en la unidad de cuidados intensivos (UCI) del Hospital Universitario de La Princesa por

diferentes patologías, según la información facilitada por el propio centro sanitario.

Con la autorización de los familiares, y para garantizar la tolerancia al dolor y mantener la función cardiorrespiratoria, indujeron a los pacientes a la inconsciencia mediante sedoanalgésicos. Después, los expusieron a tres tipos de música claramente diferenciados: clásica de Mozart (*Sonata para dos pianos en D, K 448*), la dodecafónica de Schönberg (*Klavierstück Op. 33a*) y el *heavy metal* de la banda danesa Volbeat (*The devil's bleeding crown*).

Los investigadores les colocaron unos auriculares con fragmentos de cada una de las tres piezas musicales de dos minutos de duración, al volumen de una conversación normal. La secuenciación de los sonidos fue aleatoria y diferente para cada uno. Después, se registraron las señales en electroencefalogramas (EEG), un método objetivo y no invasivo que determina la respuesta cerebral a la estimulación. Los datos obtenidos indicaron que la estimulación con *heavy metal* fue la que produjo mayores cambios en las respuestas cerebrales, mientras que la música clásica mostró una tendencia a la reducción de la actividad cerebral.

Según los investigadores, este trabajo supone una novedad, al incluir en la estimulación cerebral con música otros tipos diferentes a la clásica, tales como la dodecafónica o el *heavy metal*. A su juicio, parece claro que diferentes tipos de música inducen respuestas heterogéneas en el cerebro, por lo que su uso en el proceso de rehabilitación podría ser ya una realidad.

Los autores del estudio creen que es factible que el *heavy metal* llegue a implementarse en la neurorrehabilitación de pacientes en UCI, y que este contraste de respuestas a distintos tipos de música puede constituir una herramienta útil para la rehabilitación de los pacientes. Por ello, y tras los resultados obtenidos, prevén nuevas investigaciones en esta línea y nuevos ensayos con más pacientes y también en otros centros hospitalarios, según la información facilitada desde el propio Hospital de La Princesa.

En portada

28-M: las claves de las próximas elecciones municipales y autonómicas

Por Meritxell Tizón

A escasas semanas de la primera contienda electoral de este año 2023, la maquinaria política funciona a pleno rendimiento. El país está en modo campaña en un año excepcional en el que coincidirán las elecciones municipales y autonómicas con unas elecciones generales. Al margen del resultado, son varias las incógnitas que plantean estos comicios: ¿estamos ante un cambio de ciclo político?, ¿crecerá la abstención?, ¿volveremos al bipartidismo? De la mano de distintos expertos, damos respuesta a estas y otras muchas cuestiones.

Han pasado cuatro años desde los últimos comicios y ni la situación política, social y económica del país ni nosotros, los ciudadanos, somos los mismos. Pero ¿cómo hemos cambiado y en qué se traducirá esa transformación en términos electorales? Es decir, ¿habrá diferencias notables entre estas elecciones autonómicas y municipales y las que se celebraron en 2019?

Cuando les preguntamos al respecto, los expertos lo tienen claro y aseguran que, sin duda, hay determinados elementos que dan un barniz de especificidad a estos comicios con respecto a los anteriores.

En este sentido, y aunque advierten de que hasta el 28 de mayo nada está decidido, coinciden en señalar como una de las diferencias más notables que estamos ante el inicio de un nuevo ciclo político mucho más favorable, en términos de poder institucional, para el denominado bloque conservador, dirección a la que también apuntan la mayoría de los sondeos.

Según explica el politólogo, comentarista político y profesor de Ciencia Política en la Universidad Carlos III de Madrid, Pablo Simón, este cambio se justifica, en primer lugar, porque “se está produciendo una regresión a la media, es decir, al PP le fue tan mal en las pasadas elecciones que es lógico que gane poder institucional simplemente porque el ciclo ha cambiado y la situación tiende a mejorar para ellos”.

A esto se añade, continúa el experto, que se ha producido un cambio en la oferta política muy intenso en el bloque conservador y no tanto en el progresista. “En un contexto multipartidista como el actual lo importante no es solo ser el partido más votado sino ser capaz después de formar alianzas, y, a este respecto, la derecha también está en una posición más fuerte para poder formar gobiernos, básicamente porque la izquierda del PSOE está más débil y la derecha del PP está más fuerte junto con un PP que también crece”, asevera.

A pesar de este cambio de tendencia, Simón añade qué hay una incógnita pendiente muy importante, que es saber no solo cuánto mejora un bloque

respecto a 2019, sino, sobre todo, dónde crece. “No es lo mismo, en términos de relevancia política, que cambie de manos la comunidad autónoma de La Rioja, por poner un ejemplo, que Baleares, que tiene un millón de habitantes. Esto es también muy relevante para ver cómo evoluciona la situación y cómo estas elecciones pueden marcar luego el tono para las generales”, concluye.

El también politólogo y comentarista habitual en los medios de comunicación Lluís Orriols, doctor en Ciencia Política por la Universidad de Oxford y profesor en la misma universidad, coincide al señalar que el bloque conservador es, en cierto modo, el *front runner* en estas elecciones autonómicas y municipales.

No obstante, matiza que todavía “hay mucho más partido del que parece”, y destaca que, “aunque la derecha esté consolidándose como primera opción política, vamos a ver en muchos sitios, si no son capaces de sumar, cómo hay espacio para mayorías alternativas”. Esto podría dar lugar, continúa, a que “la debacle, digamos, del espacio de la izquierda sea algo menor de la que podríamos pronosticar en contextos de bipartidismo absoluto, donde sí que el cambio estaría quizá más garantizado”.

Orriols, quien acaba de publicar el libro *Democracia de trincheras*, en el que aborda los distintos fenómenos políticos desde la perspectiva de la psicología de los ciudadanos, también apunta otro elemento relacionado con esas posibles sumas y alianzas que marca la diferencia de estos comicios respecto a los anteriores: la clarificación de los bloques ideológicos y de la política de pactos poselectoral.

