

Selecciones

FEBRERO 2026

READER'S DIGEST

POR AMOR

Once historias que
demuestran que el amor
mueve el mundo

PÁGINA 104

BELLAS Y MORTALES

**Plantas que pueden
ser armas letales** PÁG. 90

MASCOTAS

**¿Qué sería del hombre
sin el perro?**

PÁGINA 64

**Titanic: mi viaje a las
profundidades del mar**

PÁGINA 70



La solución definitiva para cocinar más fácil, rico ¡y versátil!

FREIDORA DE AIRE + HORNO

DUAL CHEF
Evolution



2 zonas independientes



HORNO
Gran capacidad

- ✓ COMIDA SANA ¡SIN ACEITE!
- ✓ PARA UNO O TODA LA FAMILIA
- ✓ AHORRA UN 85% DE ENERGÍA
- ✓ HASTA UN 75% MÁS RÁPIDO
- ✓ MUY COMPACTO: SÓLO 40 cm
- ✓ SIN HUMOS NI OLORES

¿Un Horno que ocupa y consume menos que los tradicionales? ¿Una Freidora de Aire más amplia? Ahora tiene lo mejor de ambos con DUAL CHEF EVOLUTION. Olvídense de sustos en la factura de la luz, de cocinar "por tandas" perdiendo tiempo ¡y de gastar aceite! Será su nuevo "aliado" para una alimentación deliciosa, variada ¡y saludable!



¡Modelo
único en el
mercado!

- ✓ COMIDA SANA ¡SIN ACEITE!
- ✓ PARA UNO O TODA LA FAMILIA
- ✓ AHORRA UN 85% DE ENERGÍA
- ✓ HASTA UN 75% MÁS RÁPIDO
- ✓ MUY COMPACTO: SÓLO 40 cm
- ✓ SIN HUMOS NI OLORES

CON LOS ÚLTIMOS AVANCES TECNOLÓGICOS



Función
"Sync Finish":
Alimentos distintos
listos a la vez

-95%
aceite

¡INCLUYE ROTISSERIE!



¡CON
RECETARIO
GRATIS!

Freidora de Aire + Horno DUAL CHEF Evolution

- Panel Táctil LCD: modo manual, 6 menús programados, 6 modos de cocinado y funciones precalentar, mantener caliente y calentar
- Control independiente de recipientes con funciones "Sync Finish", "Dual Cook" y "Cocina para uno"

- Sistemas de seguridad: protección sobrecalentamiento, pies antideslizantes y mangos con tacto frío
- Incluye: 1 bandeja grande, 2 bandejas pequeñas, 1 rejilla grande, 2 rejillas pequeñas, 1 cestillo grande, 2 cestillos pequeños,

- Rotisserie, asa y pinzas.
- Medidas: 40x39,5x39,5 cm
- Rango de temperaturas: 30°C - 200°C
- Voltaje: 220-240V. Potencia: 2.400W
- Garantía internacional: 3 años

Aproveche AHORA la **MAXI OFERTA**

- ✓ No pague hasta dentro de 2 meses
- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓ 40% de DESCUENTO:

Antes 594€ Ahora sólo 356,40€

36 mensualidades de sólo 9,90€ sin intereses

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

¡40% Descuento!

902 107 902

 **GALERIA**
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadcoleccionista.com



QUERIDOS LECTORES

Amor como combustible

Y A ESTÁ aquí el mes de febrero y con él, el mes del amor en forma de ventas. Con esta excusa, hemos querido celebrar no solo el amor romántico, sino el amor en mayúsculas, como motor del mundo, tal y como se demuestra en la recopilación de historias que hemos preparado para dar fe de que su manifestación va más allá del romance entre dos personas. No te pierdas "El amor está en el aire", en la página 104.

Relacionado con este amor como combustible de la vida, hablamos de su primaria manifestación, como son los abrazos, y cómo la ciencia afirma que nos aportan beneficios físicos y psicológicos: "Guía científica de los abrazos", página 30.

Pero el mes de febrero también

equivale a carnaval y máscaras, como en Venecia (Mira el mundo de otra manera, pág. 4), o a deporte, con los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Invierno de Italia, que darán comienzo el 6 de febrero con la ceremonia de apertura en el estadio de San Siro, en Milán. Pon a prueba tus conocimientos sobre este evento deportivo con nuestro test en la página 59.

Por otro lado, entrevistamos a un profesor de biología del comportamiento para hablar de la especial relación entre el hombre y el perro, y en cómo este descendiente del lobo ha llegado a ser nuestro más fiel compañero ("Qué sería del hombre sin los perros", pág. 64).

Hablamos también de la belleza y toxicidad de ciertas plantas ("Bellas y mortales", pág. 90) o viajamos hasta el Pacífico Sur para descubrir las paradisiacas islas del archipiélago de Vanuatu (pág. 96).

Quién diría que el mes más corto del año daría tanto de sí.

¡Feliz lectura! ♡

Natalia Alonso

NATALIA ALONSO

EDITORAS

natalia_alonso@selecciones.es



CONTENIDOS

Artículos

104

EN PORTADA

EL AMOR ESTÁ EN EL AIRE

Once historias
que lo demuestran.

30

CIENCIA

La ciencia de abrazar

Los beneficios
demostrados detrás de
las muestras de afecto.

36

DRAMA

El último viaje de un escalador

Veinte años después, fue
hallado en la montaña
más alta de Perú.

46

SALUD

Las dos mitades de Maryam

Un procedimiento
arriesgado para frenar las
convulsiones de un bebé.

56

SONRÍE

Crónica del mal cliente

¿Por qué no ser amable
y empezar con “hola”?

59

TEST

Sobre nieve y hielo

Este mes se celebran las
Olimpiadas de Invierno.

64

ENTREVISTA

¿Qué sería del hombre sin los perros?

Cómo se convirtieron
en nuestros más fieles
compañeros.

70

AVVENTURA

Mi viaje al Titanic

Fue un año antes
de la implosión
de un sumergible.

78

FOTOGRAFÍA

Haz de luz

La luz es fuente de vida
y un fenómeno físico.

CUBIERTA:

GETTY IMAGES

86

INSPIRACIÓN

Mi año en Francia

Cambió mi forma de ver
la vida por completo.

90

NATURALEZA

Bellas y mortales

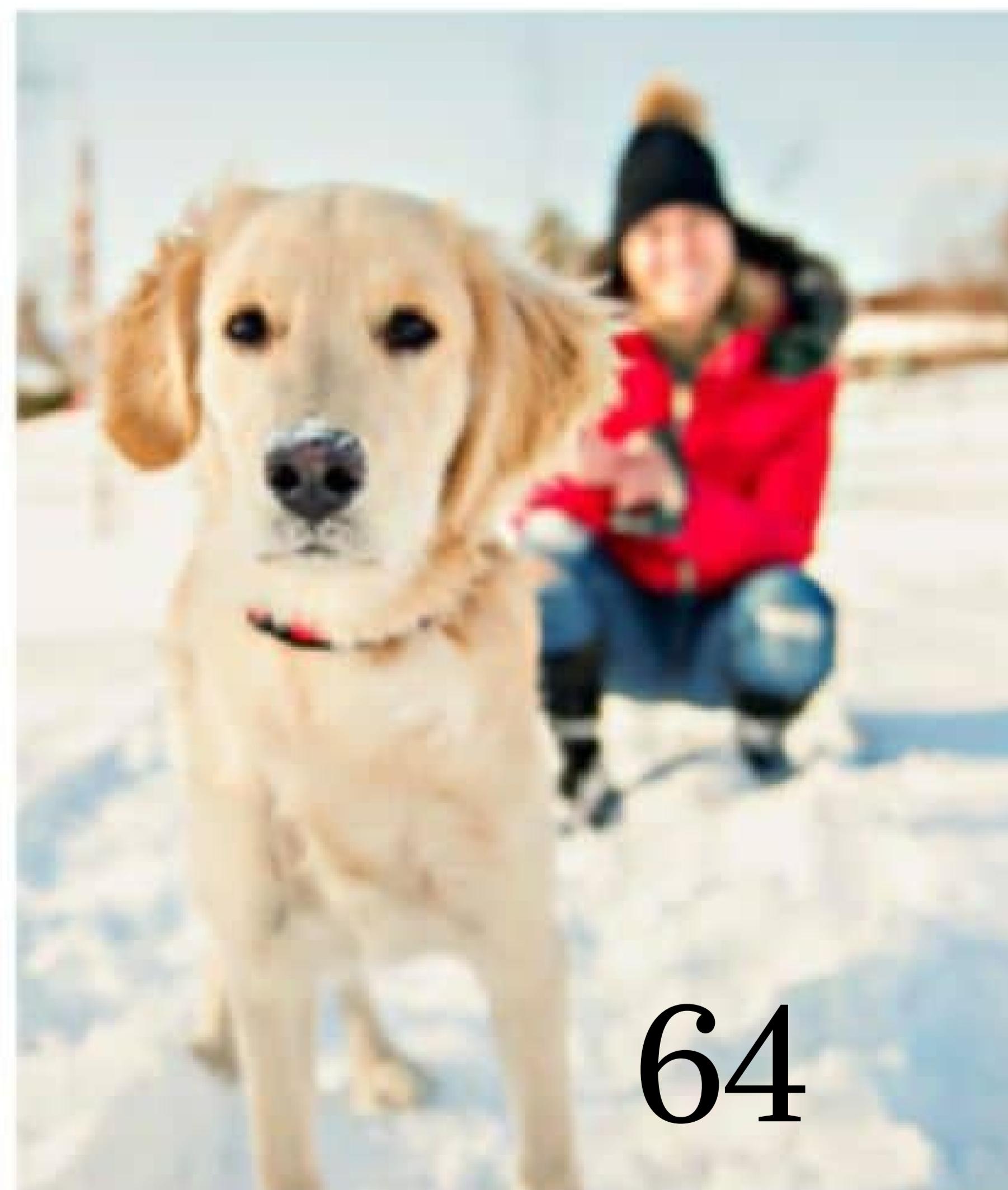
Las plantas pueden ser
armas homicidas.

96

VIAJES

Vanuatu

En el Pacífico Sur, cada
paradisiaca isla te deja
sin aliento.



64

Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

4 **Máscaras venecianas**

TODO LO BUENO

9 **A solo una llamada**

HÉROES

10 **En medio de la nieve**

14 **Termina esta frase**

La compra de menos de 100 euros que cambió mi vida...

Salud

BIENESTAR

CUERPO & MENTE

17 **Colonoscopias**

20 **Noticias médicas**

El arte de vivir

COCINA

23 **El mundo del té**

13 COSAS

26 **Carreras de coches**

29 **Citas citables**



20

Humor

16

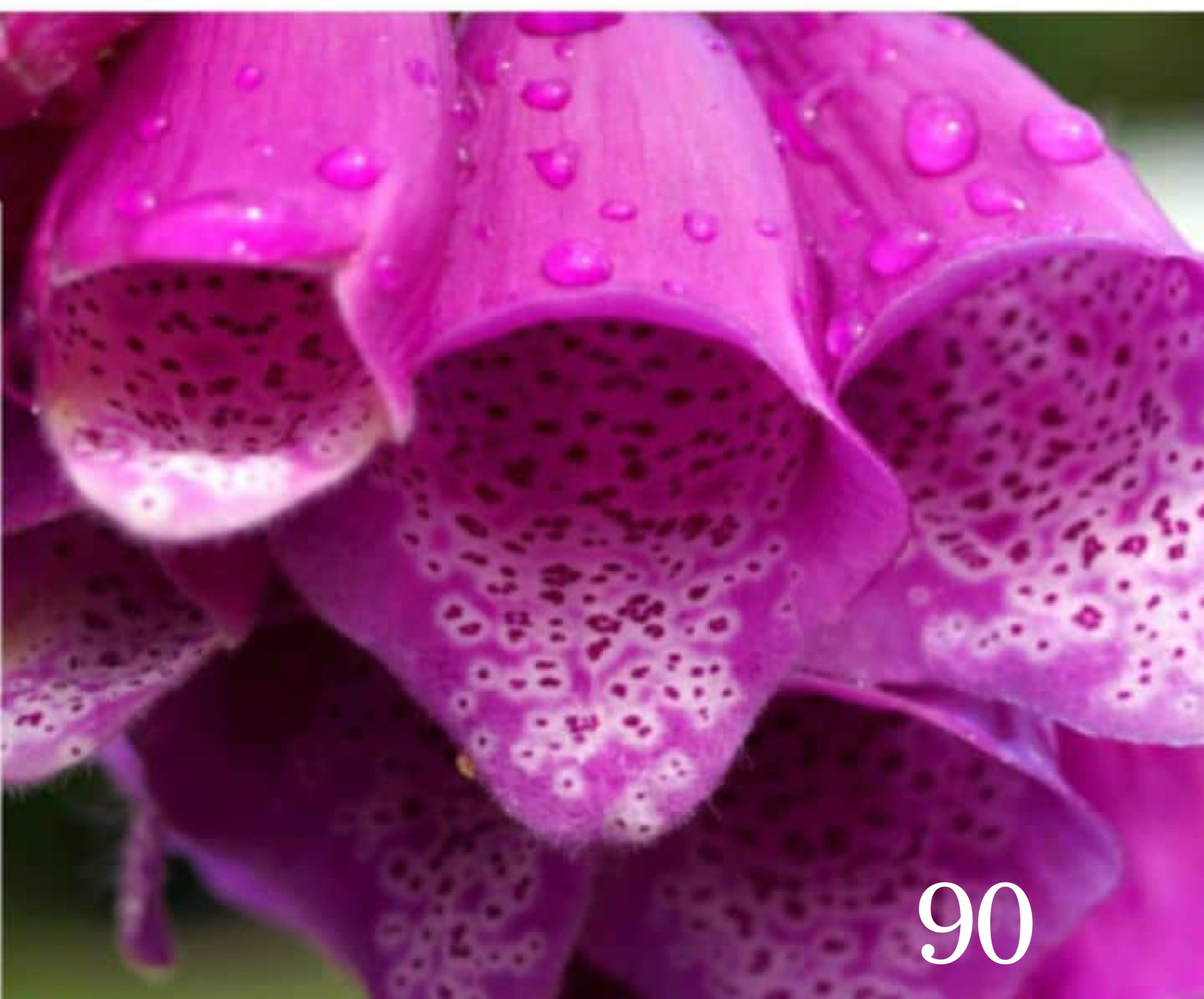
Así es la vida

63

Gajes del oficio

84

La risa, remedio infalible



90

Pasatiempos

120 **Rompecabezas**

122 **Soluciones**

123 **Trivial**

125 **Vocabulario**

127 **Próximo mes**

128 **Última risa**



© GETTY IMAGES

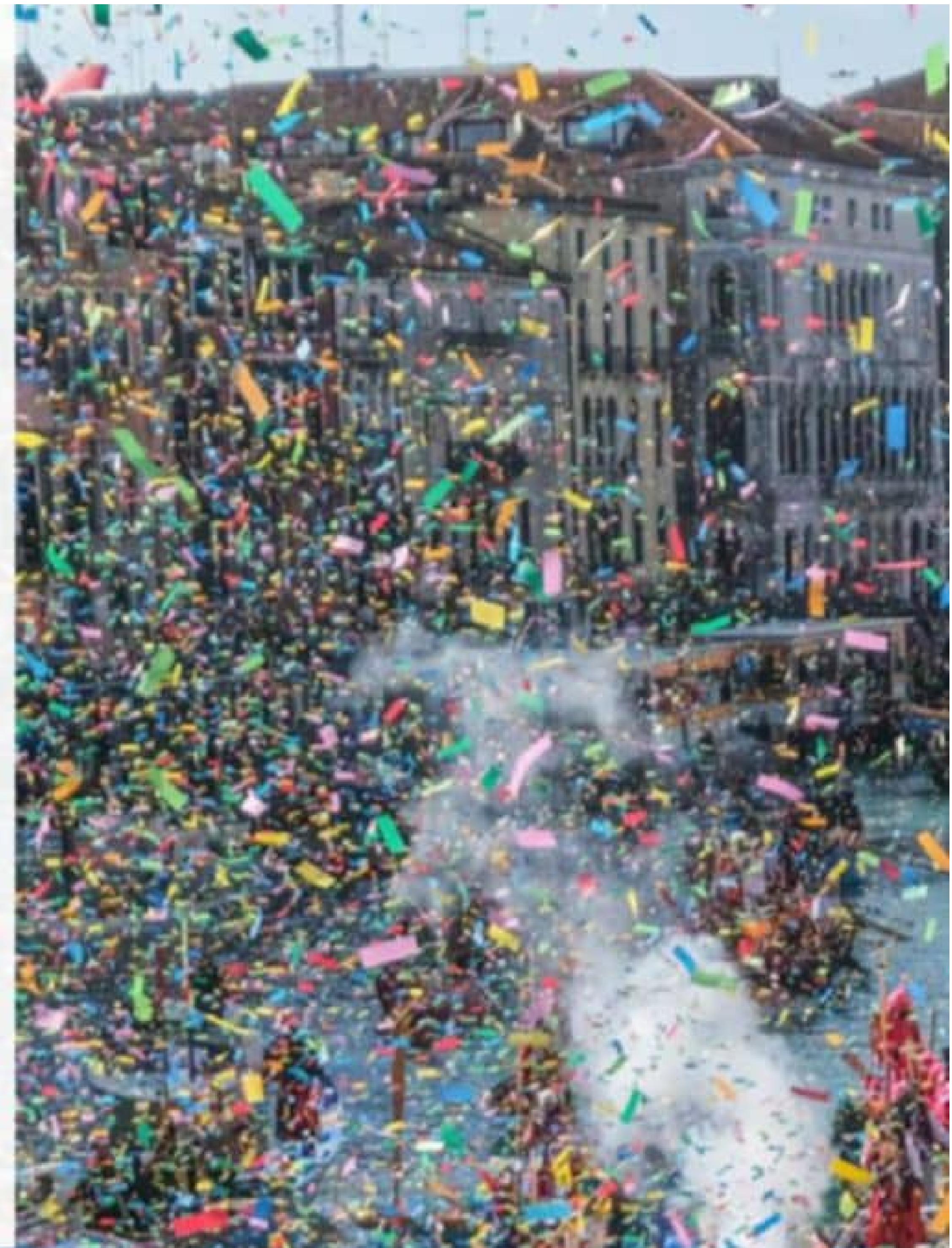


MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →

...DE OTRA MANERA

En el carnaval de Venecia, tradicionalmente (casi) todo gira en torno a las máscaras. En siglos pasados, durante los días festivos, todos los habitantes de la ciudad podían llevar máscaras de forma excepcional, independientemente de su posición social. De este modo, nadie era reconocido y todos eran libres de las estrictas convenciones que se aplicaban. Uno de los disfraces más antiguos y conocidos es el de Gnaga, que incluye ropa de mujer y máscara de gato, llevado tradicionalmente por hombres.



© GETTY IMAGES/STEFANO MAZZOLA



Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4
28050 Madrid

**Reader's Digest se publica
en más de 30 países.**

© 2026 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52
(L-V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK



www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidente y director ejecutivo

Stephen Colvin

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escríbenos a:
redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4
28050 Madrid

SÍGUENOS EN



@SeleccionesRd



A solo una llamada

ESTE TELÉFONO en Joshua Tree (California), puede estar desconectado, pero registra llamadas. Es un llamado “teléfono del viento”, uno de los cerca de 350 que hay en Estados Unidos. Colin Campbell y Gail Lerner lo colocaron en su patio trasero para “llamar” simbólicamente a sus hijos, Ruby y Hart, que murieron en 2019 por un conductor ebrio. La pareja ha encontrado consuelo en el teléfono, por lo que invitan a otras personas a venir a hablar con sus seres queridos fallecidos a través de lo que Colin denomina la conexión cósmica. Después de ver el teléfono en las redes sociales, Colleen Leonard fue a hacer una serie de llamadas. “Estaba pasando por un momento difícil, llorando la pérdida de varias personas”, declaró al Washington Post. “Salí de allí con menos dolor”. 







*El corazón de un hombre se detiene.
Un joven de 28 años le salva la vida*

En mitad de la nieve

Peter Hummel

EN SCHÖNEBEN, en el Tirol del Sur, el cielo está despejado y la nieve brilla bajo el sol. En la estación base del telesilla Piz-Schöneben, Damian Delugan se quita las gafas de esquí.

“Un día increíble”, dice su novia, Lisa-Marie.

“¿Hacemos una bajada más?”, pregunta Delugan.

La pareja sube a uno de los telecabinas amarillos. Los dos descienden por las pistas, zigzagueando por las blancas pendientes. Este cerrajero de 28 años y su novia viven en el cercano valle de Schnalstal. Ambos tienen un *forfait* anual para los remontes de la zona y conocen cada metro de las pistas. Arriba, cuando se abren las puertas, solo esperan el sol, la nieve... y el silencio.

Pero esta vez va a ser distinto.

Nada más bajarse del telecabina, se escucha un grito desgarrador:

“¡Ayuda! ¡Por favor, ayúdenme!”

Delugan ve que, en el telecabina de delante, que ya se dirige a la rueda giratoria y por tanto al descenso, una mujer se inclina sobre un hombre. Este permanece encogido, inmóvil, sobre el asiento. El cerrajero se lanza por la nieve con sus pesadas botas de esquí junto al telecabina, agarra al hombre aparentemente inconsciente por la chaqueta y lo saca de la estrecha cabina

hasta las alfombrillas de goma de la salida.

“¿Me oye?”, grita, sacudiendo al hombre por los hombros.

No se produce ninguna reacción. Delugan comprueba la respiración acercando su oído a la nariz y la boca, y le toma el pulso con los dedos en la arteria carótida. ¡Nada!

“Supe de inmediato que tenía que empezar la reanimación”, relata el joven de 28 años, “cada minuto cuenta”.

Como esquía con frecuencia en esta zona, sabe dónde se encuentra el desfibrilador en la estación de montaña. Delugan pide a su novia que traiga el aparato y llame a los socorristas: “¡Date prisa!”

Regresa poco tiempo después.

“Encienda el dispositivo. Coloque los electrodos”, suena la voz automática del desfibrilador. El rescatador levanta la ropa de esquí del hombre, de unos 60 años, por encima de la cabeza y coloca los electrodos: uno bajo la clavícula derecha, otro en el lateral bajo el pecho

De nuevo, la voz automática anuncia: “Analizando. Shock recomendado.”

Un segundo *shock* eléctrico. Luego un tercero y un cuarto.

Mientras tanto, Delugan presiona con fuerza el pecho del hombre inconsciente: 100 compresiones por minuto, tras 30 pulsaciones, dos ventilaciones. Sabe cómo hacerlo. Desde niño formó parte de la sección juvenil de la Cruz Blanca, a los 17 años se unió al cuerpo de bomberos y ha realizado varios cursos de primeros auxilios.

“Pero eso es la teoría. En la práctica, la adrenalina te inunda y solo quieres que esa persona vuelva a respirar”, dice.

Compresiones, dos respiraciones. Comprobación del pulso: no hay pulso. Continúa con la reanimación. El rescatador apenas percibe lo que ocurre a su alrededor. Pero nota que otros esquiadores bajan de los telecabinas y siguen su camino sin decir palabra. Para entonces, el sudor le corre por la frente. La reanimación es agotadora.

AL RESCATADOR LE CORRE EL SUDOR POR LA FRENTE. LA REANIMACIÓN ES AGOTADORA.

izquierdo, tal como muestra el gráfico de la funda del dispositivo.

“Analizando. Por favor, no tocar. Shock recomendado. Cargando.”

“¡Apartaos todos!”, grita mientras pulsa el botón. El cuerpo del hombre se eleva brevemente. Inmediatamente después, Delugan comienza la reanimación cardiopulmonar.

“¿Dónde está el médico de urgencias?”, pregunta Delugan, y le informan de que el helicóptero de rescate está atendiendo un alud que se ha producido cerca de allí. Entonces, tras lo que parece una eternidad, se oye finalmente una voz crepitante por la radio: “Helicóptero aproximándose. Vamos a dejaros un médico y un sanitario.”



Minutos después, el helicóptero de rescate aterriza junto a la estación.

El médico y el sanitario saltan rápidamente, y el helicóptero despegue de inmediato. Para entonces, Delugan está empapado de sudor. Instantes después, el médico se arrodilla a su lado y comprueba los latidos del paciente. Nada.

“Vamos a intubar”, dice el médico. Introduce el tubo de respiración en la tráquea y conecta un aparato de oxígeno. Entonces, el pecho del hombre comienza a subir y bajar de forma regular.

Cuando el helicóptero vuelve, Delugan escucha al médico decir:

“Tenemos una oportunidad. ¡Preparad el transporte!”

Juntos colocan al hombre sobre la camilla y lo introducen en el helicóptero. Aún no tiene pulso propio. Las

El uso del desfibrilador no hizo que el corazón del hombre inconsciente volviera a latir. Que haya sobrevivido se lo debe a la reanimación cardiopulmonar realizada por Damian Delugan.

hélices giran, la nieve sale despedida, y luego el helicóptero despega con el paciente, el médico y el sanitario a bordo.

“En ese momento estaba físicamente agotado”, cuenta Delugan, “y muy preocupado por si el hombre lograría sobrevivir. Pero también sentía gratitud por saber cómo ayudar. En una situación así, realmente solo puedes cometer un error: no hacer nada.”

Más tarde, el joven de 28 años se enteró de que el corazón del hombre —un turista eslovaco— solo volvió a latir por sí mismo ya en el hospital. Y que habría muerto si Delugan no hubiera comenzado inmediatamente la reanimación. Tres semanas después, el rescatado regresa a la estación de esquí para dar las gracias.

La misma noche del accidente, Delugan se sienta en la estación base ya vacía. Mil pensamientos pasan por su cabeza pero al mismo tiempo su mente está en blanco. Fuerá, el cielo brilla en tonos rosados sobre el lago Reschen. Su novia posa la mano sobre su hombro.

“Le has salvado la vida”, le dice.

“Solo hice lo que cualquiera debería hacer”, responde Damian Delugan en voz baja.

“Pero hoy las montañas han contado dos historias: una de desgracia... y otra de felicidad”. ♡

Una compra de menos de 100 euros que cambió mi vida fue...



FINLANDIA

*Un dispositivo de
luz de discoteca.*

RAUNO SAVIKUJA

PAÍSES BAJOS

*Una prueba de embarazo.
Dio positivo.*

ANNEMIEK

ALEMANIA

*Mi vestido de novia.
Solo costó 75 euros.*

BÄRBEL

AUSTRIA

*El casco de bicicleta
que me salvó de una
lesión.*

JOHANNES

SUIZA

*Un cuchillo de cocina
muy bueno.*

REGINA

ESPAÑA

*Un cuaderno en
blanco donde dejo
mis frustraciones
y las historias más
locas que se me
pasan por la cabeza.*

IGNACIO PASTOR

AUSTRALIA
*Mi primera
guitarra.*

IAN THOMAS



“¿Las patatas fritas buenas? ¿Tenemos invitados?”

No es que mi marido y yo tengamos miedo de nuestra hija adolescente, pero acabamos de jugar a piedra, papel o tijera para ver quién iba a despertarla.

Tenía 11 años cuando, en una excursión de la

iglesia, fui por primera vez a un parque de atracciones. Mientras subía nervioso a la montaña rusa junto al párroco, este me dijo

—No tengas miedo, solo es una atracción.

A los pocos segundos de empezar, y tras va-

rias vueltas tortuosas, me salieron por la boca todos los tacos que sabía. Afortunadamente, la atracción llegó a su fin. Cuando el cura se levantó, sonrió y dijo:

—Nos vemos mañana en el confesionario.

—J.M., EEUU

SALUD

Reader's Digest

BIENESTAR CUERPO & MENTE

¿Es necesaria una colonoscopia?

En ocasiones, un test casero puede ser suficiente

— Kristine Gasbarre

MIS COMPAÑERAS DE cuarto de la universidad y yo vimos a Katie Couric hacer historia en 2000 al someterse a una colonoscopia en televisión. Ese recuerdo me quedó grabado y, más de dos décadas después, le anuncié a mi médico que ya había planificado mi primera prueba de este tipo con un día libre.

Me sorprendió cuando me dijo que probablemente no sería necesario. No es que no fuera el momento de empezar a hacerme pruebas de detección de cáncer de colon: en 2018, la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer había bajado la edad recomendada a 45 años, y en 2021 otras organizaciones sigui-



ILUSTRACIONES DE *Kate Traynor*

02.2026 SELECCIONES 17

ron su ejemplo. Pero para muchas personas con bajo riesgo (yo incluida, por suerte!), dijo que una prueba de detección casera era suficiente.

Así que nada de preparativos, nada de visitas al hospital y nada de anestesia, a menos que la prueba de detección en casa mostrara algo. Hoy en día, aunque las colonoscopias siguen siendo el método de referencia, en un número cada vez mayor de organizaciones sanitarias ya no son el diagnóstico de primera línea.

Esto supone una gran comodidad, dado que hay que planificar un día libre en el trabajo para someterse a la prueba y, posiblemente, otro para la preparación del día anterior (tomar laxantes y pasar mucho tiempo en el baño para asegurarse de que el colon está limpio antes de la prueba, que consiste en introducir una pequeña cámara de video con luz a través del colon para buscar pólipos u otros signos de cáncer). Y las colonoscopias están a la altura de las endodoncias en cuanto a cosas que la gente NO quiere.

Buenas noticias: la preparación ha evolucionado, dice Patricia Varacallo, doctora en medicina de familia: "Es más fácil de tolerar y proporciona una mejor limpieza".

Para mi prueba en casa, mi médico me explicó que recibiría un kit por correo. Yo misma recogería una muestra de heces y la enviaría a la empresa para su análisis. Si no se encontraba ningún indicio de cáncer, estaría libre de preocupaciones durante otro año.

SI ALGUNA VEZ has necesitado un empujoncito para programar una prueba de detección, recuerda que hay muy pocos tipos de cáncer para los que se pueden realizar pruebas de detección. La Clínica Cleveland recuerda que los cánceres de mama, cuello uterino, próstata y región colorrectal son cuatro de los pocos tipos que cuentan con pruebas de detección temprana.

En 2025, los datos del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos indicaron que el cáncer colorrectal se encuentra entre los cinco cánceres más diagnosticados anualmente, lo que contribuye a casi el 10 por ciento de las muertes por cáncer.

Muchos expertos enfatizan que la detección temprana suele llevar a mejores resultados, lo cual es importante porque la enfermedad ha ido en aumento entre algunos grupos. En la actualidad, alrededor del 10 por ciento de los diagnósticos se dan en personas menores de 50 años, principalmente entre los que tienen entre 40 y 49 años, según la Clínica Mayo. Y la edad promedio de un paciente recién diagnosticado con cáncer colorrectal es ahora de 67 años, frente a los 72 de hace menos de 20 años.

Hay tres tipos de kits caseros disponibles: la Prueba Cuantitativa Inmu-noquímica fecal (Q-FIT) y la prueba de sangre oculta en heces basada en guayaco (gFOBT), menos común, que comprueban la presencia de sangre, lo que puede indicar cáncer. El tercer tipo (marca Cologuard) detecta la pre-

sencia de ADN liberado por las células cancerosas en las heces, así como de sangre (y puede requerir una muestra más grande).

El doctor Nadeem Anwar, director de la división de gastroenterología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Virginia Occidental, afirma que estos kits pueden ser muy eficaces. Las pruebas de ADN tienen una precisión cercana al 95 por ciento, y las pruebas FIT, alrededor del 75 por ciento. Las pruebas basadas en guayaco, más antiguas, suelen tener índices de precisión más bajos, y la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer recomienda utilizar solo las versiones más nuevas “altamente sensibles”.

Sin embargo, Anwar destaca que las pruebas caseras tienen una eficacia inferior al 50 por ciento en la detección de pólipos. Esto es una desventaja, ya que los pólipos aparecen antes de que se desarrolle la malignidad. Esta es una de las razones por las que la colonoscopia es la opción más completa: es más probable que el endoscopio detecte los pólipos antes de que aparezca el cáncer e incluso puede extirparlos. Por lo tanto, las pruebas caseras no se recomiendan para personas con antecedentes personales o familiares de cáncer colorrectal o de determinados trastornos gastrointestinales, como



enfermedad inflamatoria intestinal.

Si la prueba casera muestra posibles indicios de cáncer, se te derivará a una colonoscopia.

MI KIT DE PRUEBA llegó pocos días

después de cumplir 45 años. Las instrucciones eran fáciles de seguir. Me sentí privilegiada al sujetar con firmeza la varilla de prueba, ya que consideré que esta sencilla tarea de cinco segundos podría ayudar a descartar la enfermedad. (Sugerencia para los fabricantes de kits de prueba: ¡incluyan guantes! Algunos kits los incluyen, pero el mío no).

Envolví la muestra y la puse en el paquete de devolución prepagado. A los pocos días, mi médico se puso en contacto conmigo con la buena noticia de que no se había detectado ningún indicio de cáncer.

No tener que pasar por la preparación, por muy suave que fuera, y no perder ni un día de trabajo fue un alivio. También lo fue saber que estaba libre de cáncer, al menos hasta mi próximo cumpleaños.

Katie Couric, casi 30 años después de que su primer marido, Jay Monahan, falleciera a los 42 años, sigue siendo una ferviente defensora de las pruebas de detección. Como dijo una vez: “La mejor prueba es la que se realiza”. 

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**
Molly Jasinski



DULCES SUEÑOS

Según un nuevo estudio publicado en la revista *Sleep Health*, el secreto para dormir mejor podría estar en lo que comes. Investigadores de la Universidad de Columbia y Chicago, tras haer un seguimiento de la dieta y el sueño de participantes mediante notas en diarios y dispositivos de muñeca, concluyeron que quienes consumían grandes cantidades de frutas, verduras y carbohidratos complejos, como cereales integrales, durante el día, descansaban mejor por la noche. Los alimentos que más alteraban el sueño eran la carne, sobre todo la roja, y la carne procesada.

Ponte de pie

Puedes evaluar tu salud general sentándote en el suelo y comprobando lo fácil que te resulta levantarte. Tu capacidad para levantarte del suelo sin ayuda podría ser un indicador de tu salud general e incluso de su riesgo de muerte. En un estudio publicado en la revista *European Journal of Preventive Cardiology*, investigadores de Brasil, Finlandia y la Universidad de Stanford en California observaron a más de 4.200 adultos de entre 46 y 75 años, y asignaron puntuaciones en la prueba de sentarse y levantarse a los participantes en función de la ayuda que necesitaban para levantarse de una posición sentada. Durante un periodo de seguimiento, las personas que habían sido capaces de levantarse más fácilmente, sin necesidad de ayuda y sin mostrar signos de inestabilidad, tenían menos probabilidades de morir prematuramente, con tasas de mortalidad hasta seis veces inferiores a las de las personas que habían tenido dificultades.

Avances en el Parkinson

Las personas con viviendas situadas a menos de 1,5 kilómetros de un campo de golf tenían un 126% más probabilidades de ser diagnosticadas de Parkinson que aquellas que vivían a 9,5 kilómetros o más de distancia. Expertos en neurología de la Clínica

FOTOGRAFÍA: LEVI BROWN (TIERRA). LIUDMILA CHERNETSKA/GETTY IMAGES (MÁSCARA)

Mayo y otros hospitales concluyeron esto tras examinar más de 20 años de datos. Una teoría sería que el uso de pesticidas en las cercanías podría ser un factor. Asimismo, un estudio publicado en la revista *Journal of Parkinson's Disease* indica que perros especialmente entrenados fueron capaces de olfatear a las personas con la enfermedad, detectando dermatitis seborreica, un posible síntoma no motor temprano, lo que podría ayudar a la intervención temprana.

Ayuda para el corazón

Un estudio de la Universidad Johns Hopkins descubrió que solo una parte de las personas que podían tomar

medicamentos para reducir el colesterol los tomaban realmente. En una revisión de datos de casi 5.000 personas que participaron en las Encuestas Nacionales de Salud y Nutrición de EEUU, el 47% de los participantes sin antecedentes de eventos cardiovasculares graves cumplían las directrices recomendadas para el uso de medicamentos para reducir el colesterol, pero solo el 23% los tomaba. De las personas con antecedentes de eventos cardíacos, solo el 68% había recibido medicamentos para reducir el colesterol. El estudio concluyó que se podrían prevenir más de 165.000 ataques cardíacos o cerebrovasculares no mortales cada año con un tratamiento más constante.

Razones de peso para soltar el móvil

Una encuesta reciente de State Farm reveló que el 80% de los conductores admite distraerse al volante, por ejemplo, consultando las redes sociales o leyendo o enviando mensajes de texto. Y el 65% de los conductores cree que puede apartar la vista de la carretera durante dos segundos o más sin peligro, pero la Administración Nacional de Seguridad Vial advierte de que unos pocos segundos de distracción pueden duplicar el riesgo de accidente.

Otra advertencia: investigadores de la Facultad de Medicina de Harvard descubrieron que las personas que llevaban sus teléfonos al baño tenían un 46% más de probabilidades de padecer hemorroides.



Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

Declara la
GUERRA *al*
HAMBRE

manosunidas.org
900 811 888 - bizum 33439

#AlimentaLaPaz
ÚNETE Y COLABORA



COCINA



El mundo del té

*De tradición ancestral a tendencia global:
la bebida que conquistó el mundo*

Mercedes Domínguez

SU CONSUMO masivo se debe a su excepcional aroma y peculiar sabor, pero también a sus múltiples efectos saludables. En sus orígenes, era considerada una bebida medicinal con propiedades que explican su perdurabilidad a lo largo del tiempo: hidrata, relaja o revitaliza (según la variedad), es diurética y depurativa, favorece la digestión y, gracias a sus catequinas y polifenoles, ayuda a prevenir la oxidación.

PRINCIPALES VARIEDADES DE TÉ

TIPO	CARACTERÍSTICAS	SABOR	BENEFICIOS	DATOS
Té Verde	<ul style="list-style-type: none"> • Sin fermentación. • Oxidación mínima o nula (0-5%). • Seca rápidamente al aire. • Hecho con hojas y brotes tiernos. 	Fresco, herbal y un poco amargo. Notas umami en el <i>sencha</i> y el <i>matcha</i> .	Antioxidante, diurético, cardiosaludable y antiinflamatorio. Acelera el metabolismo, mejora la memoria y la concentración.	Producido en China (origen), Vietnam y Japón, donde es el más consumido. Rico en L-teanina, catequinas y vitaminas C y E. Bajo en teína.
Té Blanco	<ul style="list-style-type: none"> • Sin fermentación. • Poca oxidación (5-10%). • Se usan los brotes más frescos y jóvenes. 	Suave, delicado y ligero. Notas dulces y afrutadas.	Antioxidante, diurético y muy hidratante. Favorece el sistema inmune y la higiene dental.	Contiene más antioxidantes y polifenoles a pesar de ser el menos procesado.
Té Amarillo (Huáng Chá)	<ul style="list-style-type: none"> • Fermentación no enzimática. • Proceso complejo de oxidación. • Se utilizan las mejores hojas. 	Dulzor suave y duradero. Matices florales.	Antioxidante, relajante, antiinflamatorio y antibacteriano.	Es uno de los más raros y valiosos, con una producción limitada. Posee L-teanina.
Té Azul (Oolong)	<ul style="list-style-type: none"> • Semifermentado. • Oxidación parcial. • Se usan las hojas enteras. 	Floral, tostado y complejo. Textura sedosa.	Antioxidante y digestivo. Cardiosaludable y acelera el metabolismo.	Tiene más taninos que el té verde. Posee teaflavinas y tearubiginas.
Té Negro	<ul style="list-style-type: none"> • Fermentación y oxidación completa (90-100%). • Secado mínimo de 12 horas. 	Fuerte, malteado y robusto. Notas tostadas.	Antioxidante, antiinflamatorio, estimulante y energizante. Baja el colesterol y ayuda a la quema de grasas.	Contiene más teína y cafeína que el resto de las variedades. Mayor tiempo de infusión.
Té Rojo (Pu-erh)	<ul style="list-style-type: none"> • Postfermentado, oxidado y envejecido. • El proceso dura semanas o años. 	Profundo y terroso con aroma húmedo.	Antioxidante y diurético, mejora la digestión y el metabolismo por sus compuestos fermentativos.	Conocido como el té de los emperadores, es probiótico y madura en cuevas naturales.



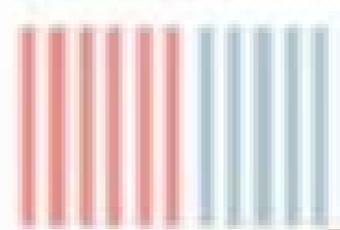


El té es la segunda bebida más consumida del mundo, tan solo superada por el agua, pero únicamente puede denominarse como tal a la infusión realizada con las hojas de la planta del té, la *Camellia sinensis*. Erróneamente, se consideran “tés” a bebidas que en realidad son infusiones, es decir, que se obtienen hirviendo hierbas o plantas que no contienen teína, un componente esencial del té en cualquiera de sus más de 3.000 variantes. El llamado “té sin teína”, o rooibos, es en realidad una infusión, a diferencia del matcha, que es una variedad de té verde en polvo. Entre sus componentes destacan además alcaloides (como la cafeína), polifenoles, aminoácidos, minerales y vitaminas.

La planta del té procede del sur de China y del sudeste asiático, aunque actualmente se cultiva en muchos otros lugares como India, Sri Lanka, Japón o Kenia. Precisamente su procedencia

marca una distinción importante para los consumidores, al igual que el tipo de cultivo realizado (orgánico o no). Sin embargo, la clasificación más genérica por colores (ver tabla) se basa en el grado de oxidación de las hojas, lo que incide en su sabor, sus compuestos (polifenoles, alcaloides, aminoácidos...) y sus propiedades. El té verde es el menos oxidado y el negro el que más.

Desde que el emperador Shen Nong descubrió el té por casualidad, según la leyenda, hace más de 4.700 años, cuando una hoja de la planta cayó en agua hirviendo, esta bebida ha experimentado una gran expansión territorial, cultural e histórica. Su vinculación con las principales civilizaciones le ha permitido crear fuertes lazos identitarios entre diferentes pueblos, como India, Japón o el Reino Unido, donde el *afternoon tea* es una de las tradiciones emblemáticas más reconocibles. ♦



¡Arrancad motores!



13 datos sorprendentes sobre las carreras de coches

Jens Bey

1 EN LA PRIMERA carrera de coches del mundo, un vehículo impulsado por vapor con remolque cruzó la línea de meta primero: Albert Jules, conde de Dion, lo utilizó para recorrer 126 kilómetros entre París y Ruan en seis horas y 48 minutos el 22 de julio de 1894, a pesar de que se detuvo para almorzar. Sin embargo, dado que la “competición de carroajes sin caballos” no se centraba en la velocidad, sino en la fiabilidad y la facilidad de uso, otros dos vehículos compartieron

la victoria. Se trataba de coches propulsados por gasolina.

2 LA FÓRMULA 1, con sus legendarias carreras, es la categoría reina del automovilismo. La Fórmula 2 y la Fórmula 3, por su parte, son series de carreras que dan a los jóvenes pilotos la oportunidad de demostrar su valía. Lo importante es la técnica de conducción: todos los coches tienen el mismo chasis, la misma tecnología y la misma potencia: 380 CV en la Fórmula



3 y 620 CV en la Fórmula 2. Los pilotos de la categoría reina tienen que dominar alrededor de 1000 CV, y sus coches se fabrican individualmente, según las normas.

3 COCHES QUE VUELAN, estelas de polvo, atrevidos derrapes en las curvas: en un rally, los pilotos compiten contrarreloj y tienen que lidiar con el clima y el terreno. Durante las etapas de carreras como el Rally de Montecarlo o el Rally Dakar, el copiloto también tiene que leer sin parar el libro de ruta, anunciando los radios de las curvas, los cambios en la superficie de la carretera y las características de la pista.

4 EL NORDSCHLEIFE de Nürburgring (Alemania), está considerado uno de los circuitos más peligrosos del mundo. En un accidente ocurrido en el “Infierno Verde” el 1 de agosto de 1976, el campeón del mundo Niki Lauda casi muere quemado en su Ferrari. Desde entonces, las carreras de Fórmula 1 ya no se celebran en Nordschleife. Hoy en día, sin embargo, cualquiera puede correr con su propio coche por los 20 kilómetros de curvas y giros, a menudo con consecuencias fatales. Según estadísticas no oficiales, se ha cobrado la vida de más de 140 personas.

5 EL PADRE DE los karts es el mecánico estadounidense Art Ingels. En su garaje privado, construyó

un chasis con tubos de acero y lo equipó con un motor de cortacésped y cuatro ruedas. Esto marcó el nacimiento de un nuevo deporte. El múltiple campeón del mundo de Fórmula 1 Michael Schumacher también sentó las bases de su carrera en el karting.

6 NO ES NECESARIO estar al volante de un coche de carreras para convertirse en campeón del mundo de Fórmula 1. Al final de la temporada, se determina el mejor equipo de carreras sumando los puntos de todos los pilotos, lo que premia el rendimiento del equipo. Para garantizar el equilibrio entre los equipos competidores, existen las llamadas desventajas aerodinámicas: cuanto más adelantado está un equipo en el campeonato de constructores, menos tiempo tiene para probar sus coches de carreras en el túnel de viento.

7 LAS LLAMAS salen disparadas por la parte trasera, el cohete sobre ruedas es catapultado hacia delante y la carrera termina en segundos. Una carrera de aceleración es espectacular no solo por el telón de fondo: algunos de los coches y motos, que parecen sacados de una película de ciencia ficción, aceleran hasta los 500 km/h en cuatro segundos gracias a una mezcla de nitrometano y metanol con hasta 10.000 CV, en un esfuerzo extremo de los pilotos.

8 MUCHOS NOMBRES del mundo del automovilismo llevan décadas sonando, dado que el automovilismo es o asunto de familia. Senna o Andretti, Piquet, Schumacher, Rosberg, Fittipaldi o Sainz: padres, hermanos hijos o sobrinos.

9 LAS MUJERES siguen siendo una rareza en el mundo del automovilismo. Louise Smith tuvo que esperar hasta los 83 años para ser incluida en el Salón de la Fama del Automovilismo Internacional en 1999. La «Primera Dama del Automovilismo» corrió su primera carrera en 1946 y, tras numerosas victorias, se convirtió en una leyenda. Lo mismo puede decirse de la alemana Jutta Kleinschmidt, que en 2001 se convirtió en la primera mujer en ganar la clasificación general del Rally París-Dakar. La primera —y hasta ahora única— mujer en sumar puntos en la Fórmula 1 fue la italiana Lella Lombardi en 1975. En España, María de Villota fue la primera mujer en el Mundial de Turismos y la piloto más importante.

10 PROBABLEMENTE, EL circuito más famoso de F1 urbano sea el de Mónaco, donde los coches pasan a toda velocidad junto a los lujosos yates del puerto y la gente los anima desde los balcones. Cada vez son más los circuitos urbanos parte del circo de la Fórmula 1, como Melbourne, Montreal, Singapur y Las Vegas. Madrid se unirá en septiembre.

11 LOS COCHES de Fórmula 1 alcanzan velocidades de 300 km/h y más. Pero, ¿por qué estos coches, con un peso mínimo de 768 kilos con el piloto y sin combustible en la temporada 2026, no despegan a esta velocidad? Porque los alerones delantero y trasero están diseñados para generar «elevación inversa»: utilizan el flujo de aire para aumentar la fuerza descendente sobre la carretera. Esto permite a los pilotos tomar las curvas a velocidades vertiginosas.

12 ¿CÓMO DE AGOTADOR puede resultar conducir un coche de carreras? Cualquiera que lo haya probado alguna vez te contará que al acelerar y frenar, los pilotos experimentan fuerzas similares a las de un avión a reacción, la conducción es mucho más difícil que en el tráfico normal y el nivel de concentración requerido es inmenso. No es de extrañar que los pilotos de Fórmula 1 suden entre 3 y 4 litros durante una carrera.

13 LE MANS es la carrera automovilística más dura del mundo. Desde 1923, cada año se compite durante 24 horas en un circuito de 13,62 kilómetros, la mayor parte por carreteras rurales. Los pilotos, que se turnan al volante en equipos de tres, tienen que demostrar una cosa por encima de todo: la fiabilidad y la robustez de su vehículo.

CITAS CITABLES

He fracasado durante mucho más tiempo del que he tenido éxito.

—**Glen Powell,**
ACTOR,
EN VANITY FAIR



Nunca estés tan seguro de lo que quieras que no aceptes algo mejor.

—**Chris Voss,** EX NEGOCIADOR DE REHENES DEL FBI,
EN THE DAILY PODCAST

A veces la gente me pide consejos sobre el matrimonio porque llevo 25 años felizmente casado. ¿Mi respuesta? Sé cómo estar casado con mi mujer... no con la tuya.

—**Ice-T,** ARTISTA, EN X



Nunca me ha importado mucho lo que piensen los demás, pero sí me importa mucho lo que piensa mi familia.

—**Ali Wong,** CÓMICA,
EN INSTYLE



El objetivo de toda entrevista, el sueño absoluto, es la nieve fresca. Caminar por un lugar donde nadie haya estado antes.

—**Emma Barnett,**
PERIODISTA,
EN THE GUARDIAN



Guía científica de los abrazos

Según la ciencia “parece ser que lo mejor es abrazarse entre cinco y diez segundos”. Mientras un aeropuerto limita los abrazos de despedida a tres minutos, te damos una guía de los distintos tipos de abrazos y de sus efectos positivos

Linda Geddes
DE *The Guardian*

Ya sea un breve achuchón o un fortísimo abrazo de oso, pocos pueden negar el consuelo que ofrece un abrazo de despedida de un ser querido. Sin embargo, para poder mantener el tráfico fluido en el aeropuerto internacional de Dunedin, en la Isla Sur de Nueva Zelanda, sus responsables han decidido imponer un límite de tres minutos a los abrazos en la zona de llegada de pasajeros del aeropuerto.

A los pasajeros que deseen una despedida más larga y cariñosa, se les ha indicado que utilicen el aparcamiento.

En contraste, el aeropuerto de Heathrow ha comunicado a los pasajeros que se tomen todo el tiempo que necesiten para despedirse de sus seres queridos en la zona de salidas.

Una nueva señalización en esta zona muestra a dos personas abrazándose, acompañadas del mensaje: “Tiempo máximo de abrazo: ilimitado. Las despedidas cariñosas en la zona de salidas están permitidas y son bienvenidas”».

Y es una buena noticia, porque, según los expertos, los abrazos aportan una amplia gama de beneficios físicos y psicológicos.

Los seres humanos no son las únicas criaturas que practican comportamientos similares a los abrazos: muchos monos y simios se atusan mutuamente el pelaje, y es probable que los abrazos

humanos hayan evolucionado como una extensión de esta conducta. “El contacto físico constituye un mecanismo fundamental para establecer vínculos sociales”, afirma el profesor Robin Dunbar, psicólogo evolutivo de la Universidad de Oxford y coautor de *The Social Brain*.

“Lo que ocurre bajo la superficie es la activación de un sistema neuronal altamente especializado que se encuentra en la piel y que responde a un tipo concreto de estímulo (una caricia suave y lenta a una velocidad de unos tres centímetros por segundo, similar a la del movimiento de una mano cuando recorre el pelaje o la piel). Esta estimulación activa el sistema de endorfinas del cerebro, generando una sensación de calma y bienestar”.

AUNQUE LA LIBERACIÓN de endorfinas contribuye a crear y mantener relacio-

nes estrechas, los beneficios que nos aportan los abrazos también se extienden a otros ámbitos de la salud y el bienestar.

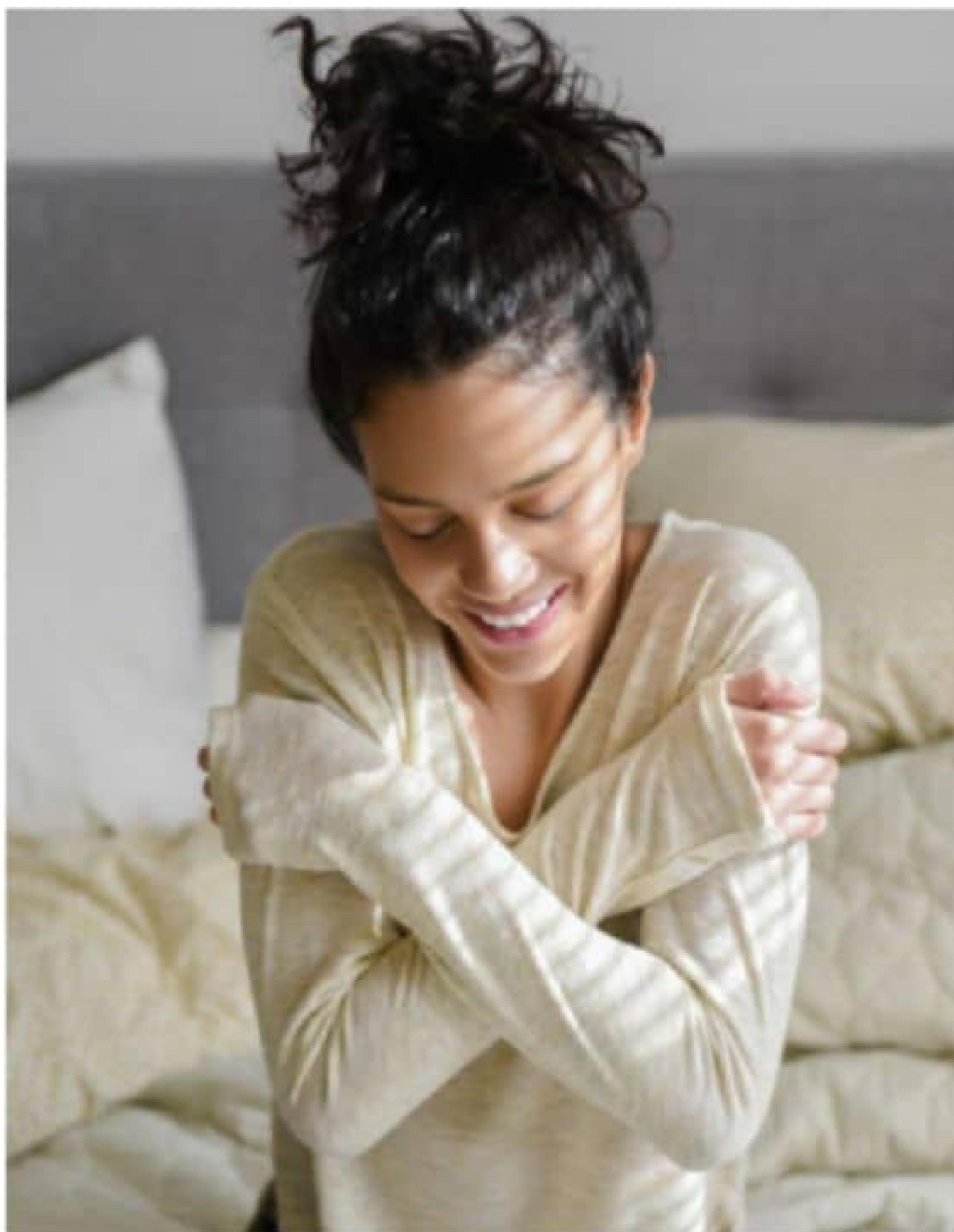
“Muchos sabemos lo bien que sienta recibir un abrazo, pero no solemos parar a pensar en otros efectos positivos”, afirma el profesor Michael Banissy,

LOS EXPERTOS AFIRMAN QUE LOS ABRAZOS APORTAN BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS.

neurocientífico de la Universidad de Bristol y autor de *When We Touch*.

Para empezar, los abrazos pueden influir en nuestra respuesta inmunitaria. En un estudio, investigadores de la Universidad Carnegie Mellon, en Estados Unidos, descubrieron una correlación entre la frecuencia con la que las personas recibían abrazos y su capacidad para combatir resfriados. Quienes abrazaban de forma más regular durante los 14 días previos a la exposición al virus del resfriado común, tenían menos probabilidades de infectarse y, si lo hicieron, presentaron síntomas menos graves en comparación con quienes no se abrazaban.

Otro estudio reveló que las mujeres que abrazaban a su pareja antes de enfrentarse a una situación estresante mostraban una menor respuesta biológica al estrés, medida a través de los niveles de la hormona del estrés, el cor-



tisol, en comparación con aquellas que no recibían un abrazo.

En el contexto de aeropuertos y viajes en avión, observamos cómo pueden resultar beneficiosos los abrazos para controlar los niveles de ansiedad o estrés de las personas, explica Banissy. “El límite de los tres minutos resulta interesante porque, técnicamente, las hormonas que intervienen en la modulación de estos efectos pueden liberarse en cuestión de pocos minutos, de modo que ese tiempo podría ser suficiente para obtener el beneficio”.

Banissy añade: “Por otro lado, sabemos que el contacto físico y los abrazos dependen mucho del contexto; el con-

tacto físico debe ser deseado y apropiado, así que cabe imaginar que, si un abrazo resulta un poco incómodo por cualquier motivo, no se obtendrá el mismo beneficio. Existe un cierto riesgo al establecer un límite de tiempo, ya que la gente podría sentirse un poco tensa al respecto, aunque me han asegurado que no habrá ningún “policía controlador de abrazos”.

GUÍA DE ABRAZOS

ACHUCHÓN RÁPIDO

El tipo de abrazo más común es lo que los psicólogos llaman “abrazo cruzado”, en el que los brazos se cruzan sobre los



hombros y la cintura del otro. La duración es importante. Aunque algunas personas prefieren un abrazo un poco más largo o más corto, cuando Baniss y sus colegas de la Universidad de Bristol estudiaron cómo de agradables se percibían los abrazos de uno, cinco o diez segundos, encontraron que los abrazos que duraban un segundo eran sistemáticamente los menos agradables. “Si son demasiados cortos, es posible que no se sientan los beneficios en términos de cercanía emocional y cosas por el estilo, pero del mismo modo, si son demasiado largos, pueden resultar un poco incómodos”, afirma Baniss. “Parece que la duración óptima de un abrazo es entre cinco y diez segundos”.

ABRAZO ENVOLVENTE

Cuando estás deprimido o tienes una mala noticia, un abrazo puede consolarte y darte apoyo emocional. “Suele reservarse a situaciones emotivas, ya que puede resultar demasiado íntimo en otros entornos”, dice Baniss. “Es cuando alguien literalmente te rodea con sus brazos y te envuelve, acercando su cuerpo al tuyo”.

ABRAZO DE OSO

Mientras que el abrazo envolvente suele rodear completamente a la persona que lo recibe, el abrazo de oso es más bien un abrazo intenso y repentino. Cada tipo de abrazo tiene un propósito y una emoción diferentes: “Los

abrazos de oso suelen ser una muestra de celebración, como los que se dan en una reunión familiar o en los reconocimientos de algún logro, mientras que el abrazo envolvente es mucho más comprensivo y tierno”, explica Banissy.

CHOQUE DE HOMBROS EN ESCENARIOS DEPORTIVOS

Los gestos físicos son habituales en los deportes de equipo, incluyendo el semi-abrazo lateral o el choque de hombros. Aunque los más escépticos podrían interpretarlo como un intento de evitar el contacto con el sudor del otro, el estudio sugiere que estos gestos positivos siguen siendo importantes. Banissy afirma: “Si observas con qué frecuencia los miembros de un equipo realizan contactos positivos, que incluyen abrazos pero también gestos como choques de puño o de manos, verás que los equipos que lo hacen con más frecuencia al inicio de la temporada suelen ganar más partidos. Hay, de alguna manera, una relación entre esto y la cohesión del equipo.”

ABRAZO DE LÍDER GLOBAL

Abrazar en entornos profesionales puede resultar incómodo, quizás aún más cuando el mundo entero observa y analiza tus intenciones. No es de extrañar que los políticos parezcan tan incómodos al hacerlo. Aunque existen pocas investigaciones sobre cómo afectan los abrazos las relaciones profesio-

nales, “sí sabemos que otras formas de contacto físico en el ámbito laboral propician la cooperación y la confianza”, explica Banissy. Por ejemplo, las personas que se dan más apretones de manos antes de negociar acuerdos comerciales tienen más probabilidades de alcanzar acuerdos conjuntos o resultados mutuamente beneficiosos. El contacto físico juega un papel realmente importante en ese contexto.

Dunbar añade que deberíamos considerar los abrazos como una forma de abrir las puertas a las relaciones y hacer simplemente lo que nos resulte natural o instintivo. “Es inevitable cometer errores, ya sea porque nos excedamos o porque nos quedemos cortos en comparación con la otra persona, pero mi consejo es desconectar y dejar que el cuerpo tome el control”.

ABRAZO A UNO MISMO

Recibir un abrazo en una situación estresante, puede ayudarte, pero ¿y si no hay nadie que nos abrace? Las investigaciones sugieren que colocarse las manos sobre el corazón o el abdomen, o acariciarse los brazos, parece producir un efecto similar.

Cuando los científicos de la Universidad alemana de Goethe, compararon el impacto de este gesto con el del abrazo de otra persona, descubrieron que ambos grupos liberaron menores cantidades de cortisol, la hormona del estrés, ante una situación estresante, en comparación con el grupo de control. ♦



EL ÚLTIMO VIAJE



DRAMA EN LA VIDA REAL

**Desapareció en la
montaña más alta de
Perú. Dos décadas
después, un desconocido
ayudó a su familia a
cerrar el duelo**

Ryan Hockensmith

DE ESPN

DE UN ESCALADOR

LOS SONIDOS SON ATERRADORES: CRUJIDOS, CHIRRIDOS, DESMORONAMIENTOS. Es como si la enorme montaña hubiera cobrado vida esta noche y estuviera enfadada. ¿O tal vez el mundo entero se está desmoronando? En cualquier caso, lo único que Ryan Cooper puede hacer es quedarse tumbado en su tienda y esperar que la montaña no lo engulla.

Es junio de 2024 y Cooper se encuentra en lo alto de una de las montañas más intimidantes del mundo, el Huascarán, en Perú. Él y su grupo dan gracias cuando sale el sol a la mañana siguiente.

Hasta ahora, el viaje ha sido una sucesión de obstáculos. Avalanchas, desprendimientos de rocas, tormentas de nieve. Cooper es un entrenador físico y organizador de eventos de resistencia de 44 años de Las Vegas (Estados Unidos), con una esposa y tres hijos en casa. No está seguro de cuántos intentos internacionales más podrá hacer. Esta vez tiene que salir bien.

Pero no está destinado a ser así. El grupo decide que este viaje es demasiado peligroso y que deben dar media vuelta. Es la decisión correcta. Pero se siente tan mal. ¿Recorrer todo este camino y esforzarse tanto para llegar a la cima, y ahora simplemente van a rendirse?

Mientras Cooper recoge sus cosas, el momento se vuelve cada vez más doloroso. Nunca arriesgaría su propia vida, ni la de nadie de su grupo, por llegar a la cima. Y, sin embargo, nunca ha

tomado una decisión correcta que le haya costado tanto como esta.

El grupo comienza el descenso de la montaña. A unos 5.000 metros, Cooper ve algo oscuro delante. Al principio, piensa que es equipo o basura que alguien ha dejado atrás. Pero, a medida que el grupo se acerca, Cooper se pregunta si está viendo lo que cree estar viendo.

Cuando se encuentran a solo unos metros de distancia, todo el grupo se detiene, conmocionado.

Es un cadáver. Un cadáver congelado.

COOPER MIDE 1,90 METROS y parece diez años más joven de lo que indica su carnet de conducir. Entrena constantemente, con el objetivo de alcanzar un estado físico óptimo para escalar montañas, lo que requiere una increíble resistencia cardiovascular y la fuerza necesaria para soportar algunas de las condiciones más duras del mundo.

Aun así, incluso en un día perfecto, el Huascarán, de 6.718 metros, el pico más alto del Perú, es un reto casi insuperable. En las clasificaciones de las

montañas más peligrosas del mundo, se ha situado cerca del Everest, a veces incluso por encima. Y, como Cooper ve de primera mano, el cambio climático ha hecho que el Huascarán sea increíblemente volátil. La cordillera Blanca, donde se encuentra el Huascarán, ha perdido el 44 por ciento de su superficie glaciar en los últimos 40 años, lo que ha provocado un mayor deshielo y avalanchas frecuentes.

Cuando el grupo encuentra al hombre congelado, todos se apartan y sacan sus teléfonos. Quieren documentarlo todo para poder ayudar mejor en las labores de recuperación.

Después de unos minutos, Cooper se acerca al cuerpo. La ropa y el equipo del hombre indican que lleva años congelado. Cooper puede ver que el cuello del hombre parece estar roto y que su cabeza también tiene una lesión importante. Quizás lo más impactante es la posición de sus manos. Las levantó en un último momento de pánico para protegerse de lo que debieron ser miles de kilos de rocas, nieve y hielo que le quitaron la vida. Una avalancha.

Al mirar más de cerca, Cooper se fija en un objeto brillante en la mano izquierda del hombre: un anillo de boda. Abre la riñonera del hombre y encuentra dentro un permiso de conducir. Ve que el hombre es estadounidense. Se llama William Stampfl y es de

Chino, una ciudad de California. Más tarde, el grupo descubriría que había desaparecido 22 años antes.

Cooper es uno de los únicos estadounidenses del grupo, y le invade la sensación de que debe hacer todo lo posible para llevarlo a casa. Si lo consigue, todo el viaje habrá valido la pena. Cooper no puede quitarse de la cabeza la imagen del anillo de boda. Tiene que haber alguien por ahí con un anillo igual, preguntándose qué le ha pasado a su pareja. Está decidido a localizarlo.

El grupo no puede bajar el cuerpo de la montaña. Este tipo de picos son tan peligrosos que los alpinistas deben llevar el equipo mínimo imprescindible para no desperdiciar energía. Lo mejor que pueden hacer es documentar las coor-

denadas, ponerse en contacto con la familia y dejar la excavación en manos de un equipo de rescate especializado.

En cuanto tiene señal en el móvil, Cooper se pone en contacto con su mujer y le da el nombre y la dirección de William Stampfl. Finalmente consigue la información de contacto de alguien llamado Joseph Stampfl, que cree que es su hijo.

Cooper para. ¿Cómo se inicia una conversación así? ¿La persona al otro lado del teléfono se lo agradecerá? ¿Se quedará destrozada? ¿Ambas cosas?

En su habitación de hotel en Perú, reúne el valor para llamar a Joseph Stampfl. Es un número con prefijo de

**“SÉ QUE ES UN
SHOCK, PERO
ENCONTRÉ A TU
PADRE.”**



Nueva Jersey, y el teléfono no deja de sonar. Deja un mensaje de voz, cuelga y envía un mensaje de texto. Una parte de él se alegra de que Joseph no conteste. Ahora tiene tiempo para pensar en lo que debe decir.

Pero unos minutos más tarde, su teléfono comienza a sonar. Es ese número con prefijo de Nueva Jersey.

CUANDO ESCUCHA POR PRIMERA VEZ el mensaje de voz de Cooper, Joseph Stampfl piensa que es una estafa. Cualquiera podría haber buscado los detalles básicos de la desaparición de su padre.

Pero hay dos cosas que le llaman la atención. La primera: ¿por qué alguien lo estafaría más de veinte años después? La segunda: la voz de Cooper. Hay una suavidad que hace que Joseph

perciba amabilidad, no engaño.

Unos 15 minutos más tarde, Joseph devuelve la llamada.

“Hola, soy Joseph Stampfl, le devuelvo la llamada”.

“Hola, Joseph. Me llamo Ryan Cooper. Estoy en Perú y seguro que esto te sorprende, pero he encontrado a tu padre”.

Joseph no dice nada. Había aceptado que esta llamada quizá nunca llegaría. Ahora está sucediendo y ha renunciado a pensar qué decir a continuación.

Cooper le cuenta todos los detalles. Le dice a Joseph qué llevaba puesto su padre, que había visto su carnet de conducir y que había tomado un montón de fotos. Joseph le pide a Cooper que le envíe las fotos, luchando por sacudirse la sensación de que se trata de una broma cruel.

Pero cuando Cooper le envía las fotos por mensaje de texto, se derrite. Ahora sabe que es real. Y cuando Cooper le dice: "Cuéntame cosas de tu padre", Joseph finalmente encuentra las palabras.

Le cuenta a Cooper que Bill Stampfl trabajaba como ingeniero. Tenía dos hijos, él y su hermana, y dos hijastros. Bill se lanzaba a los proyectos con total abandono, incluyendo convertirse en un alpinista de élite. No era el tipo de persona que se dedicaba a tocar la guitarra o a hacer senderismo: no paraba hasta sentir que lo había dominado.

Para los Stampfl, la tristeza por la muerte de Bill se vio superada por el dolor de que no hubiera dominado su propio final. "Fue devastador para él morir con un final tan abierto", le dice Joseph a Cooper. Se queda en silencio durante unos segundos y luego lo repite. "Devastador".

Después de hablar con Cooper, Joseph localiza a su hermana, Jennifer Stampfl, a su madrastra, Janet Stampfl-Raymer, y al hermano de su padre, Herb Stampfl. Joseph solo dice que han encontrado el cuerpo de su padre: quiere que Cooper les cuente toda la historia. Cuando todos se sincronizan para una llamada telefónica, Cooper les relata lo sucedido. Al final de la llamada, todos expresan su profundo agradecimiento.

Luego, los miembros de la familia se

llaman entre sí. Janet se había vuelto a casar unos años después de la desaparición de su marido, y su contacto con sus hijastros había disminuido con el paso de los años. Se mudó a Misuri, Joseph se trasladó a Nueva Jersey y Jennifer se quedó en la zona de Los Ángeles, por lo que el distanciamiento parecía natural.

Ahora están juntos de nuevo, con una certeza que ninguno de ellos sabía que necesitaba tanto como ahora. "Hemos cerrado el capítulo —dice Janet—. Por fin".

Pero ahora se enfrentan a una nueva pregunta: ¿cómo llevarán a Bill a casa?

"COOPER ES UN HÉROE PARA NOSOTROS", DICE JENNIFER.

DURANTE UN MES después del mensaje de voz de Cooper, Joseph Stampfl compagina su trabajo como arquitecto con un segundo empleo: encontrar un equipo de rescate en Perú para recuperar a su padre. Cooper ayuda desde la distancia, pero llevar un cuerpo desde lo alto del Huascarán a Estados Unidos es una tarea complicada.

Joseph necesita contratar un equipo de rescate y a la policía para que los acompañe. Lo consigue desde su casa en Nueva Jersey. Una vez que el cuerpo de Bill Stampfl es trasladado al pie de la montaña, Joseph debe encontrar una funeraria local para incinerar los restos de su padre y enviarlos a Estados Unidos, lo que requiere un montón de papeleo.

La policía peruana envía un comunicado de prensa el día en que el equipo se dirige al lugar donde se encuentra el cuerpo. Joseph Stampfl todavía se enfada un poco cuando habla del tono del comunicado, que da a entender que la policía ha descubierto el cuerpo de su padre.

“Ryan y su grupo se merecen todo el mérito por encontrar a mi padre”, afirma.

Al día siguiente, algunos medios de comunicación estadounidenses informan sobre el descubrimiento. La familia concede entrevistas y da su consentimiento para que Cooper cuente su parte de la historia. Quieren que el mundo conozca la gratitud que sienten hacia él.

“Para nosotros es un héroe”, dice Jennifer Stampfl.

El cuerpo de Bill Stampfl baja de la montaña y es incinerado. Sus cenizas se envían a Los Ángeles y Jennifer las recoge en el aeropuerto.

Abre el paquete cuando llega a su coche y ahí está su padre, incinerado en una urna de seis kilos. Llora ante la irrevocabilidad del hecho. Pero está muy, muy feliz.

El plan es repartir las cenizas en tres urnas. Una se la llevará a casa, otra se la llevará Joseph a Nueva Jersey y la tercera la guardarán hasta que la familia pueda reunirse en el monte Baldy, el pico nevado de 3.077 metros situado a unos 80 kilómetros de Los Ángeles, donde comenzó la carrera de Bill como escalador. Quieren esparcir las cenizas

alrededor de la fecha del cumpleaños de Bill, el 26 de noviembre. Habría cumplido 81 años.

Jennifer coloca la urna en el asiento trasero y la invade la sensación de que su padre está con ella en el vehículo. El trayecto dura aproximadamente una hora y media en el tráfico de la tarde de Los Ángeles.

Jennifer pasa la mayor parte del tiempo contándole a su padre que ha conseguido fusionar su pasión compartida, la música, con su carrera como profesora. Le habla de su negocio paralelo de fabricación de bolsos y joyas, y de que él habría sido su cliente número uno. Le dice que está deseando que esté con Joseph para que le cuente las mismas novedades sobre su vida. No puede evitar desvelarle que Joseph ha puesto a su hija su nombre: Wilhelmina.

También expresa el impacto emocional que le ha supuesto perderlo. Cómo este es un momento triste y también un momento feliz, y también el final perfecto y tan duramente divertido.

“Papá, odiabas el frío, ¿y tuviste que morir así? ¿Congelado? ¿En serio?”, dice, riendo, mirando por el espejo retrovisor.

“Lloré cuando ocurrió”, recuerda Jennifer más tarde. “Pero había tanta incertidumbre que el llanto no parecía definitivo. No lo dejé salir todo. Nunca tuve ese momento. Al tenerlo en el asiento trasero, sabiendo que por fin había llegado el momento, pude dejarlo salir”.

EN LOS MESES POSTERIORES al descubrimiento de Bill, Cooper llega a conocer a su familia. Le gusta escucharlos hablar de Bill.

Janet conoció a Bill a finales de la década de 1970. Ambos estaban divorciados y tenían alrededor de 35 años, con dos hijos cada uno. A ella le gustaba que él tuviera su propia vida y viceversa. Él era el sostén de la familia, trabajaba como ingeniero civil, y ella era una fuerza estable y resistente que mantenía sus vidas en marcha.

Bill siempre estaba descubriendo nuevas aficiones y pasiones. Aprendió a tocar la guitarra, la armónica, la trompeta y el acordeón, y aprendió por su cuenta carpintería. El denominador común de sus pasatiempos era que eran actividades solitarias. A Bill le gustaba trabajar solo.

Creció como inmigrante austriaco en Estados Unidos después de la Segunda Guerra Mundial, y los niños estadounidenses se burlaban constantemente de él por su marcado acento, que ellos asumían que era alemán. La ansiedad lo llevó a encerrarse en sí mismo y a esforzarse por deshacerse de su acento. Años más tarde, ya adulto, se convirtió en el tipo de hombre que era tan callado que, cuando hablaba, la gente lo escuchaba y no notaba su acento.

El único lugar donde Bill sentía que podía ser un poco ruidoso era con su familia. Janet todavía recuerda los largos viajes en coche en los que iban cantando canciones de montaña hasta que les dolía la garganta.

Janet le contó a Cooper cómo, más tarde, Bill descubrió lo que sería su pasatiempo favorito: el alpinismo.



Escaló el monte Baldy una vez y luego otra, y pronto lo hacía una vez a la semana, con 30 kilos de arena para gatos en su mochila, mientras esforzaba su cuerpo para prepararse para cimas más altas. Continuó escalando el Kilimanjaro, el Rainier y muchos otros.

Cuando Cooper habló con Jennifer, ella le contó que había trabajado durante años como técnico de emergencias antes de volver a estudiar música. A los 31 años, obtuvo su título para enseñar música, más o menos cuando Bill anunció que iba a intentar escalar el Huascarán. En una de sus últimas conversaciones, Jennifer le dio una gran noticia: la habían contratado como profesora de música en un instituto en la zona de Los Ángeles. Él se alegró mucho por ella.

Le contó a Cooper que Bill fue al Huascarán en junio de 2002 con dos amigos, Matthew Richardson y Steve Erskine. Según ella, Bill Stampfl tenía en mente escalar el Huascarán y luego empezar a pensar en intentar coronar el Everest. A sus 58 años, se veía en camino de convertirse en uno de los escaladores de más edad con más éxito en la historia del alpinismo.

Bill planificaba meticulosamente sus ascensiones, hasta el punto de que el peligro pasaba a un segundo plano. Sin embargo, sabía la verdad: los planes no valen ni el papel en el que están escritos si la montaña cobra vida.

Había otros grupos en el Huascarán el día que desapareció. Informaron de que habían visto a Bill y a sus dos amigos en esa zona cuando una enorme avalancha barrió la montaña. El cuerpo de Erskine fue encontrado más tarde esa semana, a unos 300 metros del lugar donde finalmente se descubriría el de Bill. El cuerpo de Richardson sigue desaparecido.

La embajada estadounidense notificó a Janet que un helicóptero de búsqueda no había tenido suerte en encontrar ningún rastro de su marido o de Richardson. Era difícil imaginar otro resultado que no fuera que Bill hubiera muerto en el Huascarán ese día.

Joseph y Jennifer, sin embargo, mantuvieron la esperanza. ¿Cómo no iban a hacerlo? Su padre

siempre había vuelto a casa. Jennifer pensó en las muchas películas y programas de televisión de los años 80 que había visto en los que alguien recibía un golpe en la cabeza y sufría amnesia.

Quizás su padre estaba deambulando por un pueblo peruano, tratando de recordar quién era. Aunque hubiera muerto, quería saber cómo.

A Cooper le dolía el corazón al escuchar a la familia hablar de cómo sus esperanzas se habían desvanecido a medida que avanzaba el año 2002. Habían celebrado su vida en el monte Baldy en una ceremonia organizada por la comunidad local de montañeros.

SE REÚNEN EN CÍRCULO PARA DESPEDIRSE DE BILL.



Aun así, les había costado mucho seguir adelante.

Pero al llegar a 2003 y 2004, incluso Jennifer perdió la esperanza de que su padre estuviera vivo.

“Pensé que tal vez alguien lo encontraría dentro de mil años”, dice.

EL DOMINGO 24 DE NOVIEMBRE DE 2024, la familia se reunió una vez más en el monte Baldy para despedirse definitivamente de Bill.

Inicialmente querían dar la opción de subir en telesilla a la cima o escalar la montaña a pie antes de esparcir sus cenizas, pero muchos de los senderos están cerrados por riesgo de incendios. Un poco decepcionados, especialmente Cooper, esperaban honrar a Bill subiendo a su cima favorita.

Suben en telesilla hasta la cima, y una amiga de la familia dice que un

funcionario le ha dicho que ciertos senderos son aptos para el senderismo. Cooper intercambia una mirada con Joseph y bajan de nuevo la montaña.

En la base, Cooper encuentra una roca de unos 30 kilos y la mete en su mochila. Le dice a Joseph: “Pensaremos en tu padre. Estamos sufriendo por una buena razón”.

Suben hasta la cima, donde les esperan el resto de amigos y familiares. Se reúnen en círculo para despedirse de Bill. La niebla envuelve al grupo.

Cada uno dice unas palabras sobre Bill, llora y encuentra la paz. La temperatura ronda los 7°C, pero parece más agradable de lo que el termómetro indica. Mientras bajan la montaña, todos sonríen.

Bill Stampfl vuelve a estar caliente, y siempre lo estará. ♦

LAS DOS MITADES DE MARYAM

LOS MÉDICOS NO PODÍAN DETENER SUS CONVULSIONES. CON EL TIEMPO AGOTÁNDOSE, SOPESARON DAÑAR SU CEREBRO PARA SALVARLO

Jennifer Yang

NA MAÑANA DE febrero de 2024, el doctor Prakash Muthusami observaba atentamente un panel de pantallas mientras introducía con cuidado un pequeño catéter en los delicados vasos sanguíneos del cerebro de un bebé. Habían pasado unas dos horas desde que la madre de Maryam, Fatima, besó a su hija de once semanas para despedirse, metiendo un Corán entre sus mantas rosas del hospital. Esas mantas habían sido sustituidas por un paño quirúrgico azul y Maryam estaba intubada e inconsciente, paralizada por la anestesia. Ni siquiera un párpado se movía mientras las tormentas eléctricas en su cerebro provocaban convulsión tras convulsión.

Maryam tuvo su primera convulsión poco minutos después de nacer, y nunca habían dejado de producirse, a veces cada minuto. En sus peores días, sufría tantas que no podía



comer ni respirar. Cuatro semanas después de nacer, parecía que no iba a sobrevivir. Pero esa mañana de invierno en el Hospital Infantil de Toronto (conocido como SickKids), Muthusami y su equipo estaban decididos a darle una oportunidad.

En muchos sentidos, era un día de trabajo normal para Muthusami, neurorcirujano que ha realizado complejas intervenciones cerebrales a unos 2.000 pacientes en los últimos 13 años. Algunos eran incluso más pequeños que Maryam, cuyo cuerpo era tan diminuto que cabía en el reposacabezas de la mesa de operaciones. Con menos de tres kilos, no era mayor que un conejo.

Pero Muthusami estaba a punto de intentar algo que ningún médico canadiense había hecho nunca. De hecho, se había intentado pocas veces en todo el mundo. Para salvarle la vida, el equipo médico tendría que provocar una serie de accidentes cerebrovasculares en su diminuto cerebro.

CUANDO MARYAM NACIÓ, su madre, Muzna Nafees, sintió una especie de impulso maternal de volver a meter a su bebé dentro de su cuerpo.

Allí sentía que su hija estaba a salvo; ahora estaba expuesta a los peligros y las incertidumbres de la vida. Maryam era la primogénita de Nafees y su marido, Shahban Beg. Nafees trabajaba en una fábrica de producción de e-rickshaws en Lucknow, India, cuando su jefe le presentó a su hermano menor, un hombre amable y paciente de pocas

palabras. "Estaba convencido de que debíamos estar juntos", dice ella riendo.

La pareja se casó en enero de 2019 y más tarde se mudó a Toronto (Canadá), donde Nafees encontró rápidamente trabajo como contable y Beg en una empresa de subastas de joyas. En 2023, decidieron intentar tener un bebé. Beg, con cinco hermanos, estaba encantado de tener una niña.

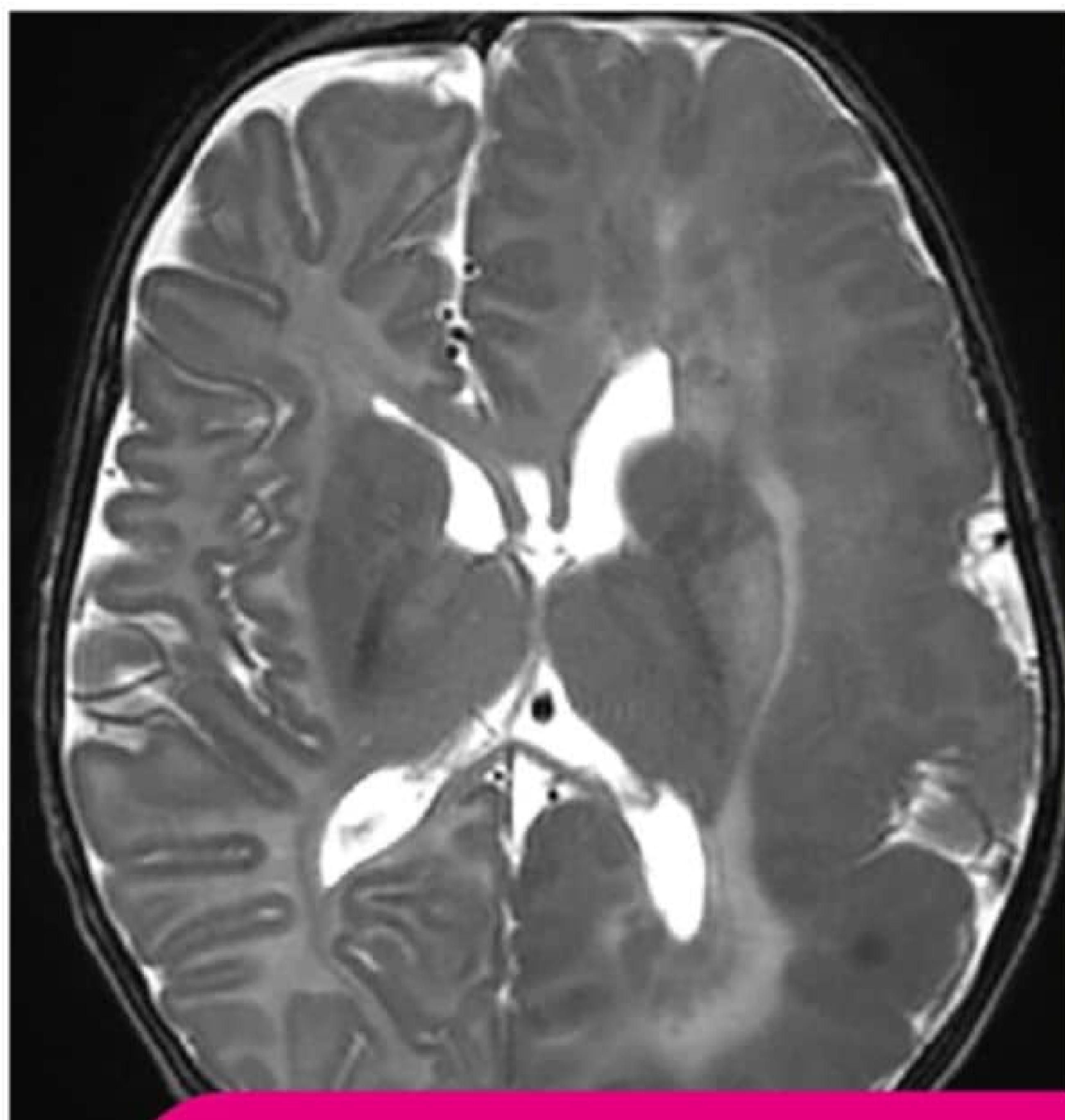
Nafees estaba lavando ropa cuando rompió aguas. Maryam nació al día siguiente, el 3 de diciembre de 2023, por cesárea en un hospital a solo diez minutos de su piso en el centro de Toronto, que comparten con otros tres recién llegados de la India.

Después de conocer a su madre y padre, Maryam fue llevada rápidamente para que la revisaran y la limpianaran, mientras Nafees descansaba en la sala de recuperación.

Durante la primera hora, todo fue normal. Luego, una enfermera entró con noticias inquietantes. "Me dijo que los médicos la estaban examinando y que estaba bien", recuerda Nafees. "Pero [ellos] habían visto como espasmos en su brazo y pierna derechos".

Era una convulsión, Maryam fue trasladada a la unidad de cuidados intensivos neonatales (UCIN), donde siguió teniendo convulsiones. Tras una serie de pruebas, una resonancia magnética cerebral reveló el problema.

La imagen mostraba que las dos mitades del cerebro de Maryam eran completamente diferentes. Los pliegues de su hemisferio cerebral derecho estaban



Una resonancia magnética muestra cómo la mitad del cerebro de Maryam se ha desarrollado de forma anómala. La pequeña el día de su primera intervención, en febrero de 2024.

muy definidos, con la materia gris y la blanca separadas por bordes diferenciados. Sin embargo, su hemisferio cerebral izquierdo era notablemente más grande y las crestas parecían hinchadas y desordenadas, con la materia gris y blanca difuminadas entre sí.

Fue trasladada al SickKids, donde los médicos diagnosticaron a Maryam con hemimegalencefalia (HME), un defecto congénito poco común en el que un lado del cerebro es anormalmente grande. La función del hemisferio cerebral está tan alterada y las neuronas tan desordenadas que, en la práctica, solo es capaz de hacer una cosa: provocar convulsiones.

Otras exploraciones y pruebas genéticas revelaron que Maryam también padecía esclerosis tuberosa compleja

(ETC), un trastorno que puede provocar el crecimiento de tumores benignos —o “tubérculos”— en diversos órganos, incluidos el corazón y el cerebro.

Las dos semanas siguientes fueron una continua preocupación y agotamiento. Nafees fue hospitalizada por síntomas de preeclampsia, por lo que ella y su esposo iban y venían entre el hospital y el de Maryam, observando con desesperación cómo su bebé estaba atrapada en un circuito interminable de fallos eléctricos.

“Las convulsiones se producían en serie, en racimos, cada minuto, cada dos minutos”, dice Nafees.

“Es una sensación de impotencia total. Ella sufre y no se puede hacer nada”.

En Nochebuena de 2023, los médicos convocaron una reunión familiar. Ex-

plicaron que las convulsiones de Maryam no podían controlarse con medicación y que las opciones quirúrgicas no eran viables para una bebé de su edad y tamaño. Sus posibilidades de sobrevivir eran escasas.

“Pensaban que estaba sometiendo a su cuerpo y a su salud a un estrés excesivo. Estaba sufriendo mucho”, recuerda Nafees, con lágrimas rodando por sus mejillas. “Sería mejor dejar que la naturaleza siguiera su curso”.

Tres semanas después de nacer, Maryam fue trasladada a una habita-

que Beg había encontrado en sus propias investigaciones. Consiste en desconectar quirúrgicamente el lado disfuncional del cerebro del lado sano. Pero un bebé debe pesar al menos siete kilos antes de someterse a una hemisferectomía, dice Rutka: Maryam tenía un mes y pesaba menos de tres kilos.

Cuando fue desconectada de sus apoyos médicos, sus convulsiones continuaron, como todos esperaban. Pero entonces ocurrió algo extraordinario. Empezó a beber del biberón. Su temperatura se mantuvo normal, al igual

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS SE HAN PRODUCIDO GRANDES AVANCES EN LOS ENFOQUES NEUROINTERVENCIONISTAS.

ción como paciente paliativa. Sus médicos no podían decir cuánto podría sobrevivir, ni siquiera si le quedaban horas, días o semanas.

Plantearon un posible escenario: cuando se le retirara la sonda nasogástrica, los niveles de oxígeno de Maryam bajarían y su frecuencia cardíaca se ralentizaría. Se volvería somnolienta y apática y, finalmente, moriría.

Desconectaron a Maryam de los aparatos médicos. Lo único que podían hacer era esperar.

SI MARYAM HUBIERA SIDO MÁS GRANDE, mayor y menos frágil, habría existido la opción de controlar sus convulsiones. Antes de que trasladaran a su hija a cuidados paliativos, sus padres preguntaron por la hemisferectomía funcional,

que sus signos vitales. Respiraba, se movía y parecía alerta.

Nafees se dio cuenta de que algunos miembros del personal del hospital estaban sorprendidos, pero ella no. Desde que dio a luz a Maryam, había llegado a comprender algo fundamental sobre su hija: era fuerte. “Maryam demostró, contra todo pronóstico, que iba a luchar por su vida”, dice Ivanna Yau, enfermera del equipo de epilepsia de SickKids. “Esto no era su final”.

Evidentemente, no intervenir ya no era una opción, dice Yau, así que se elaboró un nuevo plan. Los padres de Maryam controlarían sus convulsiones en casa hasta que fuera lo suficientemente grande y fuerte para someterse a una cirugía cerebral. Yau, a quien Nafees llama “hermana, salvadora y la

persona que le cambió la vida”, se unió al equipo médico de Maryam y se mantuvo en constante comunicación con sus padres, ayudándoles a controlar sus convulsiones y su medicación.

Pero aproximadamente un mes después de volver a casa, Maryam se despertó un día y comenzó a tener convulsiones de inmediato. Las convulsiones continuaron casi cada minuto durante ocho horas, momento en el que comenzó a ponerse azul. Nafees llevó a Maryam de urgencia al SickKids. Allí, en la unidad de monitorización de la epilepsia, tuvo convulsiones casi continuas, entre 30 y 40 por hora.

Una paciente con epilepsia resistente a los medicamentos se define como alguien a quien no le funcionan dos buenos medicamentos, dice Yau. Maryam tomaba seis medicamentos, además de los “medicamentos de rescate” habituales reservados para emergencias, y aún así seguía teniendo convulsiones. “Fue realmente desgarrador”, dice Yau. “Estás en una profesión en la que quieres ayudar, pero sientes que nada ayuda... Intentas darles esperanza, pero también sufres con ellos”.

Yau dice que el punto de inflexión fue cuando las convulsiones de Maryam comenzaron a afectar al otro lado de su cuerpo, lo que sugería que su hemisferio cerebral sano también se estaba viendo afectado y, por lo tanto, estaba en peligro. Su respiración también se veía amenazada.

El tiempo se agotaba. Yau empezó a preguntar por ahí, buscando opciones.

Si Maryam era demasiado pequeña para una hemisferectomía funcional, ¿qué más podían hacer? Fue entonces cuando alguien le señaló unos artículos publicados en el Children’s National Hospital de Washington, D.C.

Uno de ellos describía el caso de tres bebés con convulsiones resistentes a los medicamentos causadas por HME, la misma enfermedad que padecía Maryam. Sus médicos habían adoptado un enfoque radical, con resultados emocionantes: los tres estaban ahora libres de convulsiones. Uno de los pacientes llevaba cuatro años sin tener ninguna. Era un rayo de esperanza. Pero también difícil de vender. “Estamos hablando de algo drástico”, dice Yau. “Estamos provocando un derrame cerebral”.

Cuando la cirugía abierta no es una opción, los médicos tienen otra forma para llegar al interior del cerebro. Cuando era estudiante de medicina en Pondicherry (India), Prakash Muthusami quedó fascinado por los médicos que practicaban la radiología intervencionista, una especialidad que trata enfermedades utilizando tecnologías de imagen, como rayos X y resonancia magnética, para guiar los catéteres insertados en los vasos sanguíneos del paciente. “Para mí era fascinante”.

Muthusami terminó especializándose en neurocirugía pediátrica, tratando accidentes cerebrovasculares, aneurismas y anomalías de los vasos sanguíneos en el cerebro sin tener que abrir el cráneo de los niños. “Utilizamos los vasos sanguíneos como con-



Nafees (arriba, a la izquierda) ayuda a su hija de 17 meses a bajar por un tobogán. La familia celebra el primer cumpleaños de Maryam (izquierda).

neurointervencionistas para las enfermedades infantiles, a veces de formas revolucionarias. En el pasado, el tratamiento del retinoblastoma, el tipo más común de cáncer ocular en los bebés, solía implicar la extirpación quirúrgica del ojo. Ahora, los neurointervencionistas pueden introducir un microcatéter en la arteria del ojo del bebé y administrar una dosis pequeña pero precisa de quimioterapia. “Esta es un área en la que la tecnología avanza muy, muy rápido”, afirma Muthusami.

ductos”, explica Muthusami. “Al igual que los barcos y las embarcaciones navegan por ríos y arroyos, nosotros utilizamos catéteres y cables”.

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS se ha observado un uso cada vez mayor de los enfoques

Hace unos años, en SickKids, Muthusami había oído hablar de un audaz nuevo enfoque del equipo médico de Washington para los recién nacidos demasiado pequeños para someterse a una cirugía cerebral abierta. Utilizando catéteres y técnicas neurointervencionistas, los médicos provocaban intencionadamente una serie de accidentes cerebrovasculares. En otras palabras, como no podían desconectar el hemisferio cerebral defectuoso, lo destruían.

Se sintió intrigado, pero cauteloso. "Es tan novedoso que no quieres introducir algo así a menos que... estemos entre la espada y la pared".

Ese momento llegó en febrero de 2024. Rutka y Yau se acercaron a él para hablarle del caso de Maryam y le explicaron que se habían agotado todas las opciones. ¿Consideraría intentar la hemisferectomía endovascular?

"Creo que me quedé en silencio durante unos segundos", dice Muthusami. Esos segundos contenían un montón de preguntas. ¿Estaba preparado para algo así? ¿Lo estaba su equipo? ¿Y si algo salía mal y Maryam acababa peor? ¿Estaba loco por planteárselo? "Era contrario a todo lo que habíamos aprendido a lo largo de nuestra formación", dice. "Nosotros protegemos el cerebro. Pero aquí, en realidad, estamos entrando y provocando muchos accidentes cerebrovasculares".

Por otro lado, ¿cuál era el coste de no intentarlo? Contaba con el equipo y los recursos para intentar un procedimiento arriesgado y novedoso. Y

cuanto más tiempo continuaran las convulsiones, más tiempo se impediría que su cerebro se desarrollara con normalidad, lo que la exponía a un riesgo cada vez mayor de sufrir discapacidades profundas. Por la mañana, ya tenía clara su decisión. "Era la única forma de darle una oportunidad de luchar".

Pero la decisión final recaía en los padres de Maryam. Se trataba de un procedimiento que nunca se había realizado antes en SickKids, ni en ningún otro lugar de Canadá. Dañarían intencionadamente partes de su cerebro. Y los riesgos eran evidentes: el cable guía podía desgarrar una arteria, o los accidentes cerebrovasculares podían provocar una peligrosa inflamación cerebral. La muerte era una posibilidad. Además, no se esperaba que el procedimiento curara las convulsiones de Maryam, solo que las calmara para ganar tiempo hasta que estuviera lista para una cirugía cerebral abierta.

Sus padres deliberaron durante día y medio. "No teníamos otra opción que decir que sí", dice la Sra. Nafees. "Porque no podemos verla así".

Muthusami y su equipo comenzaron con resonancias magnéticas para crear un "mapa" del hemisferio izquierdo del cerebro de Maryam. Luego, durante varios días, idearon una estrategia para eliminarlo. Dado que un derrame cerebral grande aumentaría el riesgo de inflamación cerebral, planearon una secuencia de mini derrames cerebrales: como la demolición paso a paso de un edificio, con dinamita colocada en

diferentes alas para evitar un colapso masivo. Maryam se sometería a cuatro procedimientos, cada uno con una semana de diferencia.

La noche antes del primero, Nafees la pasó en el hospital junto a su hija, como solía hacer. Fue una noche de insomnio, con los niveles de oxígeno de Maryam fluctuando constantemente y convulsiones sin cesar. Quizás el ajetreo ayudó a Nafees a mantenerse entera.

A LAS 8 DE LA MAÑANA DEL 20 DE FEBRERO, Nafees despidió a Maryam con

zona pueden ser tan finos como hilos de filamento, y forman bucles, giros en forma de horquilla y formas onduladas en S. Muthusami utilizó los dedos para manipular con cuidado las puntas de los alambres guía y adaptarlas a las formas de los vasos sanguíneos.

Cuando el microcatéter estuvo finalmente en su posición, fue el momento de provocar los accidentes cerebrovasculares. Los accidentes cerebrovasculares naturales son causados por coágulos de sangre; los de Maryam serían causados por miles de diminutas boli-

ES IMPOSIBLE SABER LO QUE LE DEPARA EL FUTURO. PERO ES SEGURO QUE MARYAM ES UNA LUCHADORA.

un beso y el Corán que le había dado a la familia el equipo de atención religiosa de SickKids. Luego, ella y Beg se acomodaron en la sala de espera, donde se sentaron y rezaron.

En la sala de angiografía, Muthusami y su equipo se pusieron a trabajar. Una vez todo preparado, insertó un catéter guía en la arteria femoral de Maryam y lo introdujo por su torso, pasando por el corazón, hasta llegar al cuello.

Bajo su gorro quirúrgico con motivos de superhéroes, sus ojos se fijaron en las pantallas, que mostraban una radiografía en directo de los vasos sanguíneos de Maryam. Una vez que el pequeño tubo estuvo en su sitio, se introdujo un microcatéter aún más pequeño para terminar el recorrido hasta el cerebro. Los vasos sanguíneos de esa

tas de plástico que parecen arena fina.

Mediante lentes y pulsadas inyecciones, Muthusami bombeó una mezcla de microesferas y tinte de contraste al catéter, un conducto que llegaba al cerebro de Maryam. Observó cómo el contenido de la jeringuilla, que aparecía negro en la brillante pantalla blanca, fluía a través de las arterias de su cerebro y sus capilares ramificados, como un derrame de petróleo se extiende por los afluentes de un río.

A medida que las microesferas impedían que la sangre llegara a regiones específicas del cerebro, las células cerebrales comenzaron a morir y Maryam sufrió un derrame cerebral tras otro. Las arterias cerebrales comenzaron a volverse blancas en las pantallas y a desaparecer, como ramas podadas de un árbol.

Durante todo el procedimiento, las convulsiones de Maryam continuaron. No se movía por la anestesia, pero la actividad eléctrica de su cerebro fue captada por los electrodos del electroencefalograma. “Estábamos viendo cómo desaparecían esas convulsiones”, dice Muthusami.

Estaba funcionando.

Después de la intervención de cuatro horas, la primera parada de Muthusami fue la sala de espera. “Me dijo que todo había salido muy bien”, dice Nafees, con la voz temblorosa al recordarlo.

Pero Maryam no estaba fuera de peligro. Una hemorragia o inflamación cerebral podrían requerir una cirugía de emergencia para extirpar una parte del cráneo. Uno de los primeros trece bebés en someterse a este procedimiento en Washington D. C. murió después por complicaciones.

Pero todo salió bien. Y cuando Nafees vio la primera convulsión de su hija después de la intervención, notó una diferencia: sus extremidades ya no se curvaban y las contracciones se limitaban principalmente a la cara.

“Su patrón de electroencefalograma cambió mucho”, recuerda Yau. “Todos estábamos eufóricos”.

La segunda intervención se desarrolló con la misma fluidez, igual que la tercera y la cuarta. Cuando le dieron el alta el 17 de abril, solo tenía una o dos convulsiones al día.

El plan era traer a Maryam de vuelta para una hemisferectomía funcional en unos seis meses, pero luego ocurrió

algo sorprendente. Durante el verano, mientras visitaba a su familia en la India, Maryam estaba jugando en casa de su abuela cuando su ojo comenzó a temblar, solo durante unos segundos. Hasta la fecha, esta sigue siendo la última convulsión de Maryam.

Sus médicos ahora creen que es posible que nunca necesite esa intervención. “Eso superó nuestras expectativas”, dice Muthusami.

ES IMPOSIBLE SABER qué le depara el futuro. Maryam sigue tomando medicamentos para las convulsiones y su esclerosis tuberosa siempre podría presentar nuevos problemas en el futuro. A los 18 meses, aún no gatea y es más débil en un lado, lo que le da una sonrisa ligeramente asimétrica.

Pero la mitad viva de su cerebro está tomando el control. Hoy es una niña feliz a la que le encanta la comida picante, aplaudir y sonreír a su abuela durante sus videollamadas diarias.

Nafees tiene creencias inquebrantables: en Dios, en el destino. Cree que el destino de Maryam era nacer en Canadá, donde tuvo acceso no solo a un especialista como Muthusami, sino a toda la constelación de conocimientos médicos necesarios para llevar a cabo una intervención tan extraordinaria.

Pero su mayor convicción, desde el momento en que vio a su pequeña, siempre ha sido Maryam. “Creo que podrá hacer todo lo que se proponga”, afirma. “Fue ella quien luchó por sí misma”. 



CRÓNICA DEL **MAL CLIENTE**

En vez de ser tacaño, impaciente y actuar como un cavernícola, ¿por qué no ser amable y empezar por un “hola”?

Richard Glover

EL DUEÑO DE un restaurante londinense se queja de que la gente ya no pide suficiente comida ni vino como para que el negocio sea rentable. Lamentando la desaparición de aquellos distendidos almuerzos amenizados con altas dosis de alcohol, Hugh Corcoran, propietario de *The Yellow Bittern*, escribió: "Ahora, por lo visto, es completamente normal reservar una mesa para cuatro personas, pongamos, y luego pedir un entrante y dos platos principales para compartir, con un vaso de agua del grifo".

No es suficiente, insiste. Esto es un restaurante, no un banco público.

Quizá Corcoran exagere un poco, pero me da la impresión de que cada profesión tiene su propia lista de clientes ideales y clientes insopportables. Y la felicidad consiste en que la balanza se incline más hacia los primeros.

En los restaurantes, el mal cliente es el que apenas pide nada y se queda ahí sentado durante horas. O el que hace una reserva y luego no se presenta. O quien chasquea los dedos, como un verdadero cavernícola, para reclamar la atención del camarero.

En las tiendas pequeñas, es la persona que está hablando por teléfono mientras le están atendiendo. El dependiente no merece ni un "hola", ni un "gracias", ni siquiera un mínimo contacto visual. Solo se limita a meter la compra en una bolsa, a cobrar y a ver cómo se marcha el cliente como diciendo: "Soy mucho más importante

que tú, mi tiempo es mucho más valioso que el tuyo y no te mereces ni un segundo de mi atención".

En el caso de los médicos (les he preguntado), el mal paciente es el que llega una hora antes de su cita y cree que deberían atenderle antes que a todos los demás. Y encima se enfada cuando le dicen que, aún así, debe esperar.

**NO TE QUEDES DETRÁS
DE UN FONTANERO
OBSERVANDO CÓMO
ARREGLA EL INODORO
SI NO TIENES LA MENOR
IDEA DE CÓMO HACERLO.**

Ah, y luego estamos los que, cuando el médico nos pregunta cuánto bebemos, damos una cifra tan ridículamente baja que necesita multiplicarla por cinco para que cuadre con el alegre color de nuestras mejillas.

Para los expertos en pequeñas reparaciones, el problema reside en los clientes que se quedan observándoles cómo trabajan: el fontanero agachado ante el inodoro, el cliente detrás, con los brazos cruzados, evaluando el trabajo como si tuviera la más remota idea de lo que están haciendo.

O, peor aún, cuando se ponen a dar sugerencias: "¿Ha probado a...?"

Por lo visto, esto le sucede tan a menudo a los mecánicos que algunos han colgado carteles en su taller: "Servicio: 120 euros. Si das consejos: 150. Si ayudas: 225."

En un pub abarrotado, el problema es el cliente que no sabe lo que quiere hasta que llega a la barra después de hacer cola. "Creo que Luis quiere un cóctel. Luis, ¿quieres un cóctel, no? ¿Cuál te apetece? Tienes la lista en la pizarra. Yo me voy a pedir una cerveza. ¿Me puedes decir qué refrescantes cervezas de barril tienes en esta bonita tarde?"

El agotado camarero señala los cinco tiradores, claramente etiquetados con la cerveza correspondiente, que se alzan entre los dos. Mientras tanto, la Tierra gira y los polos se derriten, mientras la multitud suspira y se queja y, lo peor de todo, culpan al camarero: "Qué lento es el servicio aquí".

En la consulta del fisioterapeuta, el mal cliente es quien no hace los ejercicios entre sesiones y aun así espera mejorar. Francamente, me doy por aludido.

En la guardería, es el padre o la madre que lleva a un niño enfermo que contagiará a toda la clase.

En la peluquería, es la persona que cambia de opinión a mitad del corte. "Cuando dije corto, no me refería a tan corto. ¿No puedes arreglarlo?"

Claro que siempre puedes replantear la pregunta y pedir a diferentes profesionales que describan las cualidades

que definen al cliente excepcional. A menudo, son las mismas sea cual sea la profesión. El buen cliente paga a tiempo. Dice "hola" al entrar y "gracias" al salir. No dice "ya que estás aquí..." esperando a que le revises gratis el grifo que gotea del fregadero.

A veces, hay matices según la profesión. El buen padre, según un profesor, no siempre da por sentado que su hijo es un angelito. A veces incluso te agradece que le hayas informado de los "problemillas" de su criatura.

O bien, el experto en pequeñas reparaciones, cuando se le pregunta cómo es un buen cliente: "Te ofrece té y galletas en un mantel blanco de verdad". O para el abogado: "El buen cliente sabe que no siempre se va a poder librarse, por mucho dinero que esté dispuesto a pagar".

De vuelta al mundo de los restaurantes londinenses, Hugh Corcoran está recibiendo críticas de sus colegas por su mala actitud. Sí, los almuerzos largos hace tiempo que desaparecieron, pero quizás eso sea algo positivo. Hay muchas razones para pedir con moderación, desde la necesidad de ajustarse al presupuesto hasta la salud personal. Y, al fin y al cabo, el trabajo de cualquier profesión es adaptarse a los tiempos y ofrecer a la gente lo que quiere.

Lo que nos lleva a la siguiente conclusión: a veces puede haber buenas y malas personas a ambos lados del mostrador. Quizás todos deberíamos intentar ser agradables. 



TEST



*Este mes se celebran los Juegos Olímpicos de Invierno.
Diez preguntas sobre este evento deportivo*

Jens Bey

Competiciones sobre hielo y nieve

1. Los XXV Juegos Olímpicos de Invierno se inaugurarán el 6 de febrero en el estadio de fútbol San Siro de Milán, en Italia. La ceremonia de clausura tendrá lugar en otro estadio. ¿Qué lo hace especial?

- a) Se construyó recientemente a los pies del Mont Blanc.
- b) 25 ciudades y municipios comparten el honor.
- c) Tiene casi 2.000 años de antigüedad.

2. El hockey sobre hielo se practica en los Juegos Olímpicos desde los primeros Juegos de Invierno en 1924. Hasta 1952, Canadá dominó la competición, después de lo cual otro país fue prácticamente imbatible durante décadas. Con la excepción de 1960 y 1980, ¿quién ganó de forma constante la medalla de oro hasta 1988?

- a) Finlandia.
- b) la URSS.
- c) Chequia.

3. En un referéndum, la población del estado estadounidense de Colorado votó en contra de los Juegos de Invierno de 1976 en Denver, que estaba prevista como sede. Los juegos se reubicaron en Innsbruck. Las Fuerzas Armadas austriacas se desplegaron allí. ¿Con qué propósito?

- a) Para proteger a los atletas tras el atentado terrorista de 1972 en los juegos de Múnich.
- b) Para completar la construcción del salto de esquí.

c) Para transportar nieve.

4. “Estar ahí lo es todo”: este lema olímpico no oficial dio alas a Michael Edwards. El primer saltador de esquí británico quedó último en Calgary (Canadá), en 1988, pero se convirtió en una figura de culto como “Eddie el Águila”. Sin embargo, no fue el único *outsider* en esos Juegos. ¿Quién más compitió en Calgary?

- a) Un equipo jamaicano de *bobsleigh*.
- b) Un biatleta de Etiopía.
- c) Un patinador de Tonga.

5. Clasificarse para los Juegos Olímpicos ya es bastante difícil, pero ganar una medalla es aún más



La patinadora artística alemana Katarina Witt ganó la medalla de oro en 1984 y 1988.

difícil. Edward Eagan, de los Estados Unidos, es el único atleta que ha ganado el oro tanto en los Juegos de Invierno como en los de Verano en diferentes disciplinas. ¿En cuáles?

- a) Esgrima con florete y *curling*.
- b) Boxeo y *bobsleigh*.
- c) Gimnasia artística y eslalon.

6. Los Juegos de Invierno de 2026 en Milán y Cortina d'Ampezzo contarán con competiciones en un deporte que aún no era olímpico en los Juegos de 2022 en Pekín: el esquí de montaña. ¿Cuál es una pieza esencial del equipo de los atletas, además de los esquíes?

- a) Pieles de escalada y casco.
- b) Pala y sonda de avalancha.
- c) Silbato y saco de vivac.

7. El biatlón no solo atrae a multitudes en los Juegos Olímpicos. Este deporte, que se desarrolló a partir de las carreras de patrullas militares, combina el esquí de fondo dinámico y el tiro de precisión. ¿Cómo consiguen los atletas dar en un blanco diminuto a 50 metros de distancia mientras respiran con dificultad?

- a) Controlando su respiración.
- b) Reduciendo al máximo su frecuencia cardíaca.
- c) Utilizando rifles especiales que compensan los movimientos respiratorios.

8. El italiano Eugenio Monti, también conocido como Rosso Vo-

lante (el pelirrojo volador), ganó seis medallas olímpicas en bobsleigh entre 1956 y 1968. En 1964, Monti también recibió un premio especial porque...

- a) prestó primeros auxilios a un rival que había sufrido una grave caída.
- b) ayudó a su mayor competidor con una pieza de repuesto.
- c) no participó en la final debido a una festividad religiosa.

9. El sueco Ingemar Stenmark está considerado el esquiador más exitoso del mundo. A principios de la década de 1980, lo seguía de cerca el estadounidense Phil Mahre. En 1984, Mahre ganó el oro en eslalon en los Juegos de Sarajevo. Ese día también tuvo motivos para celebrar porque...

- a) su hermano gemelo ganó la plata.
- b) se convirtió en millonario gracias a la lotería.
- c) se convirtió en padre.

10. La patinadora artística alemana Katarina Witt ganó dos veces el oro olímpico: en 1984 en Sarajevo y en 1988 en Calgary. También disfrutó del éxito en los Campeonatos de Europa y del Mundo después de eso. ¿Qué la llevó a los titulares en 1998? Ella...

- a) posó desnuda para *Playboy*.
- b) se casó con un príncipe saudí.
- c) se naturalizó ciudadana de Corea del Norte para volver a competir.

en atleta profesional. 10a) En 1998, Katarina Witt posó desnuda para Playboy. Ese número fue una de las portadas ediciones de la revista que se agotó en todo el mundo.

Phil Mahre ganó el
por unas centésimas de segundo por
delante de su hermano gemelo Steve,
que se llevó La Plata. Poco antes de la
carrera, durante una entrevista televisi-
ón, súpó que su mujer, Holly, había
dado a luz. Stenmark no compitió en
Sarajevo porque se había convertido
en atleta profesional.

88) Eugenio Monti ayudo al equipo británico de bobsleigh con un tornillo que quitó de su propio bobsleigh. El equipo británico gano el oro, mientras que él y su compañero Pierre de Coubertin al Espíritu deportivo.

7a) En el campo de tiro, los biatletas se concentran en controlar su respiración. Exhalan profundamente, contienen la respiración y aprietan el gatillo lo más tarde posible después de un latido. Relentizar el latido del corazón reduciría en realidad la precisión, ya que los latidos después de un esfuerzo intenso son más fuertes y provocan un mayor manejo corporal.

El esquí de montaña es un deporte de competición que consiste en una variante del esquí de traviesía fuera de las pistas marcadas. Es obligatorio llevar casco y es imprescindible llevar pieles de foca.

Edward Eagan ganó el oro en boxeo en los Juegos Olímpicos de Verano de 1920 y en bobsleigh en los Juegos Olímpicos de Invierno de 1932.

En Jamaica no hay nieve, pero si carreras de cajas de jabón y velocistas de talla mundial. Un equipo jamaicano de bobsleigh de cuatro hombres compitió por primera vez en Calgary. La película *Elégidos para el triunfo* cuenta su historia.

El Ejército austriaco se man-
tuvo a la espera para trans-
portar nieve. Poco antes del inicio de
los juegos, finalmente nevó.

La URSS fue imbatible durante mucho tiempo. Sus jugadores eran llamados "aficionados estatales", pero en realidad eran profesionales. Según los estatutos, solo los amateurs podían participar en los Juegos Olímpicos. Esta norma fue finalmente abolida en 1990.

La ceremonia de clausura se realizará en la Arena de Verona, construida en el año 30 d. C. y sede del famoso festival de ópera.

GAJES DEL *oficio*



“Creo que la anciana iba delante suya”.

Como catequista, siempre disfruté enseñando a los niños de primaria una serie de lecciones sobre cómo Moisés guió a los hijos de Israel fuera de Egipto. Probablemente era muy entusiasta, dado que un

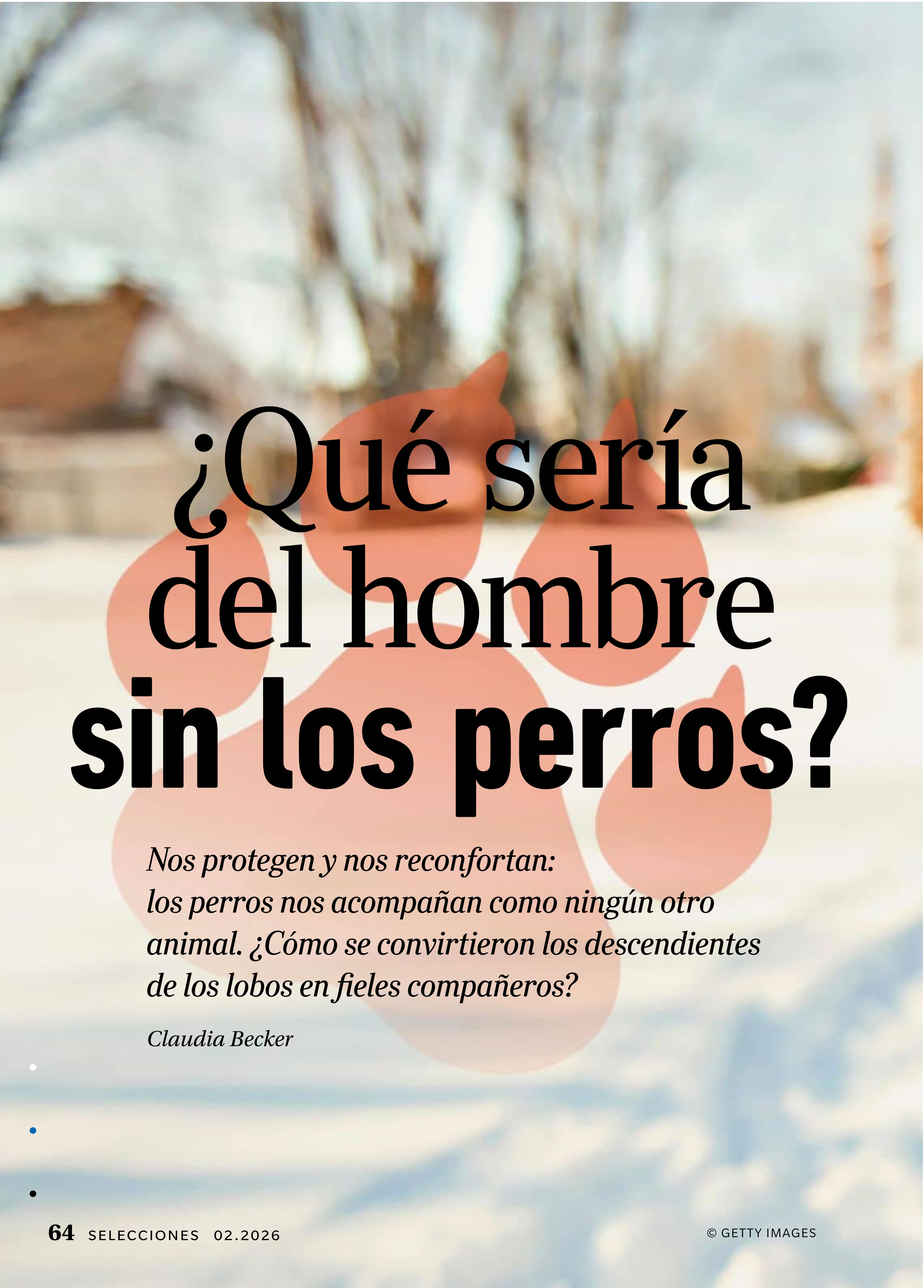
día, una niña me preguntó en voz baja: “¿Y te acuerdas de él?”.

—RALPH DILLENBECK,
Canadá

Al concluir una entrevista de trabajo, el encargado del departamento de

Recursos Humanos le dijo al aspirante:

—¿Tiene alguna pregunta más?
—Sí —dijo el entrevistado—. ¿De cuánto tiempo dispongo antes de someterme al control de drogas?



¿Qué sería del hombre sin los perros?

*Nos protegen y nos reconfortan:
los perros nos acompañan como ningún otro
animal. ¿Cómo se convirtieron los descendientes
de los lobos en fieles compañeros?*

Claudia Becker



Hay más de mil millones de perros en el mundo. Existe una gran variedad de tamaños y colores de pelaje, pero también de temperamentos. Pero sean labradores, caniches o dóbermans, Kurt Kotrschal, profesor de biología y científico del comportamiento, está convencido de que pueden sacar lo mejor de nosotros.

PREGUNTA: *Afirma que los humanos solo están completos con un perro. ¿Deberían los amantes de los gatos preguntarse si hay algo malo en ellos?*

KURT KOTRSCHAL: ¡Por supuesto que no! Además de diez millones de perros, hay 17 millones de gatos viviendo en hogares alemanes. Ellos confirman lo que quiero decir con mi afirmación, que es una continuación exagerada de una cita atribuida a Erich Kästner [escritor alemán]: “Se puede vivir sin un perro, pero no vale la pena”. Esto expresa una experiencia fundamental que puede confirmarse científicamente: es una característica de los seres humanos ser biofílicos, interesados casi instintivamente por la naturaleza. Y los perros demuestran ser los mejores animales de compañía en este sentido.

¿Por qué los perros en particular?
A diferencia de los gatos, los perros son animales con los que se pueden hacer cosas: pasear, practicar deportes, visitar a amigos, cazar. Y no hay nada más relajante



KURT KOTRSCHAL

Profesor de Biología del Comportamiento en la Universidad de Viena hasta su jubilación en 2018, dirigió el Centro de Investigación Konrad Lorenz para la Etología. Es cofundador del Wolf Science Center (WSC) en Ernstbrunn, en Austria. Además de literatura especializada, Kotrschal también ha escrito varios libros de divulgación científica.

que terminar el día por la noche con tu perro a tu lado.

¿Cómo se explica esta estrecha conexión?

Los perros son lobos que se han adaptado a los humanos a lo largo de 40.000 años. Y se parecen más a nosotros en su forma de pensar que cualquier otro animal. La investigación básica que llevamos realizando en el Wolf Research Center (WSC) desde 2008 demuestra que son animales altamente especializados en la



cooperación. Y aunque los medios de comunicación sugieran lo contrario, los humanos somos los primates más amables. Dentro de nuestros clanes, trabajamos juntos como compañeros para obtener comida, criar a nuestras crías y defendernos de los enemigos. Esto demuestra que tenemos un cerebro social casi idéntico y emociones básicas idénticas a las de los lobos.

¿Cómo fueron los primeros encuentros con lobos?

Cuando los humanos comenzaron a extenderse desde África hacia Eurasia hace unos 40.000 años y se encontraron con lobos en Europa y Asia, no tenían animales domésticos. Podemos suponer que eran cazadores y recolectores animistas que creían que todo tenía alma y que ciertos animales eran proyecciones de seres superiores. El hecho de que el lobo se convirtiera en uno de estos seres se debió sin duda a que los humanos se dieron cuenta de lo similares que eran estos animales a ellos.

Se dice que poco después se desarrolló en Eurasia una cultura de convivencia con lobos domesticados.

Según nuestra experiencia, es poco probable que los animales adultos se unieran a los humanos por voluntad propia. Es más probable que los cazadores trajeran cachorros de lobo con ellos, que luego crecieron en el clan familiar. Sin duda, no se trataba de una relación jerárquica. Los lobos no toleran eso. Así que los animales se

quedaban voluntariamente o se marchaban de nuevo. Una cosa es bastante segura: si se hubieran comido a los hijos de estas personas, hoy en día no tendríamos perros domésticos.

¿Cómo debemos imaginar esta coexistencia?

Básicamente, si se trata a los lobos de forma no jerárquica y respetuosa, son compañeros excelentes y muy fiables. Sin embargo, es cierto que algunos animales fueron sacrificados porque representaban una amenaza. Existe una teoría que sostiene que las grandes culturas cazadoras de mamuts que surgieron hace 35.000 años se remontan a la cooperación con los lobos. La idea es que lobos o perros detenían a los mamuts para que los humanos pudieran matarlos.

¿Cómo se domesticaron los lobos?

Esto se puede lograr desde la primera generación mediante la cría a mano. Los científicos coinciden en gran medida en que la selección incidental por domesticidad cambió las características de los animales domesticados hasta tal punto que, de repente, no solo tenían pelaje manchado, sino también hocicos más cortos y dientes más pequeños. Y los animales dieron más importancia a orientarse hacia los humanos. Estos lobos parecidos a perros o perros parecidos a lobos siguieron siendo los compañeros de los humanos que vagaban como nómadas en busca



de sus presas durante 30.000 años. Cuando se establecieron hace unos 10.000 años, se desarrolló una fuerte jerarquía en la sociedad. La selección se basaba ahora en las diferentes necesidades de los humanos sedentarios, que necesitaban perros guardianes para proteger sus granjas, por ejemplo, así como compañeros en las guerras que comenzaron con el asentamiento y la agricultura.

Hoy en día, tenemos más de 400 razas de perros.

La cría según los estándares de raza no despegó realmente hasta el siglo XIX en Inglaterra. Esto dio lugar a una diversidad que iba mucho más allá de prototipos como los perros de guerra, los perros de caza y los perros cariñosos. En principio, esto es un enriquecimiento. Menos positivo es cuando la cría se basa únicamente en criterios de vanidad. Muchos perros de raza pura padecen problemas de salud específicos. Tenemos un amplio ámbito de cría cruel.

Esto es exactamente lo contrario de lo que usted destaca como el valor especial de la relación entre el perro y el ser humano: una relación basada en la reciprocidad.

Los perros están muy cerca de nosotros en cuanto a sus necesidades sociales. Al igual que los perros, los seres humanos necesitamos afecto, queremos recibirla y también queremos darla. Nos

entendemos y, por lo tanto, podemos comunicarnos entre nosotros de una manera relativamente simétrica.

Asegura que los perros pueden hacernos mejores personas.

Esto nos lleva a mi afirmación, algo provocadora, de que una persona sin perro está incompleta. De hecho, un perro puede enriquecer enormemente la vida y las relaciones de uno. Y como pueden hacernos más sociables y más amables de lo que seríamos sin ellos, también nos convierten en “mejores personas”. Esto comienza con el hecho de que los perros nos aceptan tal como somos y nos muestran lo bien que se siente interactuar con los demás, independientemente de la condición social. A un perro no le importa si soy rico o pobre, si soy bueno en aritmética mental o si visto mal. Tampoco quiere discutir de política.

Usted describe a los perros como “lubricantes sociales”.

Las investigaciones demuestran que las personas acompañadas de perros amistosos disfrutan de una mayor confianza en su entorno. Es una experiencia típica para los dueños de perros que se les acerquen cuando pasean a sus mascotas. Vivir con un perro también tiene efectos físicos sencillos. El animal necesita salir a pasear dos veces al día. Esto también supone ejercicio para los humanos. Buenos datos comparativos de China, Australia y Alemania confirman que





**Cuando pasean a sus perros,
los dueños suelen ser
abordados por otras personas.**

los dueños de perros visitan al médico entre un 10 y un 20 por ciento menos. Los niños que crecen con perros son más propensos a desarrollar fuertes habilidades sociales.

¿Cómo se siente el perro al tener que someterse al ritmo de los humanos?
No podemos leer la mente de los animales. Pero sí sabemos que el factor más importante para que un perro sea feliz son los humanos. A los perros hay que decirles lo que tienen que hacer. Los lobos, por el contrario, no quieren que los dirijan.

Los lobos son fascinantes. Pero solo en 2023 atacaron a 5.000 ovejas en Alemania. ¿Debería relajarse la protección de los lobos?



Kurt Kotrschal con dos de los animales del Wolf Science Center.

Por supuesto, se tratará de regular de alguna manera la población de lobos. Pero debemos aprender a convivir con ellos. Por eso hay que mejorar la protección de los rebaños. Abatir más lobos de los que se abaten hoy en día es contraproducente. El aumento de la caza selectiva perturba la estructura social de los lobos, lo que hace que ataquen aún más al ganado. El 70 por ciento de los europeos quiere que los lobos regresen y sean protegidos. Se trata de una cuestión que concierne a toda la sociedad. Debe negociarse a este nivel. Quizás la conciencia de que los lobos son los antepasados de nuestros queridos compañeros de cuatro patas pueda ayudar a objetivar los debates. ♦



MI (REACIO) VIAJE AL TITANIC

En 2023, el sumergible Titan implosionó cuando se dirigía a ver el famoso transatlántico hundido. Un año antes, nuestro autor, guionista de comedias, realizó el mismo viaje. Esto es lo que vio

Mike Reiss



HE PASADO 37 AÑOS trabajando en *Los Simpson* como guionista, *showrunner* y productor. He escrito chistes para cómicos y, en serio, hasta para el papa Francisco. He conocido a dos Beatles y a un presidente (Biden). A pesar de todo eso, soy más famoso por ser “el tipo que no murió en ese submarino”.

“Ese submarino” era el *Titan*, que implosionó hace casi tres años, matando a todos los que iban a bordo.

Un año antes de que eso ocurriera, descendí unos 4.000 metros en el *Titan* para ver los restos del *Titanic*.

Permitidme comenzar diciendo que a mi mujer, Denise, y a mí nos gusta el peligro. Y cuando digo “a mi mujer y a mí”, me refiero solo a mi mujer, a mí no, ni siquiera un poco. Nuestros amigos lo saben, así que uno me llamó para decirme: “Un tipo de mi barrio está construyendo submarinos para ir al fondo del océano”.

Le respondí: “Suena como una forma divertida de morir”. Iba a tener razón, pero aún faltaban años para eso. Era la primera vez que oíamos hablar de Stockton Rush.

Dicen que el nombre marca el destino. Cuando te llamas Stockton Rush [prisas], no puedes dedicarte a ser peluquero canino: estás destinado a una vida de aventuras. El Sr. Rush era tan guapo y elegante como un médico de telenovelas, con una suave voz. Había tenido todas las profesiones con las que un niño podría soñar: inventor, piloto, ingeniero aeroespacial probando aviones de combate F-15 y,

ahora, capitán de un sumergible. Nos tenía cautivados.

Hicimos dos viajes con él. El primero, en 2020, partió de un puerto exótico frente a una misteriosa isla conocida como... Staten. A unos 185 kilómetros de Staten Island se encuentra el Cañón Hudson, un abismo submarino del tamaño del Gran Cañón. íbamos a bucear en el Cyclops, un sumergible fabricado por la empresa privada de Stockton, OceanGate. Era reluciente y aerodinámico, como un caza de Star Wars... o un vaporizador de alta gama. La ventanilla era un gigantesco ojo acrílico rodeado de focos y un láser. Dado que un sumergible tiene que ser remolcado hasta su lugar de inmersión, a diferencia de un submarino, un remolcador tiró del Cyclops, que se balanceaba y rebotaba, mientras nos adentrábamos en el mar.

Y cuando llegamos al lugar de inmersión, el Cyclops parecía destrozado, golpeado por las olas y azotado por su propia cuerda de remolque. La blanca carcasa exterior se había agrietado y se habían desprendido trozos, dejando al descubierto el casco de acero que había debajo. Me enteré de que algunas luces y un láser habían desaparecido.

El capitán Rush evaluó los daños: “¡Estamos listos para partir!”.

La parte más peligrosa de viajar en el Cyclops era subir a eso. Nadie le dio mucha importancia. Simplemente apoyaron una escalera de cocina de dos metros contra el sumergible flotante. Había que trepar por la escalera mien-



tras se balanceaba con las olas, saltar a una pequeña escotilla en la parte superior y sumergirse en el interior, cayendo unos dos metros en la oscuridad.

Una vez dentro, era fresco, con poca luz, silencioso. El interior era del tamaño de una minicaravana. Cabían cinco personas tumbados en el suelo alfombrado: el piloto, el copiloto, mi mujer, yo y otro turista rico y estúpido con ganas de morir.

Nos sumergimos en silencio, tranquilamente, en el océano. En el momento en que tocamos fondo, el sonar, los ordenadores y las luces dejaron de funcionar. Volvimos a la superficie inmediatamente.

Mientras reparaban el sumergible, pasamos tres días en el remolcador,

con el cocinero del barco, Psycho [psicópata]. Era más que un apodo: lo tenía bordado en su cazadora.

Una vez vi a Psycho perseguir a una polilla por la cocina una hora, murmurando: "Te voy a pillar, polilla. No vas a poder conmigo. Ninguna polilla va a ser más lista que Psycho".

Cuando arreglaron el sumergible, hicimos otra inmersión en el cañón Hudson. A unos 300 metros de profundidad, el fondo del océano parecía un paisaje de dibujos animados del Correcaminos: kilómetros de arena, rocas y algún coral ramificado como un cactus. Era increíble. Pasaron tres horas como tres minutos. Cuando el capitán Rush se preparaba para salir a la superficie, le suplicamos tres horas más.

EN JUNIO DE 2022, Denise y yo estábamos en un muelle en St. John's, Terra-nova (Canadá). En el puerto estaba el barco que nos llevaría a nosotros y a otro sumergible llamado *Titan* al lugar exacto donde se hundió el *Titanic*. Una lancha neumática se acercó para llevarnos al barco. El capitán se detuvo en seco y dijo: “¡Oh, no, me he olvidado de los chalecos salvavidas!”.

Yo murmuré: “Eso es lo mismo que dijeron en el *Titanic*”.

Era la semana del cumpleaños de mi mujer y este viaje era su regalo. Esto demuestra que un hombre prefiere arriesgar su vida en una misión peligrosa antes que comprar una bufanda que a no le gustará.

El capitán Rush construyó este

sumergible específicamente para la inmersión en el *Titanic*. Era blanco y bulboso, como el casco de un soldado imperial de Star Wars. El *Titan* tenía un aspecto genial... por delante. Pero por detrás tenía un montón de bloques de espuma plástica atados al exterior para mejorar la flotabilidad. Decían que era espuma plástica de alta tecnología, pero parecía la porquería con la que venían embalados todos los equipos de música de los años 80. El *Titan* tenía una pequeña ventanilla, del tamaño y la forma de la ventana de una lavadora. Quizá de ahí procedía.

También tenía dos tanques de flotación que parecían ojos saltones y una plataforma de aterrizaje que se asemejaba a una boca abierta. El sumer-



gible parecía muerto de miedo. Yo también.

El *Titan* sufrió muchos contratiempos antes de llegar a este punto: primero fue la pandemia. Luego le cayó un rayo y se quemaron los componentes electrónicos. En una inmersión de prueba, un fallo del sistema dejó a todos atrapados en el interior durante 27 horas. Y, por último, se rompió el baño. Esto parecía casi imposible, ya que el baño era básicamente un orinal: dos piezas, sin partes móviles.

El capitán Rush nos estaba detallando todos estos contratiempos con una presentación de PowerPoint cuando el ordenador se bloqueó y dejó de funcionar. Oh, oh.

Luego nos trajo los formularios de exención de responsabilidad para que los firmáramos. Estos son algunos de los puntos más destacados:

Al sumergirse bajo la superficie del océano, esta embarcación estará sometida a una presión extrema, y cualquier fallo de la embarcación mientras yo esté a bordo podría causarme lesiones graves, discapacidad, trauma emocional, otros daños y/o la muerte. ...

Estaré expuesto a riesgos asociados con gases a alta presión, suministro de oxígeno puro, sistemas eléctricos de alto voltaje y otros peligros que podrían provocar daños materiales, lesiones, discapacidad, daños emocionales o la muerte...

Si sufro alguna lesión durante la expedición, es posible que no reciba atención médica inmediata.

¡Bienvenido a bordo!

NUESTRO BARCO NAVEGÓ durante dos días, unos 480 kilómetros hacia el Atlántico Norte. Se trataba de un barco de trabajo, cuya tarea habitual era tender cables transatlánticos. Y servían la comida varonil que me encantaba: pastel de carne, burritos, pizza. Los cocineros eran de Terranova, un pueblo tan insular que aún conservaba el acento irlandés de sus lejanos antepasados.

Llegó el día: estábamos anclados a 3,2 kilómetros por encima de los restos del *Titanic*. Nos equiparon a Denise y a mí con trajes de vuelo azul marino a juego. Se suponía que eso me haría parecer un miembro de la tripulación, pero yo me sentía como un idiota. Como cuando le pones un casco de bombero a un niño de 5 años. Puede estar gracioso, pero no va a apagar ningún fuego.

Estábamos listos para subir al sumergible. Solo teníamos que hacernos una prueba de COVID-19. Yo la pasé. Denise no.

El capitán Rush dijo: "Lo siento, Denise. No puedes hacer el viaje. ¡Pero Mike, tú sí que puedes ir!".

Yo dije: "¡No quiero ir!".

Es como si Neil Armstrong se estuviera preparando para ir a la Luna y enfermara con gripe. Entonces, la NASA le dice a su mujer: "Puedes ir tú a la Luna en su lugar".

Ante la insistencia de Denise, subí a bordo y comenzamos el descenso de dos horas hasta el fondo del mar.

El número de contratiempos antes del viaje fue sorprendente, teniendo en cuenta lo sencillo que es un sumergible.

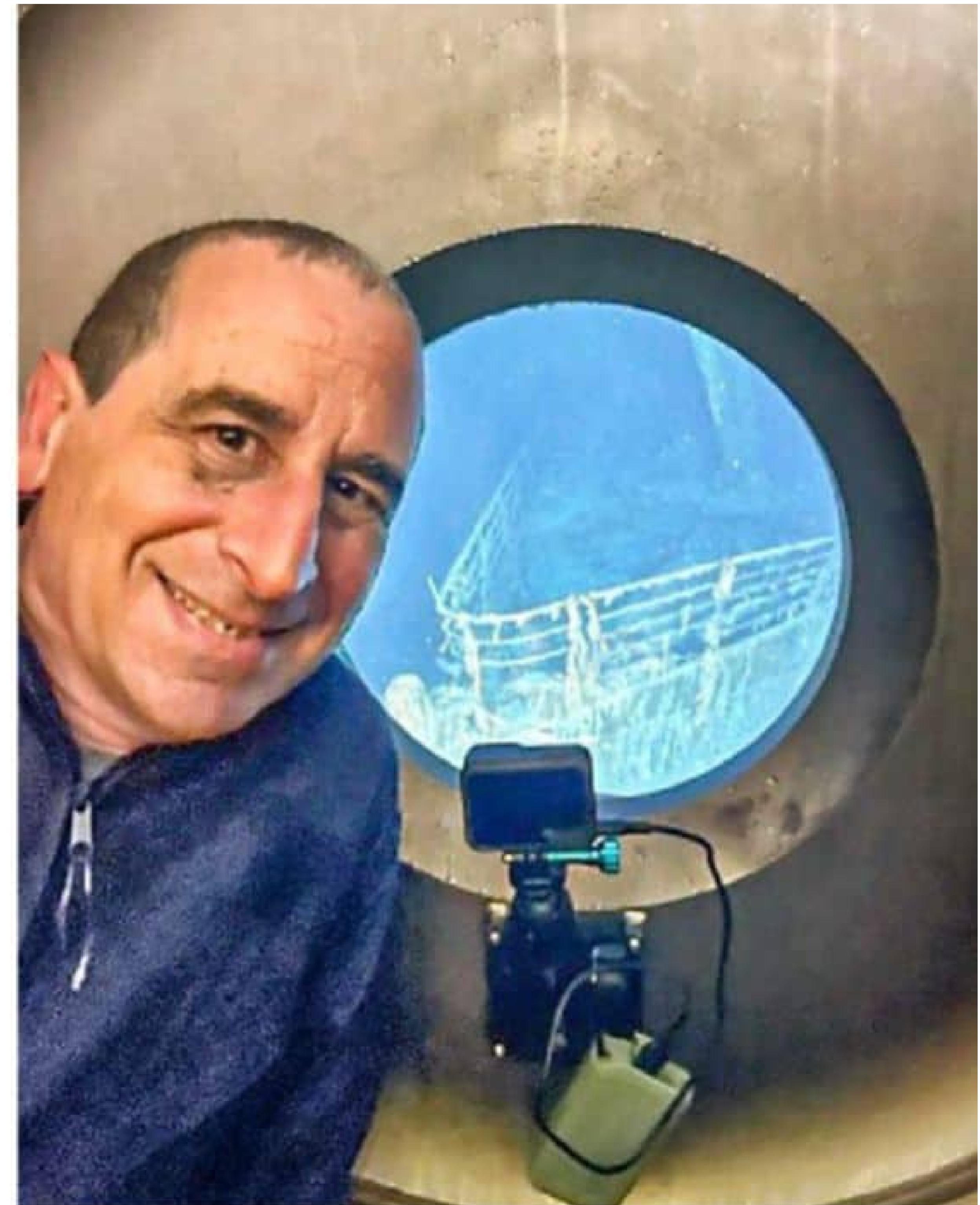
ble. Básicamente, un coche que conduces borracho hacia el océano. Se hunde como una piedra hasta que toca fondo. Cuando quieres subir, sueltas algunos de tus pesos y sales a la superficie como un corcho. Eso es todo: hundirse como una piedra y salir como un corcho.

Cuando quisieron inclinar nuestra embarcación hacia abajo, el piloto gritó: "Todos delante. Rápido, rápido". Para inclinarla hacia arriba: "¡Al fondo, rápido, rápido!". Para manejarla, el piloto utilizó un control de Xbox. No quiero decir que se pareciera a uno o que fuera similar, sino que era un *joystick* real de una consola de videojuegos.

¿Cómo puedo describir mi viaje al fondo del mar? Fue... aburrido. El océano está bastante vacío aquí, así que no había nada que ver por la ventanilla. De hecho, me quedé dormido. Y si quieras un susto, intenta despertarte pensando que estás en tu casa y date cuenta de que estás atrapado en un tubo de acero a 3 kilómetros bajo el agua y hundiéndote.

Tocamos fondo en medio de la habitual variedad de catástrofes. No estábamos ni cerca del *Titanic*. Había corrientes submarinas que nos empujaban en la dirección equivocada. El sonar no funcionaba y la brújula no dejaba de dar vueltas de este a oeste y de norte a sur, sin cumplir su función. También teníamos poco tiempo. Habíamos empezado tarde y se avecinaba un huracán en la superficie.

Otro día más en la vida del capitán Stockton Rush.



El autor, dentro del *Titanic*, con una impresionante vista de la proa del *Titanic*.

Un navegante en la superficie nos envió instrucciones, pero no coincidían con lo que veíamos.

Nuestro oficial científico ruso seguía comunicándose por radio con la superficie: "Necesitamos mejores instrucciones. Cambien al mapa B".

¿La respuesta? "¿Qué es el mapa B?".

Éramos cinco en el sumergible y cuatro trabajábamos en la navegación. Yo solo era 82 kilos de lastre.

Y finalmente, justo antes de tener que volver a la superficie, lo vimos: la proa del *Titanic*. Tuvimos unos minutos para hacernos *selfies* con las partes famosas: la barandilla, la proa, el ancla. Era tal y como se veía en las películas. No era abrumador, ni decepcionante. Simplemente era impresionante.

El único peligro real llegó en el último minuto del viaje. Cuando el *Titan* estaba siendo izado hasta el barco, se volcó en vertical y ordenadores, teléfonos, cinco personas y sus sándwiches se estrellaron en el fondo.

Aun así, para mí el sumergible era una maravilla tecnológica. Estaba tan perfectamente presurizado que pasé del nivel del mar a 3,5 kilómetros de profundidad y volví sin taponar los oídos.

Solo cuando terminó el viaje me di cuenta de la importancia de lo que había vivido. El capitán Rush me dijo: "Hay más personas que han estado en el espacio que las que han hecho lo que tú hiciste ayer". Un pasajero mexicano fue el primero de su país en llegar al *Titanic*. Yo me convertí en el primer guionista de *Los Simpson* en llegar allí.

Denise ya estaba planeando un viaje para que pudiéramos ver el *Titanic* juntos. ¿Ese viaje que nunca quise hacer? Lo haría dos veces. Cualquiera que fuera el precio, pagaría el doble.

PERO NO FUE ASÍ. Un año después, el *Titan* implosionó, matando a todos a bordo. Después de cuatro días de búsqueda, encontraron los restos del Titan. El sumergible había fallado una hora y 33 minutos después de la inmersión. Esto desató un frenesí mediático que duró cuatro días. El público quería culpar a alguien, y Stockton Rush se convirtió en su villano. Se alimentaron de noticias que describían imprudencia, recortes de gastos y engaños. Y luego hubo un documental de un ex

empleado de OceanGate que llamaba a Stockton "psicópata en potencia".

No se parecía a mi experiencia. Stockton Rush era el hombre más meticuloso y detallista que había conocido. Insistió en que asistiera a sus reuniones informativas matutinas y a sus resúmenes vespertinos y, vaya, eran aburridos.

Repasaba cuidadosamente interminables listas de verificación. De hecho, me regaló un ejemplar de *El manifiesto de la lista de verificación: cómo hacer las cosas bien*. Aunque viviera 10.000 años, nunca leería ese libro.

Por lo que pude ver, todo el mundo, tanto el público como los medios de comunicación, se centró demasiado en la renuncia que habíamos firmado, en la que se enumeraban 100 formas de morir. Rush se aseguró de que conocíramos los riesgos; y, aun así, fuimos. La Junta Nacional de Seguridad en el Transporte atribuyó el accidente a un "proceso de ingeniería inadecuado". Pero, ¿fue imprudencia o los riesgos que conlleva ser pionero? El Apolo 1 se incendió en la plataforma de lanzamiento, matando a todos los que iban a bordo. Aun así, llegamos a la Luna dos años después. Stockton Rush era un soñador que hizo realidad sus sueños. Realizó muchas inmersiones exitosas y llevó a docenas de personas como yo a ver el *Titanic*. Hizo lo imposible, no una vez, sino una y otra vez.

Luego se le acabó la suerte, como suele suceder. ♦

Haz de luz

*La luz es tanto un fenómeno físico
como fuente de vida en la Tierra*

Doris Kochanek

La galaxia más brillante del universo brilla con una intensidad equivalente a 300 billones de nuestros soles. WISE J224607.57-052635.0 fue descubierta utilizando el *Wide-field Infrared Survey Explorer*, un telescopio espacial de la NASA. El gráfico animado por ordenador hace que la luz infrarroja increíblemente brillante de la galaxia sea visible para el ojo humano.





Solo es posible observar un eclipse solar total durante la luna nueva, y solo cuando el satélite de la Tierra se acerca a menos de 370.000 kilómetros en su órbita elíptica variable. Además, la ubicación del observador debe estar exactamente alineada con el sol y la luna.



Lo que hace que las luciérnagas brillen se llama bioluminiscencia y se basa en una reacción entre sustancias químicas y oxígeno en el abdomen de estos pequeños insectos. Por cierto, los animales utilizan su brillo para atraer a sus parejas.

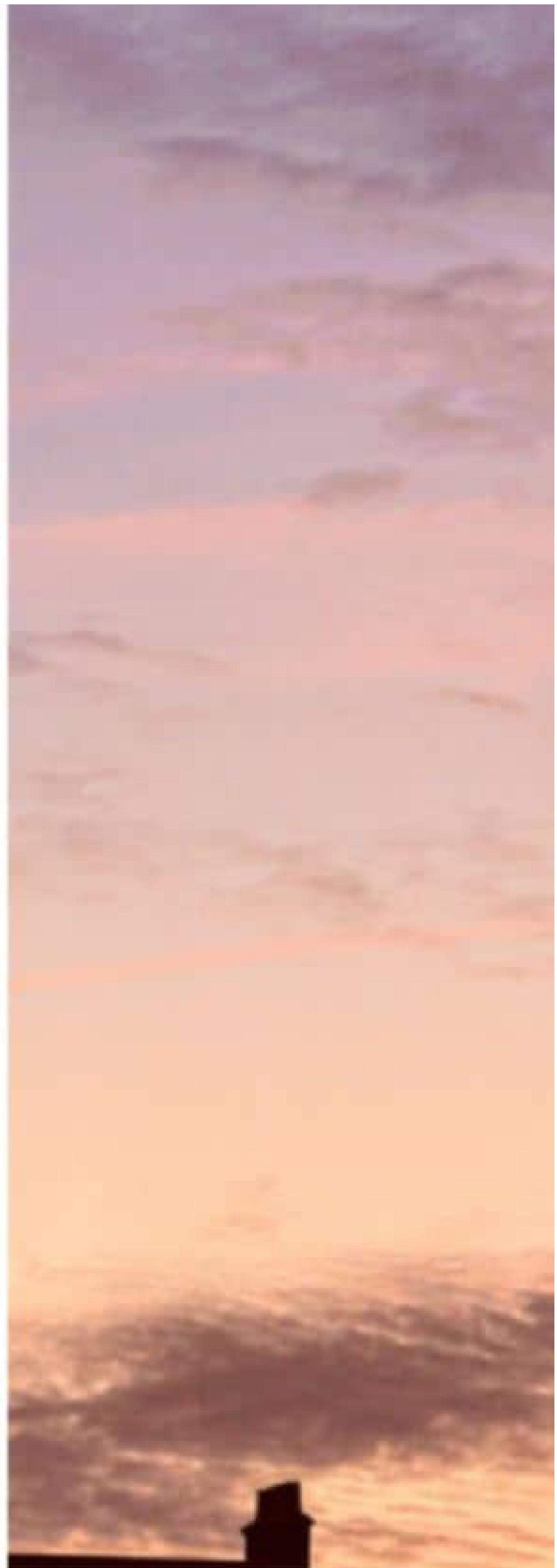




La luz solar es buena para nuestra salud, siempre que sea con moderación. No solo nos levanta el ánimo, sino que el cuerpo humano también necesita la radiación UV-B para producir vitamina D. Esto fortalece los huesos y los músculos y previene las enfermedades cardiovasculares.



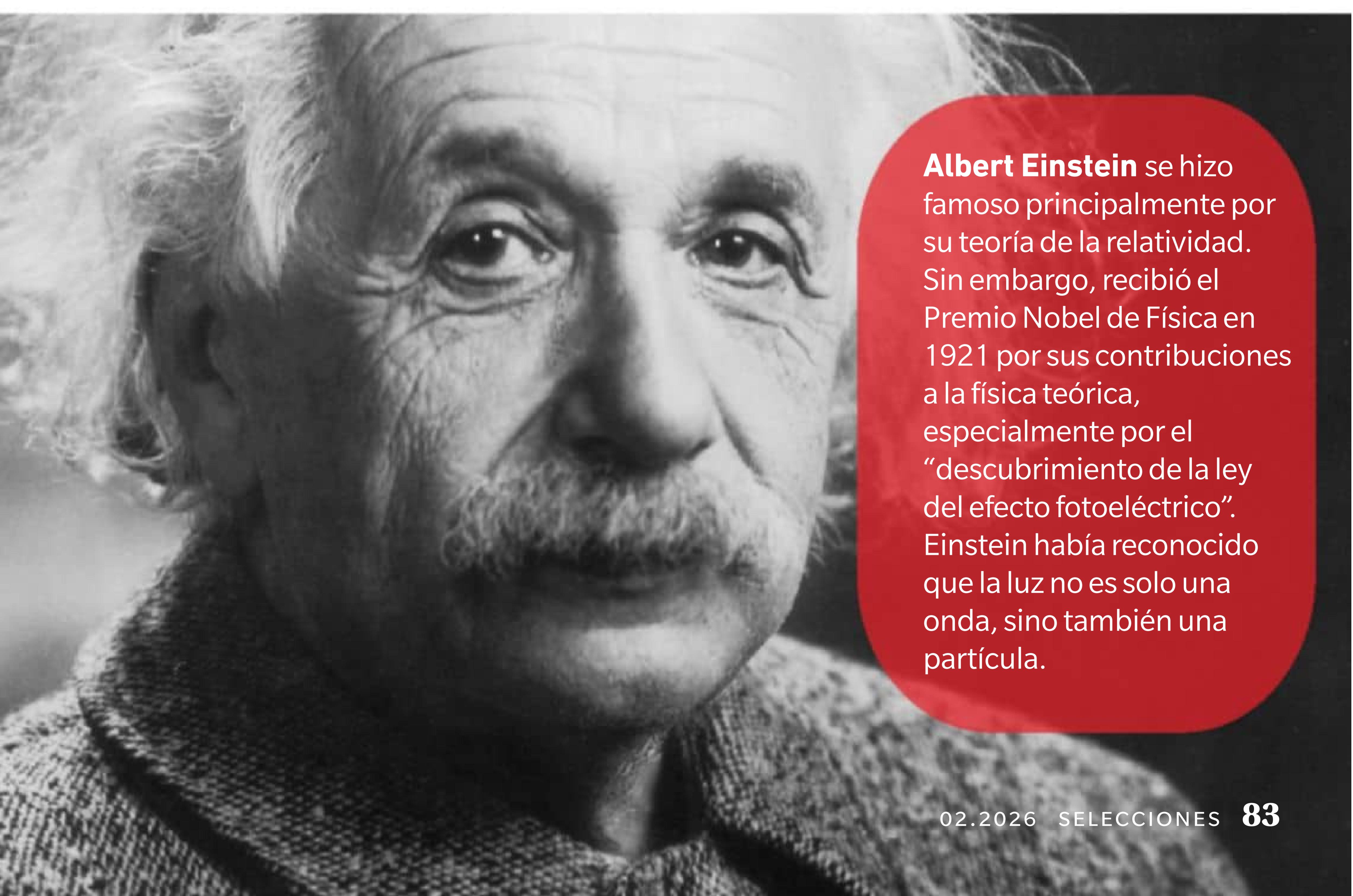
La Estatua de la Libertad de Nueva York no estaba destinada a ser un faro, pero fue administrada por el Servicio de Faros de Estados Unidos desde 1886, año de su inauguración, hasta 1901. El monumento fue un regalo de Francia a Estados Unidos y representa la libertad que ilumina el mundo.



Nada es más rápido que la luz. En el vacío, viaja a casi 300.000 kilómetros por segundo. Sin embargo, cuando atraviesa el vidrio, su velocidad se reduce en aproximadamente un tercio, hasta solo 200.000 kilómetros por segundo.



La iluminación artificial es una bendición y una maldición a la vez. Por un lado, permite a los seres humanos trabajar, divertirse y jugar incluso después del anochecer. Al mismo tiempo, puede alterar los biorritmos tanto de los seres humanos como de los animales. Para los insectos, la iluminación nocturna puede tener consecuencias mortales si vuelan alrededor de las lámparas hasta quedar completamente agotados.



Albert Einstein se hizo famoso principalmente por su teoría de la relatividad. Sin embargo, recibió el Premio Nobel de Física en 1921 por sus contribuciones a la física teórica, especialmente por el “descubrimiento de la ley del efecto fotoeléctrico”. Einstein había reconocido que la luz no es solo una onda, sino también una partícula.

LA RISA

REMEDIO *Infalible*



“Tienes suerte, David. Tienes talento”.

El que permitió que cierta persona se hiciera cargo del tablero de anuncios del centro comunitario de Indian Hills, en Colorado, hizo que la pequeña ciudad se convirtiera en un meme. Y sus vecinos parecen estar encantados. Esta es una pequeña muestra:

- La cantidad de sueño que necesita una persona promedio es de 5 minutos más.
- Matarlos con amabilidad está llevando mucho más tiempo del que yo esperaba.
- Los planes para una oficina sin papel parecían muy buenos sobre el papel.

Un rabino de una pequeña población, intrigado por el motivo del consumo de cerdo, desea probarlo, pero no encuentra ningún lugar donde pueda pasar desapercibido. Así que decide viajar a una ciudad lejana, entra en un restaurante y pide el primer plato de cerdo del

menú. Veinte minutos más tarde, el presidente de su congregación entra en el lugar justo cuando el camarero lleva a la mesa la orden del rabino: un lechón asado entero con una manzana en la boca. El presidente queda atónito. Pero el rabino sale al paso rápidamente.

—¡Qué lugar tan elegante! —exclama—. Mira tan solo cómo sirven la manzana que he pedido.

—TIMES-UNION,
NUEVA YORK

Un hombre entra en un bar de Boston y pide tres copas de whisky. Bebe solemnemente cada una de ellas, paga y se marcha. Un día después hace exactamente lo mismo. Al tercer día, intrigado, el camarero le pregunta:

—¿Por qué siempre pide tres copas?

—Bueno —contesta el sujeto—, una es para mí y otra para cada uno de mis hermanos: Dennis, que está en Seattle, y Hank que vive en Dallas. Me hace sentir

como si siguiéramos bebiendo juntos.

Sin embargo, un mes después, Kevin pide solo dos copas de whisky en el mismo bar.

—Siento preguntar esto —comenta el camarero—, pero ¿ha fallecido alguno de sus hermanos?

—No, no —dice el cliente—. Simplemente, he decidido dejar de beber.

—BARTENDERSBUSINESS.COM

Soy una persona positiva. Para mí, quedarse calvo no se trata de perder el pelo, sino de ganar cara. No es una línea de pelo que retrocede, sino una frontera facial que avanza. Es algo emocionante. Algun día tendré una cara completa en la cabeza.

—SHENG WANG,
cómico

Cuando mi hija entró en primaria, hizo nuevos amigos y empezó a ir a casa de cada uno de ellos después del colegio. Cada vez que reco-

gía a mi hija en alguna de las casas, la madre insistía en decirme el gran trabajo que estaba haciendo con ella. Era amable de su parte, pensaba, pero un poco exagerado. Simplemente, estaba haciendo lo que hacen todas las madres, ¿no?

Finalmente, le señalé esto a una de las madres. Ella me dio unas palmaditas en el brazo y dijo:

—Sí, estás haciendo exactamente lo que su verdadera madre hubiera querido que hicieras.

Al poco tiempo me enteré de que mi hija, que tiene una gran imaginación, les había contado a todos sus amigos que su familia había naufragado, que sus padres se habían ahogado y que yo la había rescatado y adoptado.

Obviamente, tuve que aclarar las cosas, pero debo admitir que echo de menos que me traten como a una heroína en el patio del colegio.

—KAY STEAD,
cómica





Mi año en **Francia**

*Mi estancia en Aix-en-Provence
como estudiante cambió por completo
mi forma de ver la vida*

Shirley Phillips

CUANDO ME FUI de Canadá para estudiar en Francia en 1983, era solo una adolescente que hacía su segundo año de humanidades en la Universidad de Toronto. Era la primera de mi familia en acceder a la educación superior. Sabía que era una afortunada por tener esa oportunidad, pero nada de lo que estudiaba me llenaba verdaderamente. No sabía qué me depararía el futuro. Quería alzar el vuelo.

Un día me llamó la atención un anuncio en el tablón del Hart House, un departamento de experiencias educativas de la universidad: *Programa de Estudios en el Extranjero para Alumnos de Tercer Año —Vino y Queso— ¡Bienvenidos!* Me picó la curiosidad. Mi familia nunca se había ido de vacaciones. El único vuelo internacional que había hecho fue cuando emigré de la India con tres años. “En el extranjero” sonaba muy bien. Decidí saltarme la clase e ir.

En la reunión, entre copas de Burdeos, tacos de *brie* y Roquefort (que nunca había probado antes), un profesor mayor, con aspecto muy francés, nos aseguró que descubriríamos un “montón de delicias francesas”: comida, vino y quizá incluso un poco de amor, en una ciudad medieval de la que nunca había oído hablar llamada Aix-en-Provence. Resultó fácil convencerme.

Un año y varios trabajos a tiempo parcial después, embarqué en un avión junto a otros doce estudiantes tan entusiasmados como yo. Pero, al bajar del

avión, cansada, desorientada y con resaca por el champán de cortesía, sentí que había cometido un error colosal. Mi equipaje se había perdido y no entendía ni una sola palabra de lo que decía la gente.

En Marsella, subí nerviosa a un autobús en dirección a Aix. A día de hoy, nunca olvidaré aquella sensación cuando me bajé frente a la magnífica fuente principal, La Rotonde, y me adentré en la fresca sombra de un denso y frondoso arco. Enormes plataneros se curvaban con gracia sobre un bulevar precioso, el Cours Mirabeau, salpicado de elegantes tiendas, cafés y fuentes cubiertas de musgo. Nunca había visto nada parecido. No podía creer que viviría allí durante un año.

Busqué una habitación en alquiler y un anuncio en el escaparate de una tienda me llevó hasta una casa situada al norte de la catedral de Aix. La habitación era preciosa, pero se accedía a través del dormitorio de la hija de la propietaria. No era lo ideal, pero desde la ventana pude divisar el monte Sainte-Victoire —la inspiración de Cézanne—. No había más normas que ser respetuosa. La acepté.

Mi casera y yo conectamos de inmediato. Había acogido a una estudiante para que ayudase a su hija a aprender inglés, pero también para disfrutar de su compañía. Casi todas las tardes nos sentábamos bajo el cerezo del jardín delantero donde tomábamos café, charlábamos y fumábamos algún que otro cigarrillo. Era una francesa de as-

cendencia armenia, alegre y peculiar, que me regalaba canciones, historias de su infancia y relatos de su trabajo como modista de alta costura en el Marsella de los años cincuenta. Me habló mucho sobre el genocidio armenio.

Pero lo que no me dijo fue que tenía un marido que no tenía ni idea de que me había mudado allí. Enfermero psiquiátrico de noche y jugador empederido de día, pensaba que no se daría cuenta. Aquello funcionó durante un tiempo, hasta que, una noche, me choqué con él en el pasillo camino al baño y solté unos gritos espeluznantes. Me refugié en mi habitación mientras ellos discutían durante horas. Finalmente, llegaron a un acuerdo: podía quedarme.

Con el tiempo, mi casero y yo desarrollamos un afecto mutuo. Me traía cruasanes recién hechos de las panaderías que abrían a la hora de terminar su turno, me llevaba a verle jugar a la petanca y a los bares locales para tomar pastís y jugar a las cartas. Orgulloso de sus raíces francesas y griegas, me habló de la historia de Aix, me dio a conocer a los poetas griegos y a su autor favorito: Zola.

Pronto empecé a sumarme a las comidas familiares y mi mundo gastronómico se expandió con creces. Bajo la tutela de mi casera aprendí a recoger champiñones, coger caracoles, preparar una vinagreta excelente, elegir una buena *baguette*, hacer bechamel, *confit* de pato y *cassoulet* (una especie de fabada). Hacíamos *crêpes* en la chimenea

y asábamos conejos para los picnics en el campo. Descubrí las ollas Le Creuset.

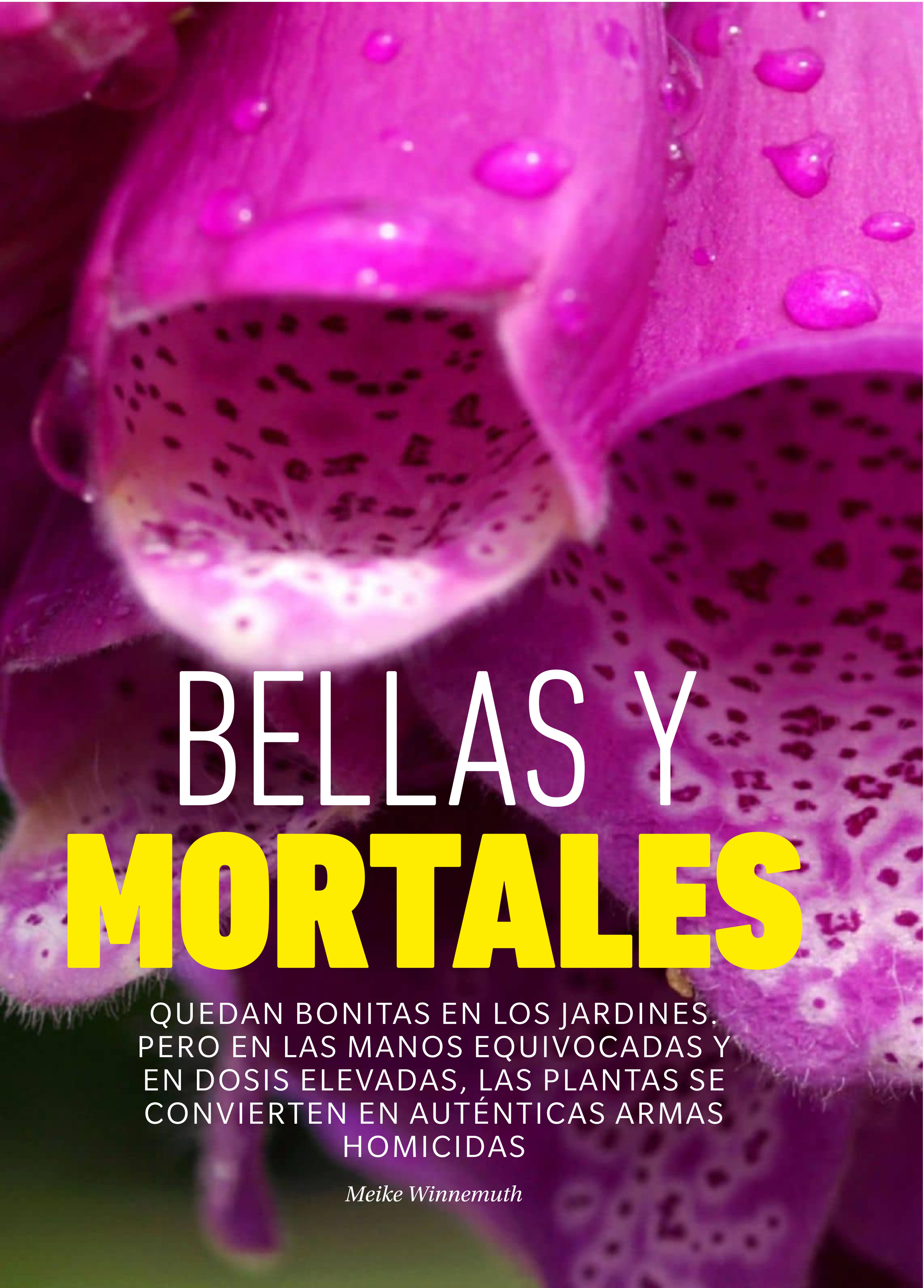
Su casa era cálida y típicamente provenzal. Siempre había una charla animada. Se podía hablar de todo: religión, sexo, política... todo se discutía con un ingenio occurrente. Aprendí el fino arte de la conversación.

Por supuesto, también fui a clases, viajé con mis amigos, volví a casa y acabé terminando dos carreras. Pero aquel año en Aix me abrió la mente y me transformó de una manera que jamás hubiera imaginado. También me convertí en bilingüe.

Cuando me fui, prometí mantener el contacto e incluso volver con mis hijos algún día, algo que cumplí. Hace poco, casi 40 años después, me senté bajo la sombra del mismo cerezo con mi casera, ahora viuda, y pasamos horas recordando aquellos días mientras tomábamos una taza de café armenio. Fui la primera de muchos estudiantes internacionales a los que acogió. Cuando nos conocimos, ella era diez años más joven de lo que yo soy ahora. Su memoria ya empieza a fallar. No sé si me reconocerá la próxima vez. Me aseguré de decirle lo agradecida que estaba.

Al permitirme sumergirme en su mundo durante un tiempo, me dio una educación que ningún libro, clase o profesor podría haberme dado, y un regalo que me acompañará toda la vida. ♦

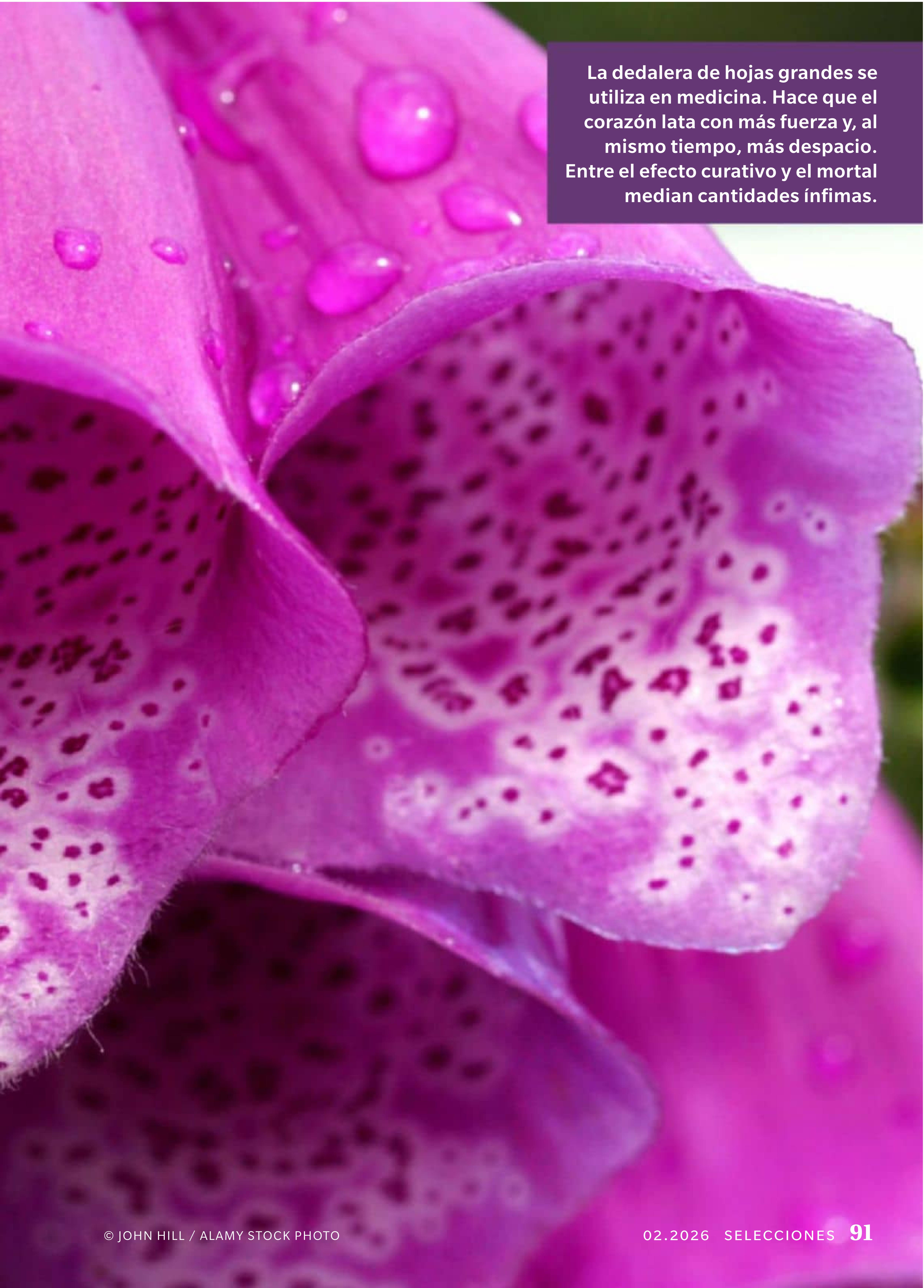
DE: THE GLOBE AND MAIL (FEBRERO DE 2024);
© SHIRLEY PHILLIPS

A close-up photograph of a pink flower, possibly a lily, with numerous small water droplets glistening on its petals. The petals are a vibrant pink color with darker, mottled spots. The background is blurred, making the flower stand out.

BELLAS Y MORTALES

QUEDAN BONITAS EN LOS JARDINES.
PERO EN LAS MANOS EQUIVOCADAS Y
EN DOSIS ELEVADAS, LAS PLANTAS SE
CONVIERTEN EN AUTÉNTICAS ARMAS
HOMICIDAS

Meike Winnemuth



La dedalera de hojas grandes se utiliza en medicina. Hace que el corazón late con más fuerza y, al mismo tiempo, más despacio. Entre el efecto curativo y el mortal median cantidades ínfimas.

SI HUBIERA QUERIDO, ya habría caído la mitad del barrio —¡qué digo!— medio distrito. Porque en mi jardín crece un imponente arsenal de armas biológicas: acónito, ricino, tejo, dedalera, estramonio, eléboro, lirio de los valles, espuela de caballero, aguileña, cólquico de otoño, azalea, hortensia, narciso poético, euforbia ciprés; todas preciosas a la vista y todas más o menos tóxicas. En el caso del acónito: más. Se considera la planta más venenosa de Europa: entre tres y seis miligramos de su toxina, la aconitina, pueden matar a un adulto; eso equivaldría a cuatro hojas o a dos gramos de extracto de raíz. Ingerida por vía oral, ya 0,2 miligramos de aconitina pueden provocar síntomas tóxicos, y no se conoce antídoto alguno. El pasado criminal del acónito es legendario: entre sus víctimas se encuentran el emperador Claudio, fallecido en el año 54 d.C., y el papa Adriano VI, que murió en 1523. Se dice que el

Y, sin embargo, el acónito se presenta de lo más inocente en el centro del jardín y junto a la valla, porque sus flores despliegan el más profundo y hermoso azul del cielo y los abejorros las adoran. Al menos, desde que sé que el veneno también puede absorberse a través de la piel, uso guantes de jardinería al podarlo. Se dice que las asesinas de maridos en siglos pasados solían empapar la ropa de noche y de cama de sus víctimas en caldo de acónito, lo que provocaba una larga agonía, por lo general inexplicable.

Cuando advierto a mis visitantes de las plantas venenosas de mi jardín, recibo miradas recelosas que, en cambio, no aparecen cuando menciono mi coche o mis cuchillos de cocina: objetos cotidianos que, desde un punto de vista estadístico, son mucho más peligrosos. Pero a un cuchillo pelador de patatas no lo rodea ese cóctel embriagador de asesinatos históricos con venenos de monásticos jardines secretos, mitos de brujas y novelas de crímenes. El veneno

LOS VENENOS VEGETALES SON SUTILES: NO TIENEN LA BRUTALIDAD REPENTINA DE UN ARMA

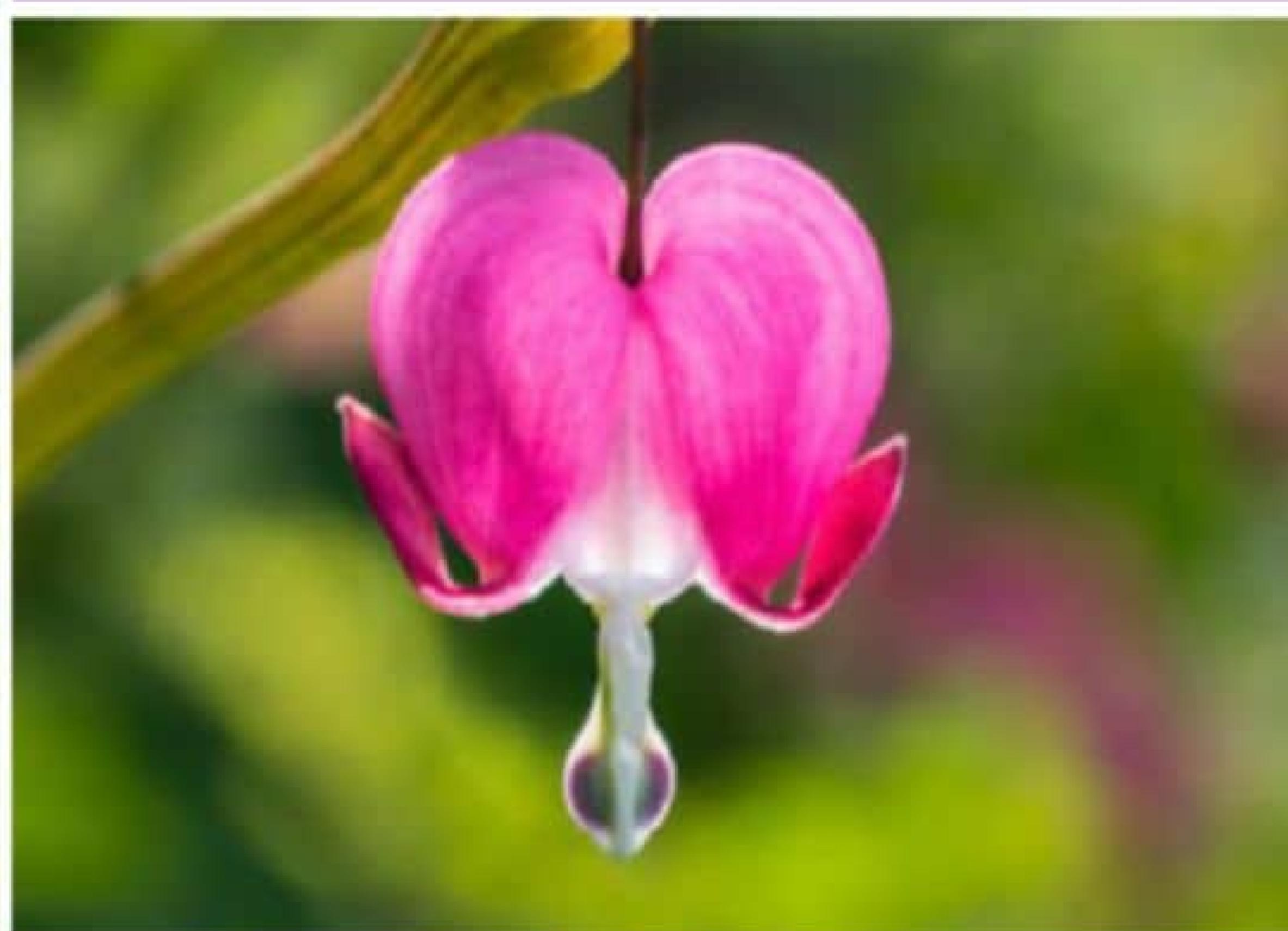
profeta Mahoma logró escapar por poco de un intento de asesinato en el siglo VII. En otros tiempos, la posesión de aconitina se castigaba con la muerte, y en torno a su origen circulaban mitos salvajes. Por ejemplo se dice que «nació de la baba del can infernal Cerbero».

«no tiene la brutalidad súbita de una bala de revólver o de un arma blanca», como dijo Agatha Christie. Suele actuar de forma lenta, sigilosa y traicionera, pero no por ello menos fatal.

Y, SIN EMBARGO, no es tan fácil matar a alguien con flores. «Prácticamente no



El consumo de espuela de caballero (izquierda) provoca parálisis y alteraciones del ritmo cardíaco. El jugo del corazón sangrante (derecha) puede causar alergias por contacto, y su ingesta, calambres estomacales. La trompeta de ángel (abajo) se utiliza como droga alucinógena con riesgo de paro respiratorio.



existen venenos vegetales de acción rápida», dice Klaudia Blasl, autora austriaca de novela negra, casi con un punto de decepción: «El tío heredero que se lleva la mano al cuello entre estertores y cae fulminado: eso no existe. Dependiendo de la sustancia, hacen falta horas, días, semanas y a menudo

incluso meses hasta que un veneno surte efecto». Aún más complicado es acertar con la dosis correcta. A uno de los lugares comunes del oficio del veneno pertenece la célebre sentencia de Paracelso: «Todas las cosas son venenosas y nada hay sin veneno; solo la dosis hace que una cosa no sea vene-

nosa». Incluso el término griego *phármakon* abarca todas las posibles acepciones: veneno, droga, medicamento, remedio y purgante.

Digitalis purpurea, la dedalera, por ejemplo, es por un lado, como asesino clásico del género criminal, uno de los principales sospechosos del reino vegetal; pero, por otro, potente medicamento cardíaco que ha salvado ya muchas vidas. El taxano, a su vez, veneno altamente eficaz del tejo, se emplea como agente antitumoral en la quimioterapia.

No existe una línea de demarcación clara entre lo útil y lo dañino. Helge Masch dirige el Jardín Botánico Especial de Hamburgo Wandsbek. Si se le pregunta por cantidades concretas a partir de las cuales una u otra planta se vuelve peligrosa, hace un gesto de rechazo. «Serían bastante absurdas», dice. «Cada persona

tancias ingeridas de un día para otro e incluso de una hora para otra. Las plantas, por su parte, no producen cantidades constantes de toxinas: su composición y concentración dependen del clima, del lugar y de la estación del año. En el tejo, el contenido de taxano alcanza su máximo a partir de agosto o septiembre; los tomates, miembros de la extensa familia de las solanáceas, provocan en estado verde intensos trastornos gastrointestinales; los alcaloides tóxicos del *Solanum* no se volatilizan hasta que el fruto madura. En la patata, en cambio, se forma solanina cuando los tubérculos se ponen verdes por la incidencia de la luz o germinan con fuerza. Dado que la solanina solo se descompone por completo a partir de 240 grados, hervirlas sirve de poco en esos casos: mejor desecharlas, de lo contrario padecemos el riesgo de sufrir cólicos espasmódicos.

DURANTE SIGLOS, LAS PLANTAS VENENOSAS FUERON LO ÚNICO PARA ALIVIAR EL DOLOR.

tiene un umbral individual a partir del cual empieza a encontrarse mal, y ese umbral incluso fluctúa».

LA TOXICIDAD DEPENDE de muchos factores, tanto en la víctima como en la planta. El peso corporal, el estado de salud, el sistema inmunitario: cada ser humano es bioquímicamente único y reacciona de manera distinta a las sus-

Aunque muy pocas plantas venenosas son mortales de forma inmediata, el contacto con ellas puede resultar en cualquier caso muy desagradable, ya sea en forma de fuertes náuseas, mareos, palpitaciones, dificultad respiratoria, parálisis, dolores nerviosos, alucinaciones o ceguera temporal, por ejemplo cuando la savia lechosa del tallo de una euforbia, como la flor de Pascua, entra en contacto con los ojos.

Al menos, la mayoría de las plantas cuentan con un nivel de advertencia previo: quien come las hojas y flores de la dedalera suele vomitar con tal violencia que las toxinas saldrán disparadas del cuerpo. Otras son tan amargas que incluso los niños pequeños, que por naturaleza se llevan casi todo a la boca, las escupen con repugnancia, en el sentido de la propia planta, que al fin y al cabo utiliza el veneno para protegerse de depredadores y parásitos.

Y aun así, la curiosidad y la ignorancia son cómplices de las plantas venenosas. No te lleves a la boca nada desconocido: «Eso se dice a menudo a los niños, pero te sorprendería saber cuántos adultos no siguen ese consejo», dice el toxicólogo Carsten Schleh.

En el informe anual de 2021 del Centro de Toxicología de Urgencias del Norte de Alemania, las plantas ocupan el tercer lugar en número de avisos, por detrás de los medicamentos y los productos químicos; la gran mayoría de los casos afecta a niños menores de cuatro años. El número de casos no reportados es elevado: apenas aparecen en las estadísticas los adolescentes que, tras una incursión en un jardín, fuman hojas de trompeta de ángel o brotes de hortensia. En cualquier caso, con sus principios activos no se juega: la escopolamina de la trompeta de ángel, de fuerte efecto alucinógeno, puede provocar viajes de terror y estados psicóticos prolongados; en la hortensia, tan delicada en apariencia —pero libre de sustancias embriagadoras—, los glucósidos ciano-

génicos pueden causar en casos extremos la muerte por asfixia por parálisis respiratoria.

POR PROBLEMÁTICOS QUE RESULTEN estos casos, durante milenios la mayoría de las plantas venenosas fueron la única posibilidad de curar enfermedades, aliviar el dolor o, como en el caso de la esponja del sueño, llevar a cabo intervenciones quirúrgicas. El *spongium somniferum* era una esponja impregnada en extractos de opio, mandrágora, beleño y cicuta, que se presionaba contra la boca y la nariz del paciente. Después, la esponja podía secarse y reutilizarse. Las fronteras entre la medicina y la superstición eran difusas: la mandrágora, el beleño y la cicuta también se consideraban hierbas de brujas; el beleño, en particular, hacía creer a las personas que podían volar. «Volar, podían; aterrizar, no», comenta Helge Masch con sequedad.

¿Y con qué planta venenosa le gustaría matar alguna vez a la escritora de novela negra Klaudia Blasl? «Con la mandrágora, claro, es la reina. A mí misma me mataría con azafrán, aunque eso es muy caro. Diez gramos de azafrán serían, creo, la mejor forma de morir. Es altamente erotizante, provoca agradables alucinaciones y mueres entre ataques de risa». A menos que uno se equivoque con la dosis y acabe con necrosis y párpados sangrantes. Ah, entonces mejor mi veneno favorito declarado: una copa de vino en el banco del jardín, con vistas del acónito. ♦



Vista aérea de la isla de Erakor. Muy apreciada por los turistas, está situada en la bahía de Port-Vila, la capital de Vanuatu.

Lagunas, volcanes y bosques primarios poblados por un mosaico de tribus: las islas paradisíacas del Pacífico Sur son un espectáculo para el corazón

Franck Charton
EXTRACTO DE *Figaro Magazine*

**VANUATU,
DONDE CADA ISLA
TE DEJA SIN ALIENTO**

La escena, con su naturalismo exuberante, evoca la imaginería antropológica de otros tiempos: alrededor de una torre hecha de ramas entrelazadas (el gol, o gaul), frente al Mar del Coral, una multitud desnuda se balancea en una ceremonia tribal que parece surgir de las brumas del tiempo.

Los cantos poseen el poder hipnótico de los rituales: un anciano marca el ritmo, casi marcial, intercalando sus exhortaciones al valor con guturales *ahans*, que todos los hombres repiten al unísono con voz profunda. Si se observa con atención, se distinguen dos plataformas: en el nivel inferior, hombres musculosos, barbudos, a veces hirsutos, vestidos solo con taparrabo, van y vienen de forma sincopada, golpeando el suelo con los pies. Sobre ellos, las mujeres con faldas de fibra vegetal marcan el compás de los movimientos de sus brazos, prolongados por ramilletes de hojas de colores. Es obvio que se está gestando un acontecimiento importante para la tribu.

Nos encontramos al sur de la isla de Pentecostés, en el corazón del archipiélago de Vanuatu, un conjunto de 83 islas que se extiende a lo largo de 1.300 kilómetros por los mares del sur, entre Fiyi, las Salomón y Nueva Caledonia. Tras llegar en un barco pesquero desde la isla vecina de Ambrym, atracamos en

la bahía de Ranputor y luego cogemos un taxi colectivo hasta una meseta azotada por el viento, vigilada por el monte Vetmar, un pico envuelto en niebla, a 887 metros sobre el nivel del mar. Es aquí donde encontramos a la diminuta tribu de los Bebe Amsal, o Saa, un grupo de clanes de montaña que ha permanecido fiel a una economía de subsistencia, casi autosuficiente. Los Saa, unos mil en total, pasan el día en sus huertos en lo profundo de la selva. Armados con machetes, recolectan raíces de taro, hojas de pandanus, racimos de plátanos y la madera que necesitan para preparar las comidas o fabricar cestas, así como para reparar sus chozas. Al caer la tarde, hileras de hombres y mujeres emergen del sotobosque, encorvados bajo el peso de la cosecha del día, siguiendo los senderos bordeados de helechos arborescentes que conducen a sus aisladas aldeas.

HOY, EN RANGSUKSUK, como todos los sábados de abril y mayo, coincidiendo



El salto del gol es una tradición que consiste en saltar desde lo alto de una torre de madera, sujeto por una liana de ñame atada a los tobillos.

con la maduración de los tubérculos de ñame, tiene lugar el salto del gol. Esta prueba, tradicionalmente una ceremonia de iniciación, fue considerada durante mucho tiempo un rito de paso para que los muchachos se convirtieran en guerreros de pleno derecho. Una vez que las lianas se atan a los tobillos de los iniciados, el salto varía en altura entre cinco y treinta metros según su edad y, por tanto, su rango consuetudinario, ya que la torre se divide en diferentes plataformas: las dos inferiores se llaman las piernas; luego vienen el estómago, los dos hombros y, por último, la cabeza, la cúspide del prestigio; su único saltador se convierte en el

amo de la torre, ¡el rey del gol!

Solo un tipo de liana posee la resistencia y la elasticidad necesarias para garantizar la relativa seguridad de los saltadores, de ahí la importancia crucial de su recolección en el bosque. La longitud de estas ataduras se calcula de modo que el saltador apenas roza el suelo con los hombros cuando rebota como una marioneta desarticulada tras el impacto inicial. Hoy, el salto del gol, sin dejar de ser uno de los espectáculos más impresionantes del mundo entre los pueblos indígenas, se transforma progresivamente en una demostración cultural, una exhibición de audacia destinada tanto a visitantes extranjeros

como a las posibles esposas, al tiempo que sigue asegurando a sus participantes, todos voluntarios, un prestigio tribal proporcional a la altura del salto.

Siete jóvenes Saa saltan ante nosotros esta mañana, mientras los vótores son cada vez más fuertes y frenéticos. Uno a uno, tras un breve instante de concentración, juntan las manos y se lanzan de cabeza al vacío. Es el vuelo del ángel: el tiempo se detiene. Cuando la liana se tensa, absorbiendo la mayor parte del golpe, se oye un chasquido que hace temer lo peor. Pero, aunque suelen acabar doloridos, los accidentes son poco frecuentes. La elasticidad de las lianas es óptima en esta época del año, durante la cosecha del ñame; ese es el secreto que amortigua la violencia del impacto, junto con el terreno de aterrizaje, siempre inclinado y cuidadosamente preparado. En cuanto los jóvenes han “aterrizado”, dos asistentes corren a cortar las ataduras y ayudarlos a levantarse, triunfantes.

En Vanuatu, en cuanto salimos de las grandes islas desarrolladas de Éfaté y Espíritu Santo, sigue predominando el modo de vida ancestral. Existen, no obstante, algunas particularidades: de 1906 a 1980, franceses y británicos gobernaron conjuntamente el archipiélago, entonces llamado Nuevas Hébridas, bajo una fórmula insólita conocida como condominio. Por su parte, los habitantes describen ese periodo como bastante desconcertante, debido a la coexistencia de dos sistemas distintos: oficinas de correos,

cárceles, escuelas, iglesias católicas francesas y templos angloprotestantes. ¡Incluso los coches circulaban primero por la derecha y luego por la izquierda! Un legado de aquella época es el uso indistinto del francés y del inglés, además de las más de 110 lenguas vernáculas del archipiélago y del bislama, o bichelamar, el criollo local.

RUMBO A MALEKULA, también conocida como Mallicolo. Desde Santo, un ferry nos lleva a Lakatoro, donde subimos a la parte trasera de una camioneta para viajar al norte de la isla y luego cogemos una canoa hasta el islote de Vao, donde nos recibe la familia de Juliette, la maestra de la escuela del pueblo. Aquí estamos, en pleno corazón de la tierra del *kastom* (costumbre), una compleja forma de autorregulación social basada en la relación con los espíritus de los antepasados y que rige todos los aspectos de la vida cotidiana. Los pueblos indígenas de Melanesia siguen siendo profundamente animistas, a pesar de la aparente cristianización. Nos guían por el bosque sagrado que alberga los siete *nasara*, o explanadas ceremoniales, correspondientes a los siete clanes de Vao: menhires toscos, dólmenes cubiertos de musgo, alineaciones megalíticas que representan a los antepasados y los linajes de los clanes, extraordinarios tambores totémicos —algunos pintados— y enormes banianos sagrados. Cada *nasara* está llena de emoción y conexión espiritual. Aquí tienen lugar los



Arriba: en el corazón del archipiélago de 83 islas, un habitante de Vanuatu navega en una canoa tradicional. Abajo: en la isla de Tanna, el volcán Yasur está activo al menos desde 1774.





Un miembro de la tribu Small Nambas junto a tambores de hendidura en la isla de Malekula.

rituales de iniciación de los jóvenes tras la circuncisión, y es un espacio de tabúes. Por ejemplo, se nos prohíbe acercarnos a los tótems o tomar fotografías de un lugar si antes no hemos respetado el *kastom*: presentar nuestros respetos al jefe y pagar una contribución.

AL DÍA SIGUIENTE, en la orilla vecina de Wala, asistimos a la danza Namaki interpretada por los Small Nambas, una tribu del este de Malekula. El jefe Amédée nos narra la historia, basada en una hazaña del clan: un relato

oscuro sobre cerdos desaparecidos necesarios para alcanzar el rango tradicional, una expedición a Ambrym para encontrarlos que sale mal, la guerra tribal que se desencadenó, el regreso triunfal con las cabezas de los vencidos y los cerdos recuperados... A continuación, nos lleva a admirar unos grafismos simbólicos y codificados, clasificados como patrimonio de la UNESCO, que los iniciados dibujan para nosotros sobre la arena con una pluma. Por último, ponemos fin a esta inmersión tribal con una visita tan instructiva como sobrecogedora al

«bosque de los caníbales», donde perviven vestigios de un pasado guerrero.

Entre enormes bloques de piedra, como asientos de los valientes de antaño, yacen huesos humanos, cráneos y conchas sagradas. La otra cara de la isla, a que es mucho más difícil acceder, sigue siendo el bastión de los Big Nambas, próximos a los Small Nambas, pero con taparrabos más imponentes y costumbres aún más misteriosas. Tendremos que volver...

El final es una apoteosis telúrica en la isla de Tanna, entre cenizas y coral, fumarolas y olas rompientes. Una llegada agitada al pueblo de Enalbat, perdido al final de la costa noroeste, en una tarde ventosa con fuerte mar de fondo que hace peligrosa la maniobra de desembarco. En contraste, la cálida acogida de este clan de pescadores nos proporciona la deliciosa sensación de ser los primeros en pisar estas costas salvajes, implacablemente pobres en términos materiales pero muy alejadas de la furia del mundo. Nos acomodan en una cabaña de ratán sobre pilotes y, sentados alrededor del fuego, nos ofrecen un enorme *laplap* de bienvenida. Este plato tradicional, elaborado con ñame o taro, cocido bajo las brasas envuelto en hojas de plátano, se sirve con leche de coco. A continuación, el jefe Gabi nos invita a acompañarlo al *nakamal*, la casa de los hombres, para compartir *kava*, un elixir sagrado preparado a partir de raíces de pimienta blanca machacadas. Se bebe de un trago, pero la última gota se ofrece a los antepasados. Servida en medio

coco, la bebida sabe a ceniza, para dar lugar a una sensación de euforia y claridad, que propicia el *tok-tok* (conversaciones) y las confidencias.

AL AMANECER, todavía un poco aturdidos, nos hacemos a la mar y saltamos para nadar hasta la costa, ya que el agitado mar impide atracar. Al llegar al borde del arrecife, donde rompen las olas, distinguimos un paso, como una hendidura. Tomamos aire y nos deslizamos bajo el umbral rocoso, aprovechando la marea baja. Emergemos al otro lado, en una enorme cavidad con forma de rotonda: la cueva azul. El agua es turquesa, bancos de peces se deslizan a cámara lenta y los rayos del sol naciente, que penetran por un orificio del techo, bañan esta catedral marina con un halo surrealista.

La noche cae suavemente sobre el fantástico espectáculo permanente de «sonido y luz» del volcán Yasur. Ya en 1774, el capitán Cook pudo observar desde su barco el resplandor que envolvía la montaña al aproximarse a la isla de Tanna desde el sur. Este volcán estromboliano lleva en erupción varios siglos. Para acrecentar la expectación, atravesamos el hierático desierto de la llanura de cenizas, cruzamos el denso bosque que cubre sus laderas septentrionales y ascendemos por el cono piroclástico sembrado de escorias. A 360 metros de altitud, al borde del abismo abierto del que emanan miasmas sulfurosas, el espectáculo puede comenzar... 





EL AMOR ESTÁ EN EL *aire*

*El amor mueve montañas. Lo demostramos
con once historias de hermanos, padres, hijos
o compañeros de cuarto*

LOS EDITORES



“**T**e donaré un riñón”. Durante un paseo en bicicleta juntos, Irmgard Haack confesó a su hermano, tras mucho dudarlo, que tendría que empezar diálisis a finales de año. “Mi reacción fue impulsiva, pero no descabellada”, recuerda Hans-Jürgen Fiedler. “Desde que Irmgard enfermó en 2014, siempre había tenido esta opción en mente”. En aquel momento, a su hermana, tres años mayor que él, le diagnosticaron una vasculitis grave, una inflamación crónica en la que el sistema inmunológico ataca los vasos sanguíneos. La enfermera, que tenía 51 años en el momento del diagnóstico, se vio afectada principalmente en los riñones. Fiedler, comercial, conocía a un compañero que había donado uno de sus riñones a su esposa años atrás. Ambos estaban visiblemente mejor desde el trasplante. “Por fin podían volver a llevar

una vida normal”, afirma Fiedler, que, como uno de cuatro hermanos, había tenido una relación especialmente estrecha con su hermana mayor desde la primera infancia. “Siempre hemos sido capaces de empatizar el uno con el otro”, confirma Haack. Sin embargo, está segura de que nunca habría podido pedirle a su hermano que tomara una decisión tan trascendental. “Es un paso irrevocable y un regalo por el que nunca podré estar lo suficientemente agradecida” afirma con lágrimas.

Genéticamente, los hermanos eran totalmente compatibles, tal y como reveló el examen del donante realizado en el Hospital Universitario de Erlangen en agosto de 2021. “Lo único que no coincidía en absoluto eran nuestros grupos sanguíneos”, afirma Haack. El Centro de Trasplantes de Erlangen resolvió con éxito esta complicación mediante



**Hans-Jürgen
Fiedler y su
hermana,
Irmgard Haack**

un procedimiento combinado: “En el caso de una donación en vida con grupos sanguíneos incompatibles, utilizamos un procedimiento muy eficaz que combina una única infusión de fármacos con varios lavados de sangre”, informa la Dra. Katharina Heller, directora de la oficina del Centro de Trasplantes de Erlangen-Núremberg.

El trasplante se desarrolló sin complicaciones y el riñón de Hans-Jürgen Fiedler comenzó a funcionar inmediatamente en el cuerpo de su hermana.

“Me siento mucho mejor que antes. Los inmunosupresores que tendré que tomar para evitar que mi cuerpo rechace el riñón extraño también tienen un efecto positivo sobre la vasculitis”, afirmó la receptora, feliz después de la intervención. Su hermano dice: “Estoy más que contento de haber tomado esta decisión”, afirma. “No podría haber vivido con la idea de que podría haber funcionado, pero no lo intenté”.

KERSTIN BÖNISCH

KERSTIN BÖNISCH © UNIKLINIKUM ERLANGEN



Stephanie Zimmerer (izquierda) lo dejó todo para estar con su amiga cuando la necesitó.



DE UNA AMIGA

RESPONDERÁ

LA LLAMADA

Kristen Kruse sabía mejor que nadie que su amiga durante más de 20 años, Stephanie Zimmerer, no era de las que dejaban todo y viajaban 2.400 kilómetros por capricho. Pero entonces llamó a Zimmerer con una noticia sorprendente. Su madre, Sandra Thompson, a quien le habían

diagnosticado un cáncer en etapa IV dos años antes, solo le quedaban unos días de vida. Su último deseo: ver a Kruse casarse con su pareja de toda la vida, Tyler Butler.

Con dos hijos en común, no tenían la necesidad de casarse. Sin embargo, cumplir el deseo de su madre era ahora lo más importante, por lo que Kruse intentó frenéticamente organizar una boda en tres días. Aunque deseaba desesperadamente tener a su amiga cerca, al ver lo rápido que iban las cosas, Kruse le dijo a Zimmerer que se olvidara de venir a la boda, pero le pidió que, por favor, viera la ceremonia por FaceTime desde su casa en Nebraska.

Zimmerer dijo que no vería la ceremonia en un ordenador, y que volaría hasta allí para ir a la boda.

“Solo quería llevar un poco de alegría en un momento tan triste”, declaró Zimmerer a la revista *People*.

Un par de días después, voló a Florida. Tras un largo y emotivo abrazo, Kristen puso a su amiga a trabajar. Stephanie hizo varios recados y se aseguró de que Kristen tuviera todo lo necesario para ese día. En la ceremonia, hizo de acomodadora, acompañando a los invitados a sus asientos, y llevó las flores.

La ceremonia íntima y la cena, con un puñado de invitados, tuvieron lugar en el jardín trasero de la casa de la madre y del padrastro de Kristen. Durante la ceremonia, su madre se sentó en la habitación de invitados, junto a una gran ventana, desde donde

“pudo oír algo, ver casi todo y sentir todo el amor que había en su jardín”, cuenta Kristen.

Unos días más tarde, Sandra Thompson falleció. Kristen Butler ha calificado el día de su boda como “el mejor y el peor día de mi vida”, debido a todas las emociones encontradas, felices y tristes. Pero lo superó, en gran parte gracias a su amiga de toda la vida.

“Necesitaba su mente clara para pensar por mí misma”, dice.

“Necesitaba sus palabras de ánimo, sus abrazos. Necesitaba que me contara historias para recordarme los buenos momentos. Necesitaba que se despidiera de mi madre. Simplemente necesitaba que su alma estuviera allí con la mía. Nunca sabrá lo mucho que significó para mí y mi familia que estuviera allí”.

RD



La orgullosa madre ve a su hija caminar hacia el altar.



Un problema de las palomitas, y no hay muchos, es que dejan las manos grasiestas. Solo hay que preguntarle a Steve y Jeannine Van Yseldyk. Esta pareja canadiense estaba comiendo palomitas en su jardín cuando se les cayeron. Jeannine recogió las palomitas del suelo y las tiró al montón de compost. Luego, ella y Steve siguieron comiendo palomitas.

Al día siguiente, ella descubrió que su anillo de compromiso y el de boda habían desaparecido de su dedo. Después de buscar por todas partes, se dio cuenta de que los anillos debían de haberse deslizado de su dedo y caído en el montón de compost cuando Jeannine había tirado las palomitas. Solo tenían que buscar ahí. Perola basura ya se había recogido

Como Steve es muy decidido, al día siguiente condujo hasta el basurero y preguntó si podía mirar entre las 18 toneladas de compost para buscar los



Los amantes
de las palomitas

anillos de su esposa, como si se tratara de una petición habitual.

“Mi cerebro intentaba encontrar una forma de decirle que comprara un anillo nuevo a su mujer”, explicó Denny Webster, empleado del vertedero, a *CTV News* en Canadá. Pero finalmente le dio el visto bueno y utilizó una excavadora para crear montones pequeños, lo que facilitó a Steve rebuscar entre la basura orgánica.

Poco a poco, Steve empezó a reconocer su basura. “¡La bolsa de palomitas! ¡Las salchichas!”, gritó emocionado, como si se hubiera encontrado con viejos amigos. Milagrosamente, encontró el anillo de compromiso y, una hora más tarde, el anillo de boda, ambos llenos de mantequilla resbaladiza. Steve llamó

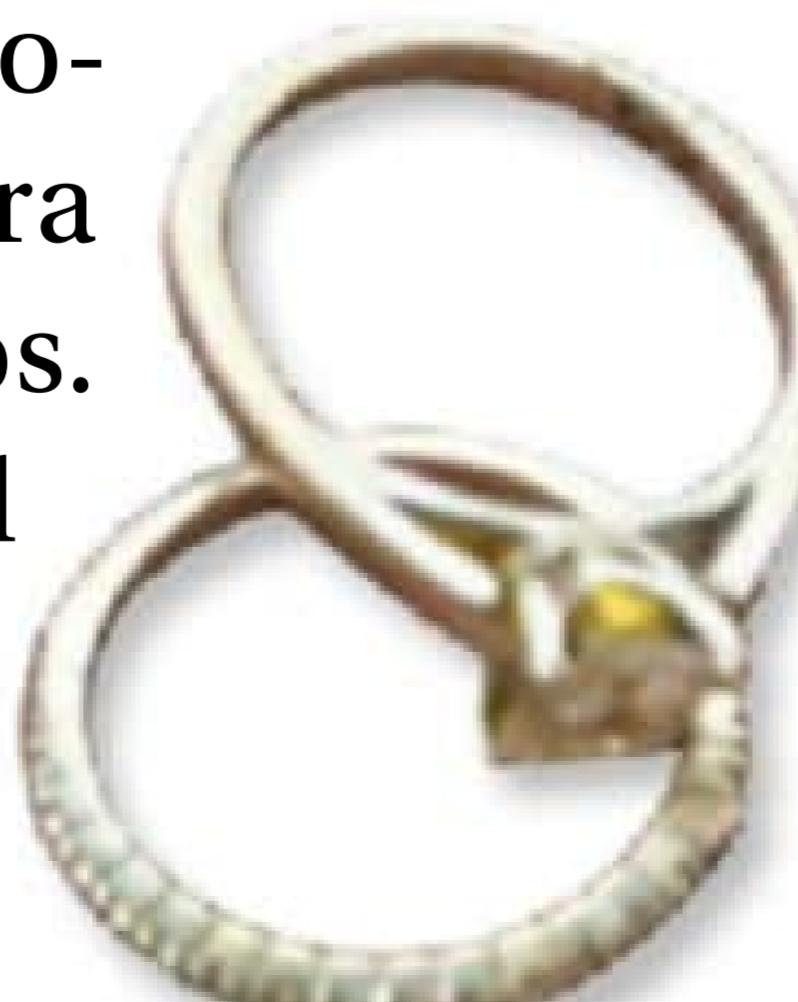
inmediatamente a Jeannine, que lloró de alegría. No solo por haberlos encontrado, sino, dice Jeannine “porque sé lo mucho que me quiere, que está dispuesto a rebuscar en un montón de compost podrido y maloliente”.

Pero no fue el único que buscaba un anillo. Cuando Micherre Fox y su novio, Trevor Ballou, decidieron casarse, Micherre, que acababa de terminar un máster en administración en Nueva York, preparó su tienda de campaña y se trasladó al Parque Estatal *Crater of Diamonds* en Arkansas. Desde 1972, se han descubierto unos 35.000 diamantes en la zona, y Micherre estaba decidida a encontrar el diamante número 35.001 para su anillo de boda.

Fue un trabajo lento y físicamente duro. Después de tres semanas de excavar y hurgar, estaba pensando en tirar la toalla. Entonces, un objeto brillante en la tierra, del tamaño de un diente humano, le llamó la atención. Dudó que fuera auténtico, pero lo recogió, lo limpió y lo llevó a la oficina del parque para que lo tasaran. ¡Bingo! Le dijeron que era un diamante blanco de 2,3 quilates. Un gemólogo estimó su valor en 50.000 dólares.

Tal y como declaró más tarde a *CBS News*, no le costó nada tomarse la molestia de encontrar esta gema. Le permitió demostrarle algo a su prometido. “Fue una oportunidad perfecta para comprometerme con la persona con la que quiero estar en una relación”.

RD





DE UNA SKATER POR UN PADRASTRO

La mala fama sobre los padrastritos no aplicaba a Roger McElroy, que siempre se propuso ser una presencia positiva en la vida de su hijastra, Brooke Johnson, y en los momentos malos, Roger siempre estaba ahí. Durante una época difícil, le dejó un mensaje de voz que decía: "Todo va a salir bien. Lo superaremos".

En 2024, Roger sufrió una caída que lo dejó tetrapléjico. Tres semanas y media después, murió a causa de las lesiones. Pero antes, mientras permanecía junto a su cama, Brooke compartió con Roger su sueño de convertirse en la primera mujer en cruzar el país en patinete. Él quería formar parte de ello, y planearon que ella lo llevaría en silla de ruedas hasta la línea de meta.

No estaba segura de poder lograrlo, pero Roger tenía fe en ella.

"Yo le decía: 'Roger, es un país muy grande'. Y él me respondía: 'Bueno, tú puedes hacerlo'", contó Brooke en *Good Morning America*.

Tras la muerte de Roger, Brooke, entonces de 29 años, decidió dedicár-



Brooke Johnson,
en algún lugar de
Estados Unidos.

selo convirtiéndose en la primera mujer en cruzar el país en patinete. Durante el trayecto, recaudaría fondos para *Wings for Life*, organización sin ánimo de lucro que apoya la investigación sobre lesiones de médula espinal.

Seguida por una autocaravana y un equipo de grabación, y con un medallón en el cuello con parte de las cenizas de Roger, comenzó su viaje el pasado mes de abril en la playa de Santa Mónica, en California, con destino a Virginia Beach, a 5.237 kilómetros.

Con una media de 48 a 80 kilómetros al día, su viaje a través de Estados Unidos la llevó a subir y bajar montañas, atravesar campos de trigo y ciudades, bajo la lluvia y un calor abrasador. Durante todo el trayecto, Roger la acompañó.

El 15 de agosto, tras 119 días, llegó al océano Atlántico. Nadie estaba más sorprendido que ella por haber completado lo que había empezado, además de recaudar 50.000 dólares. Declaró a ABC News: "Roger me dio un propósito, y le doy las gracias por ello todos los días".



Hace seis años pasamos por una experiencia que será difícil de olvidar en varias generaciones.

A mí me tocó fuerte y tuve que estar ingresado por el Covid durante 10 días en un hospital en Madrid. No llegué a precisar respiración mecánica, pero sí oxígeno extra para poder respirar.

Compartía habitación en el hospital con un hombre de edad avanzada que en el momento en que yo llegué allí se encontraba en una situación franca-mente límite, pero no entraba en los protocolos para asignarle un respirador, con lo cual tenía que hacerlo sim-plemente con una mascarilla con un aporte importante de oxígeno extra.

El personal de enfermería que entraba en la habitación negaba con la cabeza cada vez que venían a traer medicación o a controlar el oxígeno. Se encontraba absolutamente desorien-tado y no era capaz de calcular el tiempo que llevaba ingresado.

El hombre lloraba por las noches, se quejaba y tosía, tosía y tosía.

Al segundo día de compartir habita-ción, en un momento que lo vi más tranquilo, me atreví a hablarle.

Le pregunté por su nombre para poder dirigirme a él de una manera más cercana. Le pregunté cuánto tiempo llevaba allí, y si había tenido contacto con alguien de su familia.

Se echó a llorar.

Le tranquilicé como pude y le pre-gunté si tenía un teléfono móvil. Me señaló una bolsa de plástico en la que había ropa y medicinas, un móvil y un cargador. Lo enchufé y le tranquilicé diciéndole que en un par de horas intentaríamos contactar con su fami lia.

Así fue. Al cabo de un rato encendí el terminal y comenzaron a saltar llama-das perdidas, casi todos desde un mismo número de la que debía ser su hija. Hice una rellamada a ese contacto y le puse el teléfono en la oreja.

Esa persona que un instante antes no tenía ningún motivo para seguir vivo, en ese momento comenzó a hablar y

hacer preguntas a su hija al tiempo que las lágrimas se le escapaban.

Unos días más tarde me dieron el alta y el hombre que dejaba en aquella habitación no era ni de lejos la persona que encontré al ingresar.

No hace falta ser un superhéroe para salvar a nadie, solo hay que ponerse en su lugar e intentar comprender su dolor, y hacer lo que esté en nuestras manos por aplacarlo, aunque solo sea cargar un móvil.

JOSÉ M. PINO

mos a charlar, y acabamos con él desahogándose sobre su vida solitaria. Con los ojos llorosos, me contó que su mujer había fallecido de un ataque al corazón unos meses antes. Que era él quien debería haberse ido, que había sufrido dos infartos. Me dijo que le resultaba difícil estar en casa, donde todo le recordaba al amor de su vida. Así que decidió sentarse en el banco del jardín, desde donde veía pasar a la gente, a la cartera, a los niños. Simplemente la vida...

Lo que le mantenía en pie eran sus hijos. Su hija, que no vivía cerca, venía a prepararle la comida para toda la semana. Su hijo, que cuidaba muy bien de su padre. Tenía seis nietos, ¡y estaba muy orgulloso de ellos! Gracias al Club Des Sans Soucis, que ofrece actividades para personas mayores, pasaba tiempo de calidad con otras personas. Eso le hacía feliz y creaba vínculos.

De repente, la ola de nostalgia volvió a invadirle. "Yo soy el que debería haberse ido, no mi mujer". Se me encogió el corazón, sentí su dolor. El hecho de poder hablar con él, intercambiar ideas, le daba un poco de calidez a su vida cotidiana. Me agradeció por "este rayo de sol".

Desde entonces, cada vez que paso por delante de su casa, me paro a charlar con él. "Él" ya no es solo el señor al que solía saludar. Se llama Jacques, y cuando me contó con orgullo que el 20 de octubre era su cumpleaños, sentí la necesidad de escribir estas pocas palabras para desearle un feliz 76 aniversario: "Feliz cumpleaños, Jacques."

FABIENNE CROIX



Se llama Jacques. En mi pueblo de Normandía, al noroeste de Francia, llevaba muchos años pasando por delante de su casa. A menudo estaba en el jardín o acompañaba a su esposa en un paseo con el andador. Intercambiábamos rápidos saludos: "hola", "buenas tardes", "bonito día". Un día de octubre de 2025, lo vi de pie junto a la puerta, echando herbicida en el camino. Como siempre, nos saludamos, pero esta vez me pidió que echara un vistazo al jardín trasero de su casa, que le gusta cuidar con atención. Empeza-



DE UNA ESPOSA ARRIESGAR LA VIDA

En una brumosa mañana de febrero de 2025, el policía jubilado y agricultor a tiempo parcial Ramesan Nair E.K. y su mujer, P.K. Padmam, cruzaban su parcela de tierra en un pequeño pueblo llamado Piravom, en el sur de la India, donde se habían reunido con sus familiares para cosechar pimienta negra. Ramesan, de 64 años y en buena forma física, se subió a un árbol situado cerca del pozo. Recogía pimientos de las enredaderas que se enroscaban alrededor del tronco, mientras Padmam trabajaba cerca.

De pronto, un fuerte crujido rompió el silencio de la mañana. Una rama se rompió y Ramesan perdió el equilibrio. Cayó al pozo de 12 metros de profundidad, golpeándose la cabeza y la espalda con la pared durante la caída.

Su mujer oyó el ruido y el aterrador chapoteo. Corrió hacia el pozo y miró hacia abajo, a la oscuridad. Llamó a su marido. Le respondió con voz débil.

Buscando a tientas, encontró una cuerda de plástico y la lanzó al pozo. Esperó unos segundos a que respon-

diera. Pero él gritó: "No puedo. Estoy demasiado débil y me duele la pierna".

Padmam entró en modo rescate. Agarró la gruesa cuerda que estaba unida al sistema de poleas del pozo. Mientras ataba un extremo de la cuerda a un árbol cercano, ordenó a un familiar que llamara a los bomberos. Después de atar el otro extremo de la cuerda a su cintura, Padmam se subió al borde del pozo y descendió en rapel.

La pared cubierta de musgo era resbaladiza y sus pies no dejaban de resbalar. Mientras tanto, la cuerda le cortaba las manos, dejándole las palmas ensangrentadas. A mitad de camino, perdió el agarre y cayó y aterrizó en una repisa que sobresalía del interior del pozo. El impacto lo dejó sin aliento.

Mientras se recuperaba, miró hacia la oscuridad, con la esperanza de ver a Ramesan. Pero no veía ni oía nada.

"Solo veía agua", dice.

Sin tiempo para pensar, saltó.

El agua, que le llegaba hasta la cintura, estaba fría y llena de bichos invisibles que sentía a su alrededor: peces,

ranas, insectos y pequeñas serpientes. Padmam tanteó a ciegas hasta que su mano rozó el hombro de su marido. Estaba inconsciente y se deslizaba hacia abajo, con la cara rozando el agua.

Ni Padmam ni Ramesan son corpulentos. Pero el tamaño y la complexión de cada uno ocultan la fuerza de un agricultor y del trabajo en el campo. Reuniendo todas sus fuerzas, Padmam levantó a su marido y lo apoyó contra la pared del pozo, asegurándose de que su cabeza permaneciera fuera del agua.

Se inclinó hacia él, esperando sentir su pulso o su respiración, algo que indicara que estaba vivo. Entonces lo sintió. Una respiración. Era débil, pero bastaba.

“Estoy contigo —le dijo—. No te dejaré ir”.

Ramesan abrió despacio los ojos. