

# PARA TODOS

Nº 107. MAYO 2019

## SUMARIO

✚ Introducción

✚ La ONCE y el deporte

✚ Novedades culturales

✚ Cine

- Novedades audesc
- Estrenos

✚ Teatro

**-Sor Juana Inés de la Cruz y Juan Ruiz de Alarcón, ejes del próximo Festival de Almagro.**

**-Alfredo Sanzol, nuevo director del Centro Dramático Nacional.**

✚ Música

- Novedades discográficas (Por Javier Cuenca)
- Próximos conciertos

✚ Literatura

- Novedades impresas

**-Rafael Vallbona gana el XXI Premio Roc Boronat de la ONCE con la novela “Els bons dies”**

✚ Exposiciones

**-Raúl Bravo muestra con esculturas las emociones y el movimiento del cuerpo en el Museo Tiflológico de la ONCE**

**-Fundación ONCE acoge ‘Entra sin llamar’, una exposición sobre la figura humana**

✚ Turismo para todos

**-Objetos que te embarcan en problemas si viajas con ellos en un crucero**

✚ Vivir mejor

❖ Salud:

**-Veinte minutos diarios en la naturaleza bajan las hormonas del estrés**

## **INTRODUCCIÓN**

Empezamos este número 107 de Para Todos correspondiente al mes de mayo con deporte, haciéndonos eco de una noticia muy especial relacionada con un afiliado ciego, ya fallecido, y su pasión por el fútbol y el Valencia, para pasar después al cine y a cuatro nuevas películas a las que ya se puede acceder en sistema audiodescrito. Completamos el apartado dedicado al séptimo arte con cinco estrenos en pantalla grande.

La música llega a continuación a Para Todos con tres novedades discográficas e información sobre dos festivales dentro de la sección de próximos conciertos. Seguimos con literatura, sección donde comentamos tres novedades impresas y damos noticia del palmarés del Premio Roc Boronat en lengua catalana.

Dentro del apartado de exposiciones hablamos de dos muestras que todavía pueden visitarse en mayo, una en el Museo Tiflológico y otra en la Sala Cambio de Sentido de Fundación ONCE, y en la sección viajera hacemos un repaso por los objetos que está prohibido llevar si realizas un crucero.

Echamos el cierre a este número 107 de la revista con la habitual sección Vivir Mejor, en cuyo apartado de Salud te damos información sobre un estudio que tiene que ver con los efectos beneficiosos de la naturaleza para combatir el estrés.

## **LA ONCE Y EL DEPORTE**

Este mes nuestra sección deportiva se hace eco de una noticia muy especial relacionada con un afiliado a la ONCE, ya fallecido, a quien el Valencia, coincidiendo con sus 100 años de historia, le ha dedicado una estatua que pretende homenajear su afición al fútbol y su devoción por el club levantino.

### **EL VALENCIA CELEBRA SUS 100 AÑOS CON UNA ESTATUA A UN AFICIONADO CIEGO A QUIEN SU HIJO NARRABA EL FÚTBOL**

La estatua de un vendedor de la ONCE ciego se sienta en la tribuna central del Estadio de Mestalla, para homenajear a los aficionados del Valencia, con motivo del Centenario del equipo, y en memoria de los que ya no están.

La estatua, que representa a Vicente Navarro Aparicio, socio número 18 del club, ocupa el asiento 164 de la fila 15, en la Tribuna Central. Este asiento lleva la historia de este afiliado y vendedor de la ONCE que, pese a perder la visión, continuó animando desde el campo y disfrutando de los partidos, gracias a que su hijo le narraba las jugadas.

Vicente Navarro Aparicio, fallecido en 2016, trabajó en la factoría Campsa. Se afilió a la ONCE en 1985 al perder la visión por un desprendimiento de retina, y comenzó a vender cupones en Valencia, hasta su jubilación en marzo de 1994. Como vendedor, dio un premio gordo del Cuponazo (250 millones de las antiguas pesetas, con el número 77.738).

A pesar de su pérdida de visión, Vicente disfrutaba con el ambiente de Mestalla y vivía intensamente los partidos y su afición por el Valencia, mientras su hijo le contaba lo que sucedía en el campo de juego.

## CINE

### **-NOVEDADES AUDESC**

Empezamos nuestra sección de novedades audiodescritas del mes de mayo con la secuela de una popular película de animación que se ha hecho esperar 14 años. Se trata de “Los Increíbles 2”, donde la misión de Helen de liderar una campaña para que vuelvan los superhéroes se va al garete cuando aparece en escena un nuevo villano que supone una gran amenaza.

El italiano Bernardo Bertolucci sorprendió muy gratamente en 2003 con “Soñadores”, una película en la que regresaba a las claves de un cine muy alabado por sus más fervientes admiradores. En esta ocasión el escenario era el París de 1968, donde dos hermanos que se han quedado solos en la casa familiar invitan a un estudiante americano al que han conocido e inician con él una serie de juegos altamente peligrosos.

En “Secretos y mentiras”, el británico Mike Leigh narra la historia de una joven negra que, tras morir sus padres adoptivos, se propone conocer a su madre biológica, que resulta ser una mujer soltera que trabaja en una fábrica.

Y terminamos con “#SexPact”, en la que los padres y madres de tres chicas adolescentes tratan de impedir que sus hijas tengan relaciones sexuales en la noche del baile de graduación, al enterarse de que han hecho un pacto para perder la virginidad durante esa velada.

#### **Nº 623 – “Los Increíbles 2”**

Helen tiene que liderar una campaña para que los superhéroes regresen, mientras Bob vive su vida "normal" con Violet, Dash y el bebé Jack-Jack —cuyos superpoderes descubriremos—. Su misión se va a pique cuando aparece un nuevo villano con un brillante plan que lo amenaza todo. Pero los Parr no se amedrentarán y menos teniendo a Frozone de su parte.

Secuela de la película de animación de 2004, producida por Pixar. Brad Bird, responsable de otros títulos animados como “El gigante de hierro” o “Ratatouille”, se vuelve a encargarse del guion y la dirección. La película fue nominada al Oscar como mejor film de animación.

#### **Nº 627 – “Soñadores”**

París, 1968. Isabelle y su hermano Theo, solos en la ciudad mientras sus padres están de viaje, invitan a su apartamento a Matthew, un joven estudiante americano, al que han conocido en un cine. Una vez en casa, establecen unas

reglas para conocerse mutuamente, explorando emociones y erotismo a través de una serie de juegos extremadamente arriesgados.

Bernardo Bertolucci regresó en 2003 con “Soñadores” a su universo más personal, logrando una notable película que, aunque no contaba con su firma en el guion, llevaba su inconfundible sello.

#### **Nº 628 – “Secretos y mentiras”**

Al morir sus padres adoptivos, Hortense, una joven negra que vive en Londres, siente la necesidad de conocer a su madre biológica, la cual la dio en adopción nada más nacer. Cuando por fin la encuentra, resulta ser una mujer soltera que trabaja en una fábrica.

Magnífico film escrito y dirigido por el británico Mike Leigh, responsable de otros apreciables títulos como “El secreto de Vera Drake” o “Todo o nada”. Consiguió la Palma de Oro en el Festival de Cannes, además de un premio para su actriz protagonista, Brenda Blethyn, en el mismo certamen.

#### **Nº 635 – “#SexPact”**

Un grupo de chicas adolescentes deciden hacer un pacto: perder su virginidad en el baile del instituto. Tras descubrir el plan de sus hijas, las preocupadas madres, junto a los padres de las jóvenes, se proponen poner en marcha un plan para que ese pacto nunca se lleve a cabo.

Ópera prima de la realizadora Kay Cannon que agradó en general a los críticos, quienes ensalzaron su verosimilitud, eficacia e ingenio.

#### **-ESTRENOS**

Tres biopics, un western y un thriller conforman la oferta cinematográfica en pantalla grande del número 107 de Para Todos. “El bailarín” se centra en un episodio de la vida de Rudolf Nureyev, concretamente en la primera vez que salió de la Unión Soviética, en 1961, para actuar junto a la Kirov Ballet Company, planteándose la desertión a pesar del riesgo que ésta podía conllevar.

El francés Jacques Audiard se pasa al western puro y duro en “Los hermanos Sisters”, donde los personajes del título, dos pistoleros sin escrúpulos, son contratados, en plena fiebre del oro, para localizar y matar a un buscador de ese preciado metal.

“Blaze”, el segundo biopic del que te hablamos, narra la vida del compositor y cantante de country tejano del mismo nombre, centrándose en una importante relación amorosa, en su última noche en el mundo y en el impacto que tuvieron sus canciones y su muerte en quienes le rodeaban.

El irlandés Neil Jordan regresa al largometraje seis años después con “La viuda”, donde narra la historia de la relación entre una dulce e ingenua joven y

una pianista con mucha necesidad de compañía cuyas intenciones hacia la primera no son nada inocentes.

Y nos despedimos este mes de la pantalla grande con “Rocketman”, biopic del cantante y compositor Elton John que abarca desde su abandono de la música clásica para convertirse en una estrella del rock hasta su relación con el letrista Bernie Taupin, coautor de muchos de sus grandes éxitos.

### **-“El bailarín”**

Director: Ralph Fiennes. Nacionalidad: Reino Unido. Intérpretes: Oleg Ivenko, Ralph Fiennes, Louis Hofmann. Género: Drama / SINOPSIS: Rusia, 1961. Rudolf Nureyev, el bailarín de ballet más grande de todos los tiempos, viaja por primera vez fuera de la Unión Soviética como miembro de la prestigiosa Kirov Ballet Company. Aunque el KGB sigue de cerca sus pasos y a pesar del gran peligro que conllevaba entonces la desertión, Nureyev huirá, tomando una decisión que podría cambiar el curso de su vida para siempre.

El actor Ralph Fiennes se vuelve a poner por tercera vez tras la cámara después de “Coriolanus” (2011) y “The Invisible Woman” (2013), convirtiendo en imágenes un guion de David Hare basado en el libro de Julie Kavanagh y reservándose un papel en la función. La película pudo verse el pasado año en el Festival de Telluride, donde fue acogida discretamente por los críticos.

### **-“Los hermanos Sisters”**

Director: Jacques Audiard. Nacionalidad: Francia. Intérpretes: Joaquin Phoenix, John C. Reilly, Jake Gyllenhaal. Género: Western / SINOPSIS: 1850. Charlie y Eli Sisters viven en un mundo salvaje y hostil, en plena fiebre del oro. Tienen las manos manchadas de sangre: la sangre tanto de criminales como de personas inocentes. No tienen escrúpulos a la hora de matar. Es su trabajo. Charlie, el hermano pequeño, nació para matar. Eli, sin embargo, sueña con llevar una vida normal. Ambos son contratados por el Comodoro para encontrar y matar a Hermann Kermit Warm, un buscador de oro. De Oregón a California arranca una caza despiadada, un viaje iniciático que pondrá a prueba el demencial vínculo entre los dos hermanos.

Inspirándose en una novela de Patrick Dewitt, el gallo Jacques Audiard, responsable de títulos como “De latir, mi corazón se ha parado”, “Un profeta” o “De óxido y hueso”, coescribe y dirige este western, por el que fue premiado en el pasado Festival de Venecia. La película recibió allí excelentes críticas.

### **-“Blaze”**

Director: Ethan Hawke. Nacionalidad: Estados Unidos. Intérpretes: Ben Dickey, Alia Shawkat, Josh Hamilton. Género: Drama / SINOPSIS: Narra la vida del cantante y compositor de country norteamericano Blaze Foley (Texas, 1949 – Nashville, Tennessee, 1989). Blaze fue una inusual leyenda de la música del Texas Outlaw Music, que engendró a autores como Merle Haggard y Willie Nelson. A través de una historia que recorre tres periodos de su vida, los

diferentes hilos exploran su romance con Sybil Rosen; su última noche oscura en la Tierra, y el impacto de sus canciones y de su muerte en sus fans, amigos y enemigos.

Nuevo trabajo como director del actor Ethan Hawke tras “Chelsea Walls” (2001), “The Hottest State” (2006) y el documental “Seymour: An Introduction” (2014). Hawke coescribe junto a Sybil Rosen el guion de una película cuyo actor protagonista fue premiado en la pasada edición del Festival de Sundance, donde recibió críticas positivas.

### **-“La viuda”**

Director: Neil Jordan. Nacionalidad: Irlanda. Intérpretes: Isabelle Hupert, Chloë Grace Moretz, Maika Monroe. Género: Thriller / SINOPSIS: Frances es una dulce e ingenua joven que, tras la muerte de su madre, se muda a Manhattan. Cuando encuentra en el metro un bolso extraviado, decide entregárselo a su legítima dueña, Greta, una pianista viuda con una desesperada necesidad de compañía. Rápidamente se convierten en amigas, pero su amistad cambia cuando se descubren las siniestras intenciones de Greta.

El irlandés Neil Jordan regresa a la gran pantalla tras “Byzantium” (2012) con uno de esos proyectos personales que le han reportado generalmente el favor de la crítica. Se pudo ver en el pasado Festival de Toronto, donde recibió opiniones favorables.

### **-“Rocketman”**

Director: Dexter Fletcher. Nacionalidad: Reino Unido. Intérpretes: Taron Egerton, Jamie Bell, Richard Madden. Género: Musical / SINOPSIS: Biopic que relata la vida del cantante, compositor y pianista británico Elton John. Desde sus comienzos, como niño prodigio del piano y estudiante en la Academia Real de Música, pasando por su juventud y su carrera como cantante, cuando se dio cuenta de que lo suyo no era la música clásica, sino la música rock, hasta convertirse en una superestrella internacional, incluyendo su influyente y perdurable asociación musical con el letrista Bernie Taupin.

Dirigida por el responsable de “Wild Bill”, “Amanece en Edimburgo” y “Eddie el Águila”, la película se apunta a la moda de los biopics tras el éxito de “Bohemian Rhapsody”. El propio Elton John participa en la producción del film.

## **TEATRO**

En primer lugar, desgranamos lo más destacado de la próxima edición del Festival Internacional de Teatro Clásico de Almagro, cuyos ejes principales serán Sor Juana Inés de la Cruz y Juan Ruiz de Alarcón, y que tendrá a México como país invitado, y a continuación nos hacemos eco del nombramiento del dramaturgo y director teatral Alfredo Sanzol como nuevo director del Centro Dramático Nacional.

## **SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ Y JUAN RUIZ DE ALARCÓN, EJES DEL PRÓXIMO FESTIVAL DE ALMAGRO**

Sor Juana Inés de la Cruz y Juan Ruiz de Alarcón serán los ejes vertebradores de la 42ª edición del Festival Internacional de Teatro Clásico de Almagro, cuya programación tendrá un marcado carácter femenino. Así, 26 mujeres dirigirán obras en el certamen, en el que, además, se representarán textos de 23 dramaturgas contemporáneas y 13 autoras del Siglo de Oro.

Según informa el diario El País, el festival acogerá, del 4 al 28 de julio, un total de 47 estrenos, de ellos 23 absolutos, a cargo de 68 compañías, en 144 representaciones. El certamen contará con un presupuesto de 1.670.000 euros, la misma cantidad que el año pasado.

El director del festival, Ignacio García, destacó la mirada hacia América – México es el país invitado en esta edición–, pero sin olvidar el carácter local y manchego del evento. “Lo local se alimenta de lo internacional, pero también lo internacional busca ese carácter de una localidad como Almagro. Alguien que viene de Estonia o de la India lo que quiere es ver folclore manchego y saborear La Mancha, una tierra tan literaria y cervantina”, aseguró García, quien busca que Almagro siga siendo la gran reserva del Siglo de Oro.

El cartel elegido para esta edición está inspirado en la figura de Sor Juana Inés de la Cruz, de quien se ofrecerá su producción teatral, además de la música, la poesía y la astronomía. El lema de este año, ‘El mundo iluminado, y yo despierta’, es, en palabras del director del certamen, “un alegato y un ejemplo del pensamiento moderno y militante de Sor Juana, una mujer que se adelantó a su tiempo denunciando injusticias que resuenan hoy en día, y que seguimos peleando por resolver tres siglos y medio después”.

Se podrá asistir a montajes procedentes de África, América, Asia y Europa. Costa de Marfil estrenará una representación de “Fuenteovejuna”, de Lope de Vega, y la India una versión en castellano de “Marta la Píadosa”, de Tirso de Molina. Polonia, por su parte, presenta “Hijas del aire. Sueño de Balladyna”, basada en “La hija del aire”, de Calderón de la Barca, y “Balladyna”, de Julius Stowaki, en una adaptación que dirigirá el propio Ignacio García.

Entre los estrenos destacan “Juana Inés”, una visión flamenca de Carmen Cortés y Carme Portacelli, y el recital poético “Clara la luna y claras las estrellas”, que protagonizará Silvia Marsó. El festival se clausurará con “El Quijote de plata”, de Igor Yebra y Blanca LÍ.

## **ALFREDO SANZOL, NUEVO DIRECTOR DEL CENTRO DRAMÁTICO NACIONAL**

El director y escritor teatral Alfredo Sanzol será el nuevo director del Centro Dramático Nacional, en sustitución de Ernesto Caballero, cuyo contrato expira tras seis años en el puesto.

Según informa el diario El Mundo, para Sanzol (Pamplona, 1972), esta será su primera experiencia como gestor de una compañía teatral, pero, a pesar de ello, su prestigio profesional y artístico va en favor del nombramiento. Sanzol ha recibido tres premios Max, un Premio Nacional de Literatura Dramática y el último Premio Valle Inclán gracias a su obra “La ternura”. Su elección como nuevo director del Centro Dramático Nacional parece indicar en principio una firme apuesta por la dramaturgia contemporánea.

En los últimos meses, la actividad de Sanzol ha sido profusa: en mayo de 2018 presentó el montaje de un texto suyo, “La valentía”, una comedia “de fantasmas y puertas” que se había desgajado de “La ternura” y que planteaba el miedo ante la sociedad contemporánea de millones de personas, y el otoño pasado abordó una versión de “El barberillo de Lavapiés” para el Teatro de la Zarzuela.

## MÚSICA

### **-NOVEDADES DISCOGRÁFICAS**

#### **Por Javier Cuenca**

Monográfico de música patria en nuestra sección discográfica de mayo, con dos solistas y un grupo que en realidad es el proyecto de otro solista. Empezamos con “Tras la piel”, el segundo disco de Pablo Bermejo, cantautor que atesora bellas melodías y letras intimistas y que sabe rodearse de colegas de oficio para vestir sus canciones.

Se ha hecho esperar algún tiempo el quinto disco de La casa azul, que su responsable, Guille Milkyway, ha ido adelantando con algunos temas en las redes sociales. Pero ya podemos disfrutar de un álbum lleno del espíritu pop que ha caracterizado a esta magnífica banda.

Y nos despedimos por el momento con “Astronauta”, la vuelta de la cantante y compositora Zahara después de tres años. Un álbum aéreo, atmosférico, donde vuelve a sorprender la capacidad de esta artista para tejer melodías diferentes y recorrer caminos poco transitados.

#### **Pablo Bermejo: “Tras la piel” (Discográfica: Rock CD)**

Pablo Bermejo es uno de esos cantautores que ha aprendido el oficio en los locales de conciertos, fogueándose en los micros abiertos y empapándose de las claves que proporcionan el material necesario para construir buenas canciones. Aunque ya había grabado un disco hace unos años, Pablo tenía pendiente abordar un trabajo más maduro, donde todo ese aprendizaje cristalizara en unas canciones mejor tramadas y en una sólida producción que les diera lustre.

Y como Pablo ha ido haciendo amigos en el camino, artistas con los que ha compartido escenario y charlas, este segundo disco debía reflejar de algún modo esa espontánea camaradería y trasladarla al estudio de grabación. Así



pues, el cantautor madrileño ha llamado a un productor que sabe lo que hace, que conoce el género porque también escribe y canta canciones, Antonio de Pinto, además de producir con atinada pericia a colegas suyos.

El violinista Manu Clavijo, con quien Pablo ha tocado y cantado en muchas ocasiones, aporta sus cuerdas, mientras que Juan Fernández Fernández hace lo propio con sus guitarras, Iovis Cabrera con las percusiones y los vientos y Lope Villano con el “tres” cubano. En cuanto a las voces invitadas, que son unas cuantas y variadas, compañeros de oficio como Fran Fernández, Andrés Sudón, Kamala o Alicia Ramos se suman a unas canciones que apuestan por el intimismo en las letras y la delicadeza en las melodías, logrando un álbum realmente disfrutable.

### **La casa azul: “La gran esfera” (Discográfica: Elefant Records)**

Parte del quinto disco de La casa azul, el proyecto artístico del compositor, intérprete y productor Guille Milkyway, lo hemos ido conociendo por entregas, gracias a los singles que el músico barcelonés ha ido adelantando antes de que se editara el álbum. Se nos iba anticipando así un trabajo que resultaba prometedor, fiel al espíritu que ha alentado la música de Milkyway desde sus inicios, con todo ese imaginario pop que late en las canciones de La casa azul.

Diez temas conforman este esperado disco, donde las melodías siguen teniendo ese aire de nostalgia tan propio del grupo, con especial atención al pop melódico y al sonido aéreo que le es tan apreciado a su creador. Unas músicas estas que contrastan con unos textos donde la idea central es la decadencia de un amor y los intentos por recomponer una relación que parece bordear el naufragio.

Canciones como “Podría ser peor”, con la que arranca el álbum, “El final del amor eterno” o “El momento” hablan de esa situación, sin renunciar a alguna ráfaga de optimismo que mejore las cosas. En lo musical también encontramos guiños al sonido de la Electric Light Orchestra, la ELO de toda la vida de Jeff Lynne, de quien Guille se declara ferviente admirador, tanto como de la música melódica de los 80, de la que también encontramos, como ha sido habitual en la trayectoria del grupo, leves influencias.

### **Zahara: “Astronauta” (Discográfica: G.O.Z.Z. Records).**

Resulta innegable la capacidad de Zahara para fraguar melodías que discurren por cauces ajenos a los habituales, para crear atmósferas que llevan al oyente por caminos no demasiado trillados. Esta cantante y compositora, que apostó por la independencia creativa y discográfica para ser dueña de su propia carrera, no solo posee un registro vocal admirable y original, sino un dominio excelente de la melodía que nos sitúa ante una artista diferente y muy atractiva.

“Astronauta” es un disco que rezuma belleza estética, elegantemente vestido con arreglos muy aéreos, diseñado desde un pop que despliega todo su potencial y huye de convencionalismos y fórmulas manidas. Arranca el álbum muy dinámico, con la resultona “David Duchovny”, dedicada al actor

protagonista de aquella serie de culto llamada “Expediente X” y que encandiló a unos cuantos en la década de los 90.

Pero pronto vemos que el álbum es más que todo eso, prácticamente en el rotundo segundo corte, “Guerra y paz”, que Zahara comparte con Santi Balmes en lo que es la primera colaboración vocal del disco. Una canción decididamente atmosférica, de etérea melodía y resuelta con un poderoso estribillo que no defrauda.

Como tampoco defraudan “Big bang”, con la intervención de otro vocalista masculino, Miguel Rivera, “Bandera blanca” o la sorprendente “Adjunto foto del café verbena”, pieza impresionista con una de esas letras que pone al descubierto la capacidad literaria de Zahara, además de sus sobrados méritos como intérprete de canciones. Un disco muy recomendable.

## **-PRÓXIMOS CONCIERTOS**

Te ofrecemos en nuestra sección de conciertos información sobre dos festivales. Por un lado, comentamos el cierre definitivo de la próxima edición del BBK Music Legends Festival, que tendrá lugar los días 14 y 15 de junio en Sondika (Vizcaya), con las incorporaciones de Paul Collins Beat, Watermelon Slim y Amann & The Wayward Sons. Y por otro, hablamos del festival ARN Culture & Business Pride 2019, que se celebrará en el municipio tinerfeño de Arona entre los días 18 y 23 de junio y que contará con la presencia de Neneh Cherry, Hercules & Love Affair, Miss Caffaina y Monarchy, entre otros artistas.

## **PAUL COLLINS BEAT, WATERMELON SLIM Y AMANN & THE WAYWARD SONS SE INCORPORAN AL BBK MUSIC LEGENDS FESTIVAL**

El BBK Music Legends Festival, que se celebrará en el Centro Ola BBK de Sondika (Vizcaya) los próximos 14 y 15 de junio, ha cerrado su cartel definitivo con las incorporaciones de Paul Collins Beat, Watermelon Slim y Amann & The Wayward Sons, que se suman a una programación encabezada por Ben Harper & The Innocent Criminals y The Beach Boys y que también incluye a Little Steven and The Disciples of Soul, Suzanne Vega, Kitty, Daisy & Lewis, Anje Duhalde y Mississippi Queen & The Wet Dogs.

Según informa la promotora The Borderline, Paul Collins formó The Beat en 1979, reclutando miembros de varias bandas de rock como Steven Huff, Larry Whitman y Michael Ruiz. Su álbum de debut, publicado ese mismo año, está considerado un clásico del género.

Tras unos años de pausa, Paul Collins Beat resurgió con el lanzamiento de varios discos, entre ellos “King Of Power Pop”, grabado en Detroit con el legendario Jim Diamond. Collins lleva más de cuatro décadas en los escenarios de medio mundo, y a sus 65 años, al frente de la que siempre ha sido su banda, The Beat, no tiene ninguna intención de jubilarse.

A lo largo de varias ediciones de los Blues Music Awards, William Homans, conocido como Watermelon Slim por su delgada complexión y por haber

estado 28 años trabajando en campos de sandías, ha logrado atesorar 17 galardones. En 2019 presenta "Church Of The Blues", muestra inequívoca de su tremendo estado de forma y otra piedra angular de su discografía.

Amann & The Wayward Sons es una banda de rock nacida alrededor de las canciones escritas por el bilbaíno Pablo Amann Slocum. En febrero de 2018 publicaron un primer álbum autoeditado titulado "Free Soul", y este mismo año verá la luz su segundo disco.

## **NENEH CHERRY, HERCULES & LOVE AFFAIR, MISS CAFEINA Y MONARCHY ENCABEZAN EL ARN CULTURE & BUSINESS PRIDE 2019**

La tercera edición del festival ARN Culture & Business Pride, que organiza el Patronato de Turismo del Ayuntamiento de Arona y que se celebrará en el municipio tinerfeño entre el 18 y el 23 de junio de este año, ofrecerá un Concierto por los Derechos Humanos Igualitarios que contará con una decena de artistas internacionales, todos ellos pertenecientes de manera explícita al colectivo Lgtbiq, encabezados por Neneh Cherry, con más de 25 años de carrera y una trayectoria consolidada a nivel mundial.

Según informa la promotora The Borderline, la programación del Concierto por los Derechos Humanos Igualitarios mezcla diferentes estilos y ámbitos como la propuesta de la banda neoyorquina liderada por Andy Butler, Hercules & Love Affair, con la bocanada de aire fresco de un cantante y compositor urbano como Putochinomarcón, el desparpajo y la absoluta falta de prejuicios de Nancys Rubias, nuevos talentos como David Rees, uno de los grupos imprescindibles del panorama nacional como Miss Caffeina, la electrónica pop del dúo Monarchy, la fusión de reggae y rock de la banda venezolana La Jarana y el techno house del DJ costarricense Lawrence Casal.

Todos estos artistas se darán cita en este festival abierto, que durante dos días llenará de ritmos y de visibilidad un recinto de Playa de las Américas enfocado a todo tipo de público. El certamen quiere hacer este año una reivindicación especial y de manera festiva del cumplimiento de los derechos humanos de todas las personas por el simple hecho de serlo, sin distinción alguna de raza, sexo, nacionalidad, origen étnico, lengua, religión, condición sexual, identidad de género, etc.

La entrada al recinto es totalmente gratuita, y todos los interesados pueden informarse sobre paquetes de viaje para asistir al festival gracias a un acuerdo de colaboración con la agencia de viajes de El Corte Inglés y Tenerife Les Friendly.

## **LITERATURA**

### **-NOVEDADES IMPRESAS**

Empezamos nuestro apartado dedicado a los libros con la nueva obra del Nobel francés Jean Marie Gustave Le Clécio, "Bitna bajo el cielo de Seúl",

donde una chica de 18 años que ha llegado a la capital coreana desde su pueblo y que está cansada de vivir con sus insoportables tía y prima, empieza a trabajar para una joven paralítica a la que solo debe contarle historias.

En “El último barco”, de Domingo Villar, el inspector Leo Caldas, protagonista habitual de sus novelas, investiga la desaparición de una joven, ante la denuncia de su padre, quien se muestra preocupado porque la chica no acudió el fin de semana anterior a una comida familiar ni el lunes a impartir su clase de cerámica.

Y nos despedimos de la letra impresa hasta junio con lo nuevo del peculiar Juan José Millás, quien en “La vida a ratos” invita a sus lectores a seguir el diario de más de tres años de vida de un personaje que se llama como el propio escritor y donde, entre visitas a la psicoanalista y paseos por la ciudad, se cuelan sorprendentes destellos de surrealismo.

**Autor: JEAN MARIE GUSTAVE LE CLÉCIO**

**Título: BITNA BAJO EL CIELO DE SEÚL**

**Editorial: LUMEN**

**Año de publicación: 2019**

**Número de páginas: 192**

**ISBN: 978-84-264-0599-9**

A los 18 años, Bitna llega a Seúl desde la zona rural de Corea de la que procede. El deslumbramiento por la ciudad contrasta con las penurias de vivir junto a una tía y una prima que le hacen la vida imposible, casi como en La Cenicienta. Para poder huir, acepta la oferta de trabajo de un misterioso y atractivo librero: inventar historias para Salomé, una joven paralizada por una enfermedad incurable.

Así asistimos, por ejemplo, a la historia del señor Cho, un antiguo policía que cría palomas mensajeras en la azotea de un edificio. En primavera, cuando sopla el viento, el anciano suelta a Dragón Negro y Diamante para que lleven mensajes a sus familiares que viven más allá de la frontera de Corea del Norte. Poco a poco, Bitna ejerce un poder insospechado sobre Salomé, que se alimenta del relato de esas vidas ajenas.

**Autor: DOMINGO VILLAR**

**Título: EL ÚLTIMO BARCO**

**Editorial: SIRUELA**

**Año de publicación: 2019**

**Número de páginas: 712**

**ISBN: 978-84-176-2427-9**

La hija del doctor Andrade vive en una casa pintada de azul, en un lugar donde las playas de olas mansas contrastan con el bullicio de la otra orilla. Allí las mariscadoras rastrillan la arena, los marineros lanzan sus aparejos al agua y quienes van a trabajar a la ciudad esperan en el muelle la llegada del barco que cruza cada media hora la ría de Vigo.

Una mañana de otoño, mientras la costa gallega se recupera de los estragos de un temporal, el inspector Leo Caldas recibe la visita de un hombre alarmado por la ausencia de su hija, que no se presentó a una comida familiar el fin de semana ni acudió el lunes a impartir su clase de cerámica en la Escuela de Artes y Oficios. Y aunque nada parece haber alterado la casa ni la vida de Mónica Andrade, Leo Caldas pronto comprobará que, en la vida como en el mar, la más apacible de las superficies puede ocultar un fondo oscuro de devastadoras corrientes.

**Autor: JUAN JOSÉ MILLÁS**

**Título: LA VIDA A RATOS**

**Editorial: ALFAGUARA**

**Año de publicación: 2019**

**Número de páginas: 480**

**ISBN: 978-84-204-3467-4**

En “La vida a ratos”, el lector es tan protagonista como el narrador, porque descubre en secreto un relato que, en la ficción, no ha sido creado para ser conocido por nadie más que por aquel que lo escribe. Es el diario de más de tres años de vida de un personaje –curiosamente también llamado Juan José Millás– que se muestra tan libre, tan neurótico, y divertido, e irónico e hipocondriaco como solo nos mostramos cuando nadie nos ve.

Las visitas a la psicoanalista, el taller de escritura, los paseos por una ciudad que no deja de colocarle ante situaciones sorprendidas, la familia, los amigos... Todo es normal, todo parece anodino, hasta que, al volver una esquina de la realidad, aparece lo extraordinario, lo surrealista. Y nos deslumbra.

### **RAFAEL VALLBONA GANA EL XXI PREMIO ROC BORONAT DE LA ONCE CON LA NOVELA “ELS BONS DIES”**

El jurado del premio literario Roc Boronat ha elegido a Rafael Vallbona como ganador de la 21ª edición por la obra “Els bons dies (Los buenos días)”.

En esta obra, Ricard viaja a París con la esperanza de encontrar a un viejo amigo de juventud. Allí convivió a finales de los 70 con idealistas inquietos que luchaban con la palabra para transformar el futuro. Hasta que volvió a Barcelona, en pleno desencanto por la oportunidad perdida de la Transición, y le perdió la pista.

En la novela, tres personajes toman la palabra: Ricard, el primero; la segunda voz es la de Jane, una joven misteriosa, y Martí, soñador y enamorado, cierra la obra. La vida de todos ellos, algunos sin saberlo, quedará marcada por la aparición de un traficante de armas manipulador y peligroso.

La novela, con dosis de intriga y de nostalgia, es un ejercicio de estilo y un homenaje a la memoria, a las revoluciones frustradas, a los anhelos de cambio y a la libertad individual. El premio, convocado por ONCE Catalunya, está dotado con 6.000 euros. “Els bons dies” llegará a las librerías en otoño con el

sello Amsterdam, que desde 2015 se encarga de editar la obra premiada con el Roc Boronat.

Rafael Vallbona nació en Barcelona en 1960. Es escritor, periodista y profesor en la Facultad de Comunicación Blanquerna. Colabora en El Mundo, Descubrir y varios medios digitales, y es autor de unos 60 títulos entre poesía, novelas para jóvenes y adultos, ensayo y viajes. Su anterior novela, "La casa de la frontera", fue distinguida con el premio BBVA San Joan.

En la categoría exclusiva para escritores ciegos o con discapacidad visual grave, Maria Mercè Guiu ha ganado en el apartado de prosa con la obra "El millor de cada vida", un diálogo íntimo y sincero entre una madre y su hijo adolescente. El premio está dotado con 900 euros. El jurado quiso dejar constancia de la calidad de las obras presentadas en esta edición y seleccionó como finalista a Rafael Barberán, conocido literariamente con el seudónimo de Ralph Barby, por su cuento "Doctor Baixades".

Enric Botí, delegado territorial de ONCE Catalunya y presidente del jurado, subrayó la buena participación: 69 obras presentadas en la categoría de narrativa abierta a todos, la segunda participación más alta de la historia, y el buen entendimiento con Som Ara Llibres a la hora de impulsar el premio.

ONCE Catalunya convoca cada año los premios literarios en lengua catalana Roc Boronat en memoria de este escritor y político republicano, promotor del Sindicat de Cecs de Catalunya, organismo que tenía como objetivo ser el órgano representativo de todos los ciegos catalanes en tiempos de la República. Durante la entrega de estos galardones se homenajea cada año a un autor, que en esta edición ha sido la escritora Coia Valls.

Este año el jurado lo ha presidido Enric Botí, delegado territorial de la ONCE en Catalunya, y ha estado formado por Ester Franquesa, directora general de Política Lingüística de la Generalitat de Catalunya; Vicenç Villatoro, escritor; Leandro Lamor, delegado de la agencia EFE en Catalunya; Júlia Bacardit, periodista y editora de la revista literaria Branca; Joan Carles Girbés, director editorial de Som Ara Llibres; Anna Punsoda, ganadora en la categoría de narrativa en la anterior edición, y David Bernardo, presidente del Consejo Territorial de ONCE Catalunya.

## **EXPOSICIONES**

En nuestro apartado de exposiciones hablamos de dos muestras que todavía se pueden visitar durante parte del mes de mayo. En primer lugar, hasta el día 25, el Museo Tiflológico acoge una exposición de esculturas y pinturas de Raúl Bravo que quiere poner de relieve las emociones y el movimiento del cuerpo humano, y, para terminar, en la Sala Cambio de Sentido de Fundación ONCE se puede visitar, hasta el día 17, una muestra de Emilio Luis Fernández Garrido, e.luis, sobre la figura humana.

## **RAÚL BRAVO MUESTRA CON ESCULTURAS LAS EMOCIONES Y EL MOVIMIENTO DEL CUERPO EN EL MUSEO TIFLOLÓGICO DE LA ONCE**

El Museo Tiflológico de la ONCE expone 12 obras de Raúl Bravo que pueden verse y tocarse, hasta el próximo 25 de mayo, en horario de martes a viernes, de 10 a 15 horas y de 16 a 19 horas; y sábados, de 10 a 14 horas, en la calle La Coruña, 18, Madrid.

‘Danza’, título de esta exposición, muestra al visitante obras pictóricas y escultóricas que representan el movimiento y las emociones del cuerpo humano, a través de formas sintéticas. Están realizadas con pequeños fragmentos de madera recuperada y tratada que, en palabras del autor, formalmente dialogan entre sí debido a su diferente composición, tipo, forma y color.

Bravo considera que el sentido del tacto juega un papel muy importante en esta exposición, al permitir al público tocar las obras y percibir sus cualidades de aspereza, suavidad, dureza, temperatura y estructura formal.

Raúl Bravo (Madrid, 1975) es licenciado en Bellas Artes por la Universidad Complutense de Madrid. Obtuvo una beca Erasmus, en 1998, en la ciudad de Leeds (Reino Unido), donde desarrolló proyectos en sistemas de grabado y pintura, que se expusieron en una muestra individual en la Leeds Metropolitan University.

Bravo ha realizado exposiciones individuales y colectivas en Italia (Florence Biennale-Biennale Internazionale di Arte Contemporanea); Nueva York (A.I.R. Gallery y Artexpo 2015); Alemania (Altes Zollhaus, Herrnburg y Schloss Mitsuko, Todendorf); Inglaterra (Leeds Metropolitan University), o Polonia (Barwy Oliwy, Bursztynowa II, Gdansk). En España ha expuesto su obra en Madrid (F.E.M. Festival Edición Madrid, Galería Kreysler); Barcelona (Illusion Hands), y Segovia (Casa de la Alhóndiga, Torreón de Lozoya y Escuela de Arte Casa de los Picos).

Su obra se encuentra en diversas colecciones públicas, como CA2M, Centro de Arte Dos de Mayo (Madrid); Instituto Nacional de Estadística; Ayuntamiento de Segovia-Concejalía de Cultura, o entidades como Ferrovial; ENAIRE; KPMG, y Pepe Jeans London, entre otras.

Bravo ha desarrollado piezas de diseño en madera, metales y otros materiales para diferentes empresas, y diseñado stands para diversas entidades y congresos.

## **FUNDACIÓN ONCE ACOGE ‘ENTRA SIN LLAMAR’, UNA EXPOSICIÓN SOBRE LA FIGURA HUMANA**

La sala Cambio de Sentido de Fundación ONCE acoge hasta el próximo 17 de mayo ‘Entra sin llamar’, una muestra de pinturas y esculturas del granadino Emilio Luis Fernández Garrido, e.luis, que representa la figura humana desde una óptica personal e íntima.

e.luis, licenciado en Bellas Artes por la Universidad de Granada y con discapacidad física, concibe la creación artística como una representación de la figura humana desde un punto de vista personal e íntimo en el que subyacen actitudes morales que afectaron y afectan a la sociedad de ayer y de hoy.

Desde esta perspectiva y tal y como lo ve el crítico de arte Bernardo Palomo, el leitmotiv de su obra está en las relaciones personales y en estas relaciones con la transformación de su propio cuerpo como sujeto y objeto y con la relación con la Madre Tierra, “la Tierra de sus orígenes, de sus ancestros”. “La pintura de e.luis expone, de forma sutil y entrañable, un complejo proyecto de vida. Su realidad artística mira de reojo a una existencia ampliamente marcada para quitarle sus extremos perfiles y hacer patente la fuerza con que burla su hostil proceso”, reflexiona Palomo. Y prosigue: “su pintura está conformada con mínimos pasos que nos llevan a adentrarnos por un horizonte de infinitas perspectivas”.

En este horizonte aparecen dibujos que ocupan una única masa corpórea acompañada de tramas que simulan las sillas de anea, las escaleras imposibles y los iconos representativos del hombre y la mujer. “Dibujos que son pequeñas formas corpóreas para formar masas que aparentemente se fragmentan y que forman un todo”, apunta el crítico. Y alude a un elemento importante dentro de la figura humana del artista: el pie, en tanto que “icono que nos une a la Tierra y sirve de soporte en el caminar nómada de la vida”.

## **TURISMO PARA TODOS**

En nuestra sección viajera del mes de mayo te ofrecemos, aprovechando que nos encontramos en temporada alta y quizá haya lectores que se estén planteando realizar un crucero, un exhaustivo repaso por los objetos que no puedes llevar contigo si tienes previsto embarcarte en una actividad de este tipo.

### **OBJETOS QUE TE EMBARCAN EN PROBLEMAS SI VIAJAS CON ELLOS EN UN CRUCERO**

Estamos en plena temporada alta de reservas de cruceros en España y muchos de los más de 500.000 cruceristas españoles ya están organizando el suyo. Una de las primeras cosas en las que uno piensa cuando va a viajar en crucero es la maleta, y si no hay que coger un avión para llegar al puerto, se tiene la tranquilidad de no tener que estar pensando en el peso de la misma, ni en si se lleva una o dos, o si se pueden transportar botellitas con líquido mayores de 100 ml.

Hay navieras, como Royal Caribbean, que permiten a cada pasajero llevar a bordo un máximo de 90 kilogramos. Así que, una vez que se ha seleccionado la ropa, los productos de higiene, el entretenimiento a bordo como tablets, mp3, ordenador..., surgen las dudas sobre si ciertos objetos se pueden subir al barco



o no: ¿una plancha de la ropa?, ¿botellas de alcohol?, ¿mi secador de pelo? ¿unas velas?

El buscador de cruceros Aquotic.com da algunos consejos sobre qué artículos se deberían dejar en casa y no arriesgarse a llevarlos a bordo y cuáles sí están permitidos:

### **1. Pequeños electrodomésticos y objetos eléctricos**

Durante los días de estancia en el camarote a todos los pasajeros les gusta sentirse como en casa. Pero hay que ser consciente de que los pequeños electrodomésticos como las cafeteras, hervidores de agua, hornillos eléctricos, calentadores y demás objetos eléctricos pueden suponer un peligro de incendio y, por tanto, están totalmente prohibidos -sobre todo porque es posible dejarlos encendidos sin vigilancia o porque los enchufes de las cabinas tienen bajo voltaje, se sobrecalientan y sea extremadamente peligroso-.

No obstante, las maquinillas de afeitarse, los cargadores de móviles, tablets y ordenadores sí están permitidos, pero ¿y la plancha? Aunque a todos los pasajeros les gusta ir con la camisa o la blusa perfecta, la plancha de la ropa no está permitida. Sin embargo, la plancha del pelo sí es posible subirla a bordo, al igual que los secadores -aunque todos los camarotes disponen de uno-. En cualquier caso, si uno tiene dudas lo mejor es consultar las condiciones de cada compañía.

### **2. Objetos que puedan provocar un incendio**

Siguiendo con lo anterior, además de ciertos aparatos eléctricos que pudieran provocar un incendio, hay ciertos productos que están totalmente prohibidos, como líquidos inflamables (incluyendo líquido para mecheros), explosivos, bengalas, fuegos artificiales, petardos, velas o incienso.

### **3. Armas, objetos afilados o de defensa personal**

Hay ciertas cosas que son obvias, como que no se puede subir a un barco con armas, munición, cuchillos, navajas, puños americanos, tijeras grandes, arcos y flechas, o material de defensa personal como esposas, spray de pimienta, *tasers* (electrocutadores portátiles)..., pero otras no son tan obvias y conviene saberlas, como que las réplicas de armas, aunque sean inofensivas, también están prohibidas. Los objetos de higiene personal, como las hojas de afeitarse, cortaúñas o pequeñas tijeras, sí están permitidos a bordo.

### **4. Ciertos materiales para practicar deporte**

A quien le guste la natación obviamente puede llevar un bañador. Si lo que a uno le gusta es correr podrá llevar sus zapatillas e ir al gimnasio. Algunos cruceros tienen pistas de baloncesto e incluso de pádel, pero hay ciertos materiales que se usan en determinados deportes que están totalmente prohibidos a bordo, como bates de béisbol o cricket, palos de hockey,

*skateboards* y tablas de surf, pesas, espadas de esgrima o material de entrenamiento para artes marciales. Aunque no se sabe si es un deporte realmente, tampoco están permitidas las zapatillas con ruedecitas que tanto utilizan los más pequeños de la familia.

En cuanto al golf, también están prohibidos los palos, salvo en algunos cruceros temáticos de golf en los que en sus programas especifican que el cliente debe llevar su propio equipo. En cuanto a las bicicletas, éstas no cuentan con permiso para ser embarcadas, aunque alguna naviera ya dispone de ellas para realizar excursiones.

Dos curiosidades, para los que les guste el submarinismo: no se pueden llevar las bombonas de oxígeno, pero los cuchillos de buceo sí están permitidos, si bien hay que declararlos en el momento del embarque y quedarán custodiados por el personal de la naviera mientras no se usen en tierra o en una excursión de buceo.

## **5. Bebidas alcohólicas**

En este punto sí que no hay una normativa que se pueda aplicar a todas las navieras, ya que cada una tiene su propia regulación específica. Esto es así porque en muchas de ellas existe la posibilidad de pagar por un pack de bebidas en que se incluya alcohol. Es normal entender que las compañías no quieren perder estos “extras” permitiendo que los pasajeros compren bebidas alcohólicas en las escalas y luego las consuman a bordo, pero también éstas comprenden que muchas personas quieran comprar vinos o alcoholes típicos en las ciudades que se visitan, por lo que es muy probable que el personal del barco “requisen” y almacene las botellas y se las entregue a los cruceristas el último día del viaje. En cualquier caso, [Aqotic.com](http://Aqotic.com) recomienda preguntar a la compañía sobre su política de bebidas alcohólicas.

Las personas que incumplan las normas sobre consumo de alcohol, que intenten esconder sus botellas al personal de seguridad o no les dejen revisar sus mochilas, maletas o bolsas para comprobarlo pueden ser desembarcadas o impedirle su embarque en una escala. Las drogas y otras sustancias ilegales también están prohibidas.

## **6. Alimentos y comida para bebés**

En este sentido, las navieras son muy abiertas y no suelen poner muchos impedimentos para embarcarlos y consumirlos a bordo. No obstante, cabe recordar que dichos alimentos deben estar debidamente envasados al vacío y comprados en un supermercado o farmacia. Toda comida elaborada en casa, aun estando envasada, será detectada y “requisada”, dado que podría contener microbios o sustancias que provoquen una enfermedad a bordo.

Y hablando de bebés, hay que recordar que las sillitas de paseo son totalmente aptas, pero si los padres desean llevar su propia cuna de viaje, las navieras no

ponen impedimentos para meterla en el camarote, pero sí necesitan de un permiso y debe avisarse con antelación.

## **7. Equipos médicos y medicamentos**

Todos aquellos medicamentos considerados básicos como aspirinas, jarabes, efervescentes, píldoras... y similares no disponen de una normativa especial y se pueden embarcar. Aun así, las autoridades y el personal de seguridad de la naviera podrían realizar controles sobre los medicamentos líquidos que tengan un cierto volumen.

En cuanto a las sillas de ruedas, aparatos de respiración o elementos para tratamientos de uso diario (jeringuillas o similares), es obligatorio que a la hora de reservar se informe a la naviera de aspectos como la marca, tamaño y peso, ya que, si no, podrían prohibir el acceso de dicho material. El agua destilada para uso en máquinas personales tiene derecho de embarque, dado que no todos los barcos disponen de ella. Lo mejor que se puede hacer para prevenir que algún medicamento específico o material sea requisado es que el pasajero lleve siempre consigo el certificado médico.

## **8. Mascotas**

Prácticamente todas las compañías prohíben la entrada a mascotas. Solo hay una excepción, que son los “perros guía”, ya que no se les considera propiamente mascotas. Eso sí, es necesario avisarlo a la compañía con al menos 60 días de antelación y aportar toda la documentación de la persona invidente y del animal, (carnet, cartilla veterinaria en regla, vacunaciones obligatorias según destino, microchip, etc.).

Pero los que no pueden viajar a ningún sitio sin su mascota tienen una opción: la compañía Cunard dispone en su buque insignia, el Queen Mary 2, del “maestro perrero”, quien cuida a las mascotas, las pasea, las alimenta y juega con ellas. Los dueños pueden visitar a sus mascotas, pero no pueden llevarlas a sus camarotes. En el momento del embarque recibirán un paquete de bienvenida que incluye un chaleco con el logo del Queen Mary 2, un disco volador para jugar, una etiqueta con su nombre, una buena comida, una foto retrato homenaje a sus propietarios, un certificado acreditativo del viaje por el Atlántico y una tarjeta personalizada del crucero.

Lo único malo es que este crucero no es apto para todos los bolsillos. Los precios por perro oscilan entre los 500 y 1.000 euros. Para los gatos, se sitúan entre 1.000 y 1.500 euros. Eso sí, Rin-Tin-Tin, o los perritos de Elizabeth Taylor y el Duque de Windsor han viajado en este barco.

Además de estos objetos, las radios HAM, instrumentos musicales, sustancias químicas peligrosas, incluyendo lejía y pintura, también están prohibidas, y si uno es un amante de los drones, mejor dejarlos en casa, ya que su uso a bordo también está prohibido.

## VIVIR MEJOR

### **-SALUD**

Abrimos el apartado de Salud para hacernos eco de un estudio que concluye que pasar unos 20 minutos al día en contacto con la naturaleza reduce los niveles de hormonas del estrés.

### **VEINTE MINUTOS DIARIOS EN LA NATURALEZA BAJAN LAS HORMONAS DEL ESTRÉS**

Emplear al menos 20 minutos al día para pasear o sentarse en un lugar que esté en contacto con la naturaleza disminuye significativamente los niveles de hormonas del estrés, según revela un nuevo estudio, publicado en 'Frontiers in Psychology'.

“Sabemos que pasar tiempo en la naturaleza reduce el estrés, pero hasta ahora no estaba claro cuánto es suficiente, con qué frecuencia hacerlo o incluso qué tipo de experiencia en la naturaleza nos beneficiará”, explica la doctora Mary Carol Hunter, profesora asociada de la Universidad de Michigan (EE.UU.) y autora principal de la investigación. “Nuestro estudio muestra que para obtener el mayor beneficio, en términos de reducir de manera eficiente los niveles de la hormona del estrés cortisol, debe pasar de 20 a 30 minutos sentado o caminando en un lugar que le brinde una sensación de naturaleza”.

Según informa el diario El Mundo, las ‘píldoras de naturaleza’ podrían ser una solución económica para reducir los impactos negativos en la salud derivados de la creciente urbanización y los estilos de vida en interiores dominados por la visualización de pantallas. Para ayudar a los profesionales de la salud que buscan pautas basadas en la evidencia sobre qué dispensar exactamente, Hunter y sus colegas diseñaron un experimento que proporcionaría una estimación realista de una dosis efectiva.

Durante un periodo de ocho semanas, se pidió a los participantes que tomaran una ‘píldora de naturaleza’ con una duración de 10 minutos o más, al menos tres veces a la semana. Los niveles de cortisol, la hormona del estrés, se midieron a partir de muestras de saliva tomadas antes y después de una de estas ‘píldoras’, una vez cada dos semanas.

“Los participantes tuvieron la libertad de elegir la hora del día, la duración y el lugar de su experiencia en la naturaleza, que se definió como un lugar en el exterior que, en opinión de los participantes, les hizo sentir que habían interactuado con la naturaleza. Hubo algunas restricciones para minimizar los factores que se sabe influyen en el estrés: tomar la ‘píldora natural’ a la luz del día, no hacer ejercicios aeróbicos y evitar el uso de las redes sociales, internet, llamadas telefónicas, conversaciones y lecturas” dice Hunter. “Incorporar flexibilidad personal en el experimento nos permitió identificar la duración óptima de una ‘píldora natural’, sin importar cuándo o dónde se tome”.

Además de ofrecer resultados significativos, el experimento también fue novedoso en otros aspectos. “Nos acomodamos a las diferencias diarias en el estado de estrés de un participante mediante la recopilación de cuatro instantáneas del cambio de cortisol debido a una ‘píldora de la naturaleza’” señala la investigadora. “También nos permitió identificar y explicar el impacto de la caída natural y continua del nivel de cortisol a medida que avanza el día, lo que hace que la estimación de la duración efectiva sea más confiable”.

Los datos revelaron que solo una experiencia de 20 minutos en la naturaleza fue suficiente para reducir significativamente los niveles de cortisol. Pero si se prolonga un poco más el tiempo inmerso en una experiencia de la naturaleza, de 20 a 30 minutos sentado o caminando, los niveles de cortisol se reducen a su mayor ritmo. Después de eso, los beneficios adicionales de eliminación de estrés continúan, pero a un ritmo más lento.

“Los profesionales de la salud pueden usar nuestros resultados como una regla de oro basada en la evidencia sobre qué poner en una prescripción de ‘píldoras naturales’” asegura Hunter. “Proporciona las primeras estimaciones de cómo la naturaleza afecta a los niveles de estrés en el contexto de la vida cotidiana normal. Abre nuevos caminos al abordar algunas de las complejidades de medir una dosis natural efectiva”.

Asimismo, Hunter confía en que este estudio constituya la base de futuras investigaciones en esta área. “Nuestro enfoque experimental puede utilizarse como una herramienta para evaluar cómo la edad, el género, la estacionalidad, la capacidad física y la cultura influyen en la efectividad de las experiencias de la naturaleza en el bienestar. Esto permitirá recetas personalizadas de ‘píldoras naturales’, así como una visión más profunda de cómo diseñar ciudades y programas de bienestar para el público”, indica.

### **HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...**

Aquí termina este número de la revista Para Todos. Ya estamos preparando la siguiente, en la que te pondremos al día de todo lo que te interesa. Y ya sabes que puedes proponernos temas que sean de tu interés, 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 PARA TODOS  
Ilunion Comunicación Social  
C/ Albacete, 3  
Torre Ilunion – 7ª planta  
28027 Madrid