A este respecto, señala que lo que sí tenemos mucho más claro los ciudadanos es cuáles son los bandos. “Volvemos otra vez a esa política de dos bloques, el de la izquierda y el de la derecha, que son algo más complejos internamente, pero que clarifican al ciudadano qué están votando. Es decir, sabemos claramente quién está en el menú, y eso es algo que es relativamente nuevo”, concluye.

La desafección política

Es habitual escuchar, tanto en el debate público como en el ámbito privado, que vivimos una de las épocas de mayor desprestigio político desde la Transición. El último barómetro de 2022 del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) apuntaba en esa línea, arrojando un dato cuando menos preocupante para una democracia: que más del 70 por ciento de los españoles desconfía de los políticos, el Congreso y el Gobierno.

La pregunta es: ¿esa desconfianza hacia la clase política es el germen de una desafección que pasará factura en las elecciones del próximo 28 de mayo?

Preguntado al respecto, Pablo Simón señala que España siempre ha sido un país muy desafecto, en el que la confianza en los políticos ha sido muy baja. “El rechazo por los partidos políticos es algo que se da con mucha frecuencia y la gente, en general, tiene niveles de información y de interés por la política bajos.

Ese es un elemento que ha estado siempre presente en nuestra cultura política y que no tiene demasiada vuelta de hoja”, aclara.

Más preocupante es, según el politólogo, el descontento que, a su juicio, se ha anclado fuertemente desde el año 2003 y que ha vuelto otra vez con fuerza tras la pandemia y la guerra de Ucrania, siendo a veces “capitalizado por fuerzas que utilizan el voto protesta como una estrategia”.

En este sentido, explica que otra diferencia con respecto al pasado que caracteriza también este nuevo ciclo político es que ese descontento, “que antes capitalizaba principalmente Podemos, cuyo votante era el que estaba más enfadado con el sistema, ahora ocurre más en el votante de Vox. Es decir, que el enfado ahora no está en la izquierda, sino que está más bien en la derecha”.

Lluís Orriols coincide completamente con su colega y resalta que “España es un país que tiene altas dosis de desapego y desafecto por la política que han sido compatibles con tasas de participación relativamente homologables a nuestro contexto y estabilidad en los resultados”.

También respecto a quién se beneficia del voto protesta. “Si nos fijamos en las encuestas del CIS, sí que el desencanto con la política o con los políticos, es decir, el enfado con la clase política está más relacionado con el voto de Vox, que aún es capaz de recoger parte de ese enfado entre el espacio de la derecha. Por lo tanto, sí que es verdad que la desafección política aún puede ser un motor, aunque pequeño, para este partido”.

Efectos de la polarización

Otro de los mantras que también escuchamos cada día es que la política está cada vez más polarizada, una realidad que los dos expertos reconocen percibir y que, en su opinión, marcará la campaña electoral.

Según explica Lluís Orriols, “estamos aún en la era de la polarización, en la era del rechazo visceral al adversario”, y eso va a tener su claro reflejo en una campaña que, vaticina, “será mucho más polarizada que la que teníamos décadas atrás”.

A esto se sumará otro factor importante: que las poscampañas o poselecciones también serán de difícil gestión. “La democracia se basa en la aceptación de que gobiernen los otros —señala—, y, precisamente, una de las consecuencias principales de esa polarización es que eleva muchísimo los costes emocionales y los costes políticos de que gobierne el otro, y ese es precisamente uno de los elementos más peligrosos de lo que estamos viviendo y que sí puede deteriorar la calidad democrática”.

Pablo Simón reconoce que “hay una constante que es universal: cuando nos acercamos a elecciones, la polarización siempre aumenta”. Por eso, admite que es muy probable, aunque dependerá de cada sitio, “que veamos campañas negativas y bronca y tensión. Al final, todo el mundo está muy nervioso, porque mucha gente se juega las lentes, y eso genera que muchas veces, pues,

también haya ruido. En definitiva, yo no soy demasiado optimista sobre que vayamos a tener una campaña tranquila, ni mucho menos”.

Las campañas importan

Con respecto al resultado de las próximas elecciones, ambos expertos se muestran cautelosos y ponen de relieve que, cada vez más, los españoles decidimos nuestro voto más tarde.

“Según los sondeos que tenemos, en torno al 20 o 25 por ciento de los votantes deciden el partido por el que van a optar en las últimas dos semanas antes de ir a las urnas. De hecho, en las pasadas elecciones de 2019, calculamos que en torno a un millón de votantes decidió cuál iba a ser su voto el mismo día de la elección”, señala Simón.

Esto no significa, aclara el politólogo, que la gente esté indecisa entre todos los partidos. “Hay gente que está indecisa entre un partido y quedarse en casa o entre dos partidos... Lo que sí se pone de relieve es que las campañas importan, porque, si la decisión de voto se retrasa, eso significa que hacer una buena campaña puede marcar una tendencia positiva para ser capaz de atraer a votantes a las urnas”, subraya.

Por su parte, Lluís Orriols manifiesta que, aunque es habitual juzgar la utilidad de las campañas en términos de si sirven o no para cambiar el voto de la gente, hay otro aspecto que es importante, el hecho de que sirvan para “afianzar las lealtades que tiene uno con su partido, reforzar el voto y, en definitiva, recordar a la gente de qué equipo es y que toca votar”.

Nuestro mundo

Un paseo de cinco minutos cada media hora alivia los efectos de estar sentado mucho tiempo

Por Ana Hernando / Agencia SINC

Estar sin levantarse de la silla todo el día es pernicioso para la salud porque altera la forma en que el organismo regula los niveles de azúcar en sangre y puede aumentar la tensión arterial. Recientemente, un equipo de investigadores de EE. UU. ha demostrado que realizar pequeñas caminatas regulares repartidas a lo largo de la jornada laboral puede contrarrestar estos efectos.

Cada vez hay más pruebas de que permanecer sentado mucho tiempo —algo muy habitual en nuestros días— es dañino para la salud, incluso si se hace ejercicio con regularidad. Un equipo de la Universidad de Columbia (EE. UU.) ha demostrado ahora en un estudio experimental que levantarse de la silla y caminar durante tan solo cinco minutos cada media hora puede contrarrestar algunos de los efectos más perjudiciales.

Los resultados de este trabajo liderado por Keith Diaz, profesor de Medicina del Comportamiento en la universidad estadounidense, han sido publicados en la revista *American College of Sports Medicine*.

Según comenta Diaz a SINC, “ya sabíamos que permanecer sentado mucho tiempo es peligroso para la salud porque altera la forma en que el organismo regula los niveles de azúcar en sangre y crea unas condiciones en los vasos sanguíneos que aumentan la tensión arterial”.

A diferencia de otros estudios que realizan una o dos opciones de actividad, en esta investigación los autores probaron cinco “tentempiés” de ejercicio diferentes: un minuto de caminata después de cada 30 minutos de estar sentado, un minuto después de 60 minutos, cinco minutos cada 30, cinco minutos cada 60 y no caminar.

Cada uno de los 11 adultos que participaron en el experimento acudió al laboratorio de Diaz, donde permanecieron sentados en una silla ergonómica durante ocho horas, levantándose solo para su actividad prescrita de andar en la cinta o un descanso para ir al baño. Los voluntarios tenían entre 40 y 60 años, y la mayoría no padecía diabetes ni hipertensión.

Los investigadores se aseguraron de que estas personas no hicieran ejercicio en exceso o en defecto y midieron periódicamente su presión arterial y su nivel de azúcar en sangre (indicadores clave de la salud cardiovascular). Los voluntarios podían trabajar con un ordenador portátil, leer y utilizar sus teléfonos durante las sesiones y se les proporcionaban comidas estandarizadas.

Reducción del azúcar en sangre y de la presión arterial

“Descubrimos que la cantidad óptima de movimiento era caminar cinco minutos cada 30 minutos. Esta fue la dosis que redujo significativamente tanto el azúcar en sangre como la presión arterial”, indica Díaz.

En concreto, añade el investigador, “este régimen de actividad disminuyó el pico de azúcar en sangre en un 58 por ciento después de comer, en comparación con estar sentado todo el día. Se trata de una cantidad realmente importante, similar a las reducciones que se observarían si alguien utilizara inyecciones de insulina o medicamentos para la diabetes para controlar el azúcar”, asegura.

Según el profesor, además, “un paseo ligero de cinco minutos cada media hora también redujo la presión arterial entre 4 y 5 mmHg. Esta reducción es similar a la que cabría esperar si se hiciera ejercicio a diario durante seis meses. Con estos sorprendentes resultados, llegamos a la conclusión de que esta sencilla actividad podría contrarrestar algunos de los efectos más perjudiciales de estar sentado mucho tiempo”.

Para realizar las mediciones, los participantes llevaron un monitor continuo de glucosa en la parte posterior del brazo. “Este dispositivo tiene unos sensores diminutos que miden automáticamente cada 15 minutos la cantidad de glucosa en el cuerpo. Los voluntarios recibieron las mismas comidas a la misma hora en cada visita, y el monitor nos permitió hacer un seguimiento de los picos de azúcar en sangre después de cada comida”, explica Díaz.

“Aunque pueda parecer poco práctico —agrega—, este trabajo demuestra que incluso pequeñas caminatas repartidas a lo largo de la jornada laboral pueden reducir significativamente el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y otras dolencias crónicas”.

El equipo tiene previsto ampliar el estudio y está probando actualmente otras 25 “dosis” de caminata y analizando una mayor variedad de personas.

Riesgo laboral

A la pregunta de qué opinarán los empresarios sobre esta recomendación de levantarse a caminar cinco minutos cada media hora, Díaz responde que los empleadores “deberían reconocer que permanecer sentado mucho tiempo es un riesgo laboral. Hasta que no reconozcan lo que ya es una certeza científica, que permanecer sentado contribuye en gran medida a muchas enfermedades crónicas y a la muerte, será difícil abordar un importante problema de salud pública que no ha hecho más que empeorar desde la pandemia de la covid-19”.

El profesor de medicina del comportamiento en la universidad de Columbia destaca que su estudio “ofrece orientaciones claras a los empresarios sobre cómo promover un lugar de trabajo más saludable. Y sabemos que los empleados sanos son más eficientes y productivos”.

“Además de los beneficios para la salud física de estos pequeños paseos regulares, también observamos efectos positivos para la salud mental”, ya que esta actividad reducía la sensación de fatiga y mejoraba el estado de ánimo. Por ello, Díaz asevera que “dar estas pequeñas caminatas puede ayudarte a ser más productivo que trabajar sin parar”.

“Por lo tanto”, concluye el investigador, “los empresarios deberían reconocer que hacer pausas regulares para caminar puede ser enormemente beneficioso. Considerarlo como tiempo de trabajo improductivo es, en última instancia, miope, al no reconocer su valor para la salud y la productividad”.

Entrevista

Nieves Barambio, ganadora del Premio Tiflos de Novela para escritores con discapacidad visual

“Me encantaría que mis libros fueran más conocidos y se tradujesen a algún otro idioma”

Por Nuncy López Valencia

Nieves Barambio empezó a escribir desde muy jovencita, en el colegio, y desde entonces no ha dejado de hacerlo. En 2012 publicó su primera novela, a la que han seguido cinco más, la última titulada *Al borde del precipicio* y con la que ha ganado el Premio Tiflos de Novela 2022 en el apartado especial para autores con discapacidad visual. Recibir este galardón le ha hecho “muchísima ilusión”, como ella misma nos ha manifestado en una entrevista para *Conocer*.

Nieves Barambio es bien conocida en la ONCE, donde lleva casi 28 años trabajando. Tras estudiar Filología Inglesa, siempre se ha dedicado a la educación. Durante años fue profesora de inglés y francés, y de lengua y literatura, primero en la enseñanza pública y, más tarde, en el Centro de Recursos Educativos (CRE) de la ONCE en Madrid. Desde 2019 es directora del ese centro escolar, cargo que ya ocupó antes (entre 2007 y 2011), y está encantada con su trabajo, porque “estoy en contacto con el mundo educativo, con las familias, los niños, los profesionales. La verdad es que es un puesto muy divertido. Estoy muy contenta, me encanta”, dice.

Nació por casualidad en Alemania hace 58 años, cuando su padre estaba realizando un trabajo allí, pero con 9 meses regresó a Madrid, donde ha vivido toda la vida, por lo que se siente muy madrileña. Pero también le encanta escaparse en vacaciones y pasar tiempo en el pueblo de su padre, Buenache de Alarcón, en Cuenca, una zona a la que tiene mucho apego y en la que se desarrollan varias de las historias narradas en algunos de sus libros, incluido el último. “Yo siempre digo que es mi pueblo porque es donde he pasado muchas etapas de mi vida y donde sigo yendo porque tengo familia y amigos”.

Al borde del precipicio es la sexta novela de Barambio y la que le ha hecho merecedora del Premio Tiflos de Novela en el apartado especial para escritores con discapacidad visual. “Es la primera vez que me presento a los Premios Tiflos y era una especie de reto personal. Nunca me encajaba la convocatoria, porque uno de los requisitos es tener la novela escrita ya y, cuando salía una convocatoria, no tenía nada escrito que no estuviera publicado. Era un tema de tiempos”, explica.

“Al ser un premio de la ONCE, me atraía mucho —continúa la escritora—, porque, además, mucha gente me conoce, ya que hay muchas presentaciones en la ONCE. Y, sobre todo, que no es tan competitivo como la mayoría de los premios, en los que si no eres alguien es muy difícil ganarlo. Me parecía un

premio muchísimo más justo, de alguna manera, porque estábamos todos en las mismas condiciones, todos escritores con discapacidad visual”.

Este reconocimiento le ha hecho “muchísima ilusión”, precisamente porque “es un premio de casa, un premio que he ido conociendo durante muchos años, y también a los escritores que lo iban ganando”. Barambio destaca que fue un momento “muy emocionante” cuando recibió la llamada para comunicarle que había resultado ganadora. “Estuve varios días con un subidón; bueno, la verdad es que todavía me emociona pensarlo. He recibido muchísimas felicitaciones de dentro de la casa, aparte de las de fuera, y ha sido y está siendo muy bonito, muy emocionante”.

Un suceso ocurrido en Alarcón

La idea de escribir *Al borde del precipicio* surgió en 2018, a raíz de conocer una noticia muy impactante ocurrida en una localidad cercana al pueblo de su familia, que tuvo mucho eco en toda Castilla-La Mancha. En un mirador que hay subiendo hacia Alarcón, paró un coche con un matrimonio, el marido se bajó a hacer fotos, mientras la mujer permaneció en el vehículo, precipitándose este al agua minutos después. “Nunca se aclaró si fue un accidente, un suicidio o un asesinato, y me pareció un buen tema para tirar de una historia y la empecé”.

Barambio comenzó a escribir un boceto de su novela ese mismo verano, el de 2018, y en 2019 siguió con ella, pero llegó la pandemia y la dejó “un poco apartada”. Por entonces estaba escribiendo otro libro, *La tumba del número 19*, que publicó en el verano de 2021. Ese mismo verano retomó *Al borde del precipicio* y la dejó prácticamente terminada. “Sabía que luego saldría la convocatoria de los Premios Tiflos —explica— y, cuando se abrió, yo tenía mi historia escrita y lo único que hice fue volverla a leer, retocarla y corregirla un poco, pero la historia ya estaba preparada para lanzarla”.

La trama de intriga de *Al borde del precipicio* comienza con el regreso de una mujer que fue antigua gobernanta del parador de Alarcón 15 años después, como huésped, y tres de los empleados que aún quedan en el establecimiento temen que vuelva por un secreto que todos ellos guardan muy celosamente y que tiene que ver con una antigua tragedia que ocurrió allí. El suceso ocurrido en el pasado desencadenará otro en el presente.

“Todo se desarrolla en Alarcón, que es un entorno muy bonito, y utilizo incluso algunos personajes reales del pueblo, porque he presentado mis libros muchas veces allí”, dice la autora, que destaca de su libro las reflexiones que se van intercalando capítulo a capítulo de uno de los personajes sobre los distintos sentimientos y emociones que va sintiendo a lo largo de toda la trama, emociones como miedo, cobardía, venganza, verdad, mentira...

Barambio volverá a publicar su novela con la editorial ViveLibro, con la que ha trabajado siempre, pero en esta ocasión utilizará la fórmula de la autopublicación gracias a una ayuda de la ONCE. “Esta vez quiero que los derechos sean míos, me apetece mucho, porque al final yo me muevo muchísimo por distintos sitios, tanto dentro de la ONCE como clubes de lectura, y llevo mis propios libros. La

distribución es mucho más fácil si yo tengo el libro mío”, explica la escritora, que confía en que el libro se publique a mediados de este mes, ya que quiere llevarlo el día de la entrega de los Premios Tiflos, que tendrá lugar el 30 de mayo.

Sus comienzos

Nieves Barambio empezó a escribir desde muy joven. “Ya en el colegio, con 12 o 13 años, era la que hacía siempre las redacciones en clase o, de repente, un cuento, o cuando había un concurso. Luego, en la universidad, escribía muchísimo para el periódico y las revistas universitarias. Y durante mucho tiempo hice artículos, relatos... Me presenté a concursillos de relatos, pero tenía ahí la espinita de una novela y me costó muchos años lanzarme a escribirla”, recuerda, entre otras razones por falta de tiempo.

Cuando sus hijos fueron haciéndose mayores y fue sacando más tiempo, se lanzó a la aventura con su primera novela, *Con los mismos ojos*, que empezó a escribir en 2011 y publicó un año después. “Me costó lanzarme, y, de hecho, cuando iba escribiendo una parte, se lo daba a una amiga mía y le decía: ‘¿Pero a ti te parece un libro?, ¿no parece un relato o un cuento? Porque, claro, yo había escrito relatos y cosas cortas. Y mi amiga me decía: ‘Que sí, que parece un libro’”.

“Pasas mucho miedo —reconoce la escritora—. Mi primer libro podía haber sido una historia mucho más larga, pero tienes mucho miedo de que al lector le parezca pesado, que sea larga o corta. Tienes mucho miedo a qué dirán. Yo me atreví muchísimo más con las siguientes novelas. Te vas atreviendo a hacer otro tipo de personajes y escenas, más fuertes, con más carga emocional, más intriga...; te vas atreviendo incluso a matar, porque matar, como dicen, cuesta la primera vez. Te vas atreviendo cada vez más, esto es un aprendizaje”.

Superados todos esos miedos, al primer libro siguieron otros, hasta un total de seis novelas escritas hasta la fecha. Barambio no se plantea poder vivir algún día de la literatura porque le gusta mucho su trabajo y por falta de tiempo, pero sí que tiene un sueño: “Me encantaría que mis libros saltasen un poquito más, porque es verdad que, al estar en una editorial pequeña y en un mundo tan complicado como el de la literatura, es muy difícil, pero me encantaría que mis libros fueran más conocidos, incluso que se puedan traducir a algún otro idioma. Eso sí que me gustaría”, dice.

Tiene claro que seguirá escribiendo siempre y, cuando se jubile, más, porque tendrá más tiempo libre. De hecho, ya está trabajando en su próxima novela, que va escribiendo “a ratos”. “Enlaza un poco con *En tierra de estrellas* y *La tumba número 19* porque, al final, esos dos libros, aunque no es una trilogía, y mucha gente me ha dicho que lo es y que faltaba el tercero, sí que es cierto que se desarrollan en el mismo sitio, y que se repiten algunos personajes”, dice la autora, que adelanta que su nuevo libro también se desarrollará en el pueblo de su familia.

Historia

Daniel Aquillué reivindica el siglo XIX español, “injustamente denostado”

Por Rafael Olea

Ni Godoy fue amante de la reina María Luisa, ni Carlos IV fue tan mal rey, ni en Trafalgar se perdió la Armada, ni la desamortización de Mendizábal fue un fracaso, ni España estaba atrasada y quedó fuera de las reformas liberales, ni la derrota ante Estados Unidos en 1898 sumió al país en una gran crisis... El siglo XIX está rodeado de una *leyenda negra* que lo representa como una época absolutamente negativa para la historia de España y lo culpabiliza como origen de los males del siglo XX. Sin embargo, el historiador Daniel Aquillué trata de aportar luz y cambiar para siempre nuestra visión sobre esta época, a su juicio, “injustamente denostada”, en su último libro: *España con honra*.

El siglo XIX “todavía es percibido como una losa en la historia española, como un laberinto político y social inexplicable en un país excepcional, cainita y fracasado. Sin embargo, esta visión dista mucho de la realidad europea de la época”. Así lo afirma Daniel Aquillué, uno de los historiadores que reivindican la importancia de esta época y que trata de desmontar tópicos y *leyendas negras*, “a la vez de desmentir con argumentos el retraso secular del que se ha acusado falsamente” a la España decimonónica.

Para ello, ha descrito los sucesos que definieron el siglo XIX en una obra destinada a romper moldes y “cambiar para siempre nuestra visión sobre una época injustificadamente denostada”.

Dentro de los renovadores argumentos que describe en *España con honra* frente a la visión negativa de la historiografía del siglo XIX, figuran: “Godoy fue un hombre de estado y nunca fue amante de la reina María Luisa; Trafalgar no fue una batalla decisiva y en ella no se perdió la Armada; el 2 de Mayo no empezó la guerra de la Independencia, que fue también una guerra civil; Fernando VII fue un rey muy popular también tras 1814; la Constitución de Cádiz no era democrática, pero España fue centro de los liberales del mundo; un pronunciamiento no era un golpe de estado”.

Y también “los carlistas no eran masas ignorantes; España fue de los países más revolucionarios donde el liberalismo se alzó victorioso en 1836 y 1840; la desamortización de Mendizábal fue un éxito y no afectó al campesinado; la primera guerra carlista no fue solo cosa de vascos y navarros, no acabó en 1839 y no hubo tres guerras carlistas, sino dos; las guerras de independencia hispanoamericanas fueron guerras civiles españolas; la Revolución de 1868 fue machista; en 1873 había muchos republicanos y el cantón de Cartagena no se independizó de España; la Restauración no fue un remanso de paz, pero oligarquía y caciquismo no eran su patrimonio exclusivo”.

Un siglo de 130 años

Son muchos hechos e hitos que describe de un siglo XIX que, para el experto, no abarca 100 años, sino el periodo 1793-1923. “Fueron 130 años clave en la configuración del Estado español, que se articuló en torno al liberalismo”. Comenzó cuando la España ilustrada se enfrentó al tsunami derivado de la Revolución francesa en 1793, y después con un rey, Fernando VII, que conspiró contra su padre, Carlos IV, “para acceder al poder, y contra el Gobierno cuando no tenía el poder absoluto. Algo debía tener, pues en un tiempo tan convulso consiguió morir de mayor y en la cama”, afirma en referencia a un Fernando VII que, pese a todo, “fue muy popular”. El siglo finalizó “en 1923 cuando Alfonso XIII rompió con la vía constitucionalista del siglo XIX y optó por la dictadura (de Primo de Rivera), lo cual, a la larga, acabaría costándole el reinado”.

El historiador que encabeza este redescubrimiento de la historia del denostado siglo XIX afirma que España no fue ninguna excepción en la Europa decimonónica, y contextualiza nuestra historia —vanguardia del constitucionalismo y del liberalismo tras la Constitución de Cádiz— dentro de las revoluciones y contrarrevoluciones que, a la vez, tuvieron lugar en Portugal y Francia.

De hecho, Aquillué precisa la fortaleza del nacionalismo español en el siglo XIX, que en él hubo industrialización y la economía creció, se construyó el estado liberal de forma exitosa y España fue un país plenamente integrado en la Europa occidental con muchas similitudes con sus vecinos.

“Hay que desmentir tópicos y poner a España en su contexto”, incide el historiador, que compara el siglo XIX hispano con el galo y luso, precisando que los tres tuvieron una evolución histórica similar, con “potentes” revoluciones liberales, contrarrevoluciones e, incluso, cruentas guerras civiles.

También valora el papel que jugó en el siglo XIX la Milicia Nacional, un cuerpo de voluntarios del pueblo, independiente del ejército regular, que tomó partido a favor de la revolución y del constitucionalismo cuando este se vio en jaque por los intentos absolutistas. “Las armas fueron una forma de hacer política, junto con el voto. Mucha gente en España estaba armada. No solo en el frente, sino para amenazar al vecino, atacar al alcalde que no acata la autoridad del pueblo o defender sus ideales”, afirma Aquillué, mientras, con ironía, precisa que “es evidente que se trataba de otros tiempos”.

La Guerra de la Independencia

“El 2 de Mayo, contrariamente a lo que se dice, no fue cuando comenzó la guerra de la Independencia”, afirma el historiador sobre uno de los escenarios principales de aquella jornada, la Puerta del Sol de Madrid, desde entonces tradicional escenario de levantamientos armados y actualmente levantada en unas obras sin fin.

En su opinión, “lo que pasó el 2 de Mayo fue en realidad el final de un ciclo de motines antifranceses de las clases populares contra los desmanes que

protagonizaban las tropas napoleónicas”. Entonces, explica Aquillué, se transmitían mensajes a la calma por parte de la Corte de Fernando VII —que había quitado el trono a sus padres tras el motín de Aranjuez—, pues el monarca trataba de mantener las buenas relaciones con el ejército galo que comandaba Murat.

“La guerra de la Independencia comenzó el 22 de mayo, cuando comenzaron a llegar noticias de las abdicaciones de Bayona, y cuando se crearon las primeras Juntas en Cartagena y Oviedo”. Ahí fue cuando, según el historiador, gran parte de España se levantó en armas contra el invasor.

El 2 de Mayo fue un levantamiento popular, posteriormente tomado como uno de los hitos preeminentes de la historia española. “Incluso, pudo ser declarado como la Fiesta Nacional de España, pero, al tratarse de un levantamiento de carácter popular, en contra del Gobierno y del orden establecido, motivó que, finalmente, no fuera aceptado”. Algo que, añade Aquillué, “también ocurrió con el 7 de julio de 1822”, fecha en la que —aparte de San Fermín— se conmemoró durante gran parte del siglo XIX la férrea resistencia que en la Plaza Mayor de Madrid realizaron las Milicias Nacionales (cuerpo formado por voluntarios del pueblo) contra la Guardia Real de Fernando VII, que intentó un golpe de Estado para deponer la Constitución de Cádiz e imponer un gobierno autoritario.

“Finalmente”, añade el historiador, “se eligió como Fiesta Nacional una fecha con menos connotaciones de levantamiento popular contra el poder”: el 12 de Octubre.

¿Crisis del 98?

Otro aspecto que desmonta Aquillué es la crisis de 1898, que describe como “desastre, pero cuando se pierde la guerra con Estados Unidos no cambia ni el Gobierno”. A su juicio, “más allá de la pérdida de las colonias” y del “impacto” entre la opinión pública y los intelectuales, ese hecho “casi fue beneficioso para la España peninsular por el retorno de capitales que se produjo y el fin de las levas en las clases populares”, mientras recuerda que 62.000 soldados cayeron en Cuba entre 1895 y 1897 en la lucha contra los independentistas previa a la invasión de Estados Unidos. A esta cifra habría que sumar los caídos en Filipinas.

El historiador expone que la burguesía, tras la repatriación de numerosos capitales, pasó de invertir en Cuba a hacerlo en la Península, “acelerando el proceso industrializador español, que aumentó de forma espectacular en las primeras décadas del siglo XX”. Describe como ejemplo que se pasó del azúcar de caña cubana a la industria de azúcar remolachera que llenó de chimeneas todo el valle del Ebro.

Aquillué se pregunta: ¿de verdad fue tal desastre?, y recuerda de nuevo con ironía que “siempre se dice aquel lastimoso ‘Más se perdió en Cuba...’, pero no se completa con lo que seguía: ‘y volvieron cantando’”. De hecho, añade que la burguesía rápidamente se recuperó: “Al reenfocar sus capitales, Cuba dejó de ser un gasto ingente para el erario público y fomentó la industria en la España

peninsular”. Además, miles de soldados forzados de clases populares dejaron de ir a luchar, morir o quedar discapacitados en aquellas guerras ultramarinas.

Por último, el historiador lamenta que, pese a la realidad histórica, por “visiones exóticas que transmiten una imagen negativa y nada real” se haya trasladado una mala visión de un siglo XIX en el que se inventa o reinventa todo, al ser un periodo convulso en toda Europa y América y, por tanto, España, donde se vivieron dinámicas similares, cambios radicales y se cimentó nuestro mundo contemporáneo: revolución, contrarrevolución, guerras civiles y exteriores, nacionalismos, capitalismo, movimiento obrero, política moderna, construcción del estado, roles de género... Este fue el motivo, añade Aquillué, para escribir “un libro para reconciliarse con la historia del siglo XIX”.

Mujeres de rompe y rasga

¿Mujeres fatales u hombres resentidos?

Por Refugio Martínez

No nos engañemos, la *leyenda negra*, en estos dos últimos siglos, ha sido sobre las mujeres fatales, que surgieron fruto de una profunda misoginia aderezada con miedo e inseguridad. Para revisar el concepto de las *femmes fatales*, Elisenda Julibert ha publicado el ensayo *Hombres fatales (Acantilado)*, donde desarrolla la idea de que esta estirpe de mujeres no son más que la fantasía de un oscuro objeto de deseo.

De las muchas criaturas fabulosas que han poblado la literatura y el cine, la mujer fatal es una de las más recurrentes y fotogénicas de los dos últimos siglos. Aunque lo cierto es que forman parte de una antigua tradición cultural en la que la mujer fatal es el perfecto chivo expiatorio sobre el que recaen todos los males y que se remonta, según algunas religiones, al principio de la humanidad. La curiosidad de Pandora bastó para extender el mal en el mundo, la inconstancia de la bella Helena provocó la guerra de Troya y la incontinencia de Eva condenó a la humanidad para el resto de los tiempos.

Aunque es difícil superar estas tres proezas, lo cierto es que, a menor escala, han sido múltiples las reencarnaciones de mujeres fatales en el cine, la literatura y el arte que propiciaron la perdición de los hombres que caen en sus redes y que, al igual que los machos de las mantis religiosas, una vez seducidos por las hembras, pierden la cabeza.

Usando su belleza como cebo, el deseo como arma y su perversidad como veneno, estas nínfulas vampíricas han causado estragos en las virilidades de todo el mundo. Así, los hombres convertidos en puros peleles, privados de entendimiento y de voluntad, han sido víctimas indefensas que han sucumbido a tanta malignidad.

Unas han sido morenas, otras rubias, algunas dominatrix, otras mosquitas muertas; las había con curvas exuberantes y también bien menuditas. En fin, no existen elementos físicos comunes, excepto la hipnótica belleza, su carácter aciago y, sobre todo, su irrealidad, porque son fruto de la imaginación. Tienen una procedencia ilusoria producida por las fantasías y las frustraciones de los escritores que las crearon.

Las manos que escribieron las historias, las plumas que redactaron las novelas, las máquinas de escribir que idearon los guiones han sido casi siempre de varones, tan creativos como sensibles a los avatares de la vida, que con su subjetividad han pasado factura a las mujeres. Este nuevo enfoque trae consigo algunas consideraciones: ¿y si más que una insensibilidad perversa propia de las mujeres, este estereotipo revelase una profunda inseguridad masculina por miedo al rechazo y al fracaso? ¿Y si más que una fatalidad inherente de la

feminidad, detrás de este mito tan solo hay un esfuerzo por controlar a aquellas mujeres que se negaban a someterse a las voluntades masculinas?

Precisamente para hacer una revisión de este enfoque, para desmontar el mito de mujer fatal en la literatura y el cine, la filósofa Elisenda Julibert ha escrito el ensayo *Hombres fatales* (Acantilado), en el que rompe con el estereotipo de estas mujeres, a quienes presenta como un constructo del deseo masculino. A través del análisis de personajes literarios —como Carmen o Lolita— y cinematográficos —como Madeleine, de *Vértigo*, y Conchita, de *Ese oscuro objeto del deseo*—, la autora examina el mito de la temible *femme fatale* partiendo de un cambio de perspectiva que se centra en el enfoque de una representación del deseo masculino, singularmente deformada y malograda.

Con este ensayo, Julibert ha pretendido invertir aquella máxima de Alejandro Dumas: “*Cherchez la femme*” (“busquen a la mujer”), que viene a decir que detrás de cualquier holocausto del ego masculino se encuentra, por defecto, una mujer pérfida. La autora del ensayo piensa lo contrario, y sospecha que, para entender la abundancia de amores fatales en la literatura y en el cine desde hace 200 años, habría que perseguir, más bien, al varón.

Por eso, con esta publicación ha pretendido, según indica en la misma, “hacer saltar por los aires el mito de la mujer fatal mostrando a la amada como la funesta invención de un individuo ensimismado y enajenado, para quien una simple contrariedad se convierte en tragedia universal”.

¿Cómo surgió esta villana?

Nos lo han contado desde el inicio de los tiempos, aunque no fue hasta mediados del siglo XIX cuando, gracias a la literatura occidental, la figura de la mujer fatal se consolidó con autores como Baudelaire, Mérimée, Swinburne o Keats. Antes de la aparición del romanticismo, la mujer apenas si tenía alguna representación en la cultura. Había tres estereotipos básicos: la esposa y madre; la mística o la bruja, y la prostituta.

La aparición de la mujer fatal coincide con el surgimiento de los primeros movimientos de emancipación femenina. “Las épocas donde el mito resulta más sugestivo y tiene más circulación son aquellas en que la misoginia se agudiza; por ejemplo, a mediados del siglo XIX, cuando las mujeres empiezan a reclamar derechos como el sufragio universal”, explica Julibert. Fue en esta época cuando la mujer comenzó a tener voz y voto en muchos ámbitos sociales y a revelarse como portadora de una nueva actitud. Todo esto pudo verse como una amenaza en un amplio sector masculino.

Más tarde, ya en el siglo XX, gracias al cine de los años 20, se revitalizó la figura de la mujer fatal y, en la década de los 40, alcanzó su máximo esplendor. Fue el tiempo de las grandes divas, a quienes se les definió como *vamp* o vampiresas porque los personajes femeninos de la gran pantalla extraían la vida de sus amantes-víctimas —no necesariamente bebiendo su sangre, sino mediante explotación sexual y económica— hasta convertirlos en una máscara vacía de sí mismos.

En los años 50, tras las dos guerras mundiales, “las mujeres pudieron ganar terreno en el ámbito laboral —continúa la filósofa—, lo cual produjo un considerable malestar, pues aumentó la competencia de mano de obra en el mercado laboral”. Desde entonces, el mito ha ido cambiando y evolucionando hasta la actualidad, cuando, según la autora del ensayo, podemos encontrarlas en las *top models* y en la publicidad.

Películas y personajes

En un recorrido que abarca obras muy populares, Julibert va desmontando con una ingeniosa lucidez el mito de la mujer fatal. De entre las obras analizadas, en este reportaje se han escogido dos pares de personajes de la literatura y el cine por ser muy conocidos. El primero es una comparación entre la Lolita de Nabokov y la Carmen de Mérimée, “la madre de todas las mujeres fatales modernas”, según la autora del ensayo.

La historia de la gitana española está contada realmente por el personaje de don José, quien, desde su situación desesperada, intenta convencer al auditorio para que lo absuelva. Por eso, en opinión de Julibert, el punto de vista “sobre esa parasitaria vampiresa de lubricidad insaciable está un poco sesgado”.

Por su parte, en lo que respecta a Lolita, en su día el propio Nabokov dejó claro que “Lolita no es una niña perversa, es una pobre niña”. “Es la imaginación del triste sátiro la que convierte en una criatura mágica a esa colegiala tan banal y normal. Fuera de la mirada maniaca de Humbert no existe la níñfula”, afirmó el escritor en su mítica entrevista en el programa francés *Apostrophes* en 1975.

Para la filósofa, no se puede pasar por alto que, “tanto don José como Humbert son convictos y cuentan su historia desde la cárcel, con la voluntad de obtener la clemencia de un auditorio al que presentan los atenuantes de una serie de hechos incriminatorios para sugerir que, pese a las apariencias, no son culpables, sino víctimas”. Bajo esta perspectiva, Julibert opina que “la *femme fatale* es un indicio del deseo masculino de sus creadores o de los personajes, y también de sus temores: son el reverso literario de la idealización de la mujer. Toda mujer fatal es la creación de un hombre maldito, es decir, de un infeliz”, reflexiona.

La otra pareja de ejemplos lleva a Julibert a enfrentar a Hitchcock con Buñuel. En *Vértigo*, el romance necrófilo del primero, y en *Ese oscuro objeto del deseo*, testamento fílmico del segundo, ambos desdoblaron a sus personajes femeninos para subrayar su carácter fantasmagórico.

Siguiendo este esquema, los dos personajes femeninos —o los cuatro, según se mire— son vistos como algo supeditado a la narración de los hombres, “más como síntomas o indicios de la psicología de sus enamorados que como personajes por sí mismos”. El error en la concepción del estereotipo de la mujer fatal es pensar que el origen de la fatalidad amorosa es el objeto, cuando el vórtice de la emoción en realidad se encuentra en el sujeto. Por eso, tras estas reflexiones es de rigor preguntarse dónde está el quid de la cuestión, en si ellas eran fatales o en si ellos estaban despechados.

Con todo, Julibert considera que este falso mito está condenado a la extinción. “Lo que no descarto es que aparezcan otras figuras femeninas igual de monstruosas. La misoginia tiene el poder de reformularse sin cesar”, concluye.

Libros

Delito

Carme Chaparro

Espasa Libros, 2023

504 páginas

ISBN: 978-84-670-6870-2

El primer ser humano revienta contra el asfalto a las diez y cuarenta y dos minutos de la noche del domingo 2 de junio. Un hombre que camina al otro lado de la plaza levanta instintivamente la vista. Le da tiempo a ver a varias personas —no sabría decir cuántas, le cuenta luego a la policía— en los alféizares de las ventanas de un rascacielos. Y, de repente, antes incluso de que pueda asombrarse por lo que está pasando, todas ellas saltan a la vez. Saltan a la vez y estallan contra el suelo casi al mismo tiempo. Y, de nuevo, ese ruido indescriptible. Aunque mucho más intenso.

Esa cálida noche de verano en Madrid 10 personas se arrojan al vacío desde 10 habitaciones de la planta séptima del hotel que preside la Plaza de España. Ninguna de ellas se había registrado en la recepción. No llevan nada que les identifique. Hay una joven que apenas habrá cumplido los 30 años, pero también alguien de más de 80. Un cadáver lleva encima ropa por valor de más de 6.000 euros. Otro viste con prendas que le había entregado una ONG. Sus mundos nunca se han cruzado. No se conocen.

No hay huésped o empleado que recuerde haberlas visto en el hotel, ni objeto personal en las habitaciones desde las que han saltado; aunque sobre la mesilla de noche de la habitación número 716 los investigadores encuentran un par de velas encendidas que parecen rezar a una pequeña virgen a la que iluminan con suavidad. Esa es solo la primera de las sorpresas.

Cualquier verano es un final

Ray Loriga

Alfaguara, 2023

248 páginas

ISBN: 978-84-204-5653-9

Alguien quiere morir. Ya no es joven, y se pregunta para qué otro día más, por muy privilegiada, divertida y amable que aún sea su vida. Alguien quiere amar. No sabe con certeza si le corresponden, si sus sentimientos serán entendidos, si tiene siquiera derecho a expresarlos. Alguien viaja. Visita ciudades, playas, bares, fiestas exóticas, cabañas al borde del agua donde pasar la noche bebiendo y riendo. Alguien ilustra unos libros preciosos y alguien se ocupa de editarlos. Trabajan sin prisas, con admiración mutua, con cierta sensación decadente de existir en un mundo que desaparece. Alguien ha tenido un grave problema de salud, se levanta despacio, se tienta la ropa y decide aprovechar la segunda oportunidad. Alguien gusta, despierta deseo, está siempre de paso en la vida de los demás, sonrío, paga la cena. Alguien es el mejor amigo y la persona favorita de otro. Alguien quiere morir.

Ray Loriga narra los abismos de estos personajes, y compone una sinfonía sobre la amistad, el amor y el final de la juventud. Una novela en la que se habla de la muerte brindando por la vida. Una novela sobre el verano que aún queda por disfrutar antes de que llegue el invierno.

En la boca del lobo

Elvira Lindo

Seix Barral, 2023

272 páginas

ISBN: 978-84-322-4196-3

Julieta y su madre llegan a La Sabina a pasar las vacaciones. A sus 11 años esa aldea perdida le parece a Julieta el mejor lugar para dejar atrás problemas a los que no sabe poner nombre. Ese verano eterno lleno de primeras veces, descubrirá que los cimientos del pueblo están hechos de secretos y recuerdos; los lindes del bosque, de cuentos y leyendas; y el corazón de las personas de miedo, odio, amor y esperanza, los cuatro sentimientos que nutren sus sueños y también sus peores pesadillas.

En la boca del lobo surge de la mirada de una autora que ha destinado gran parte de su obra a observar la infancia en toda su riqueza, singularidad y vulnerabilidad, y muestra que las historias que compartimos, y las que nos contamos, pueden romper la maldición de una herencia envenenada.

Elvira Lindo regresa a la pura ficción creando un territorio literario propio, la despoblada Sabina y sus bosques, un escenario en el que realidad y fábula se dan la mano, como en los cuentos clásicos. El lector que se adentre en él se verá inmerso en una novela de intensidad creciente, ante cuyo misterio solo podrá responder con asombro y emoción.

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.
- 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

Te recordamos que existen otras revistas de temática variada y periodicidad diversa que te invitamos a descubrir, ya sea accediendo al apartado “Publicaciones” de ClubONCE, poniéndote en contacto con el Servicio de Atención al Usuario del Servicio Bibliográfico de la ONCE —llamando al teléfono 910 109 111 (teclea la opción 1)— o enviando un correo electrónico a sbo.clientes@once.es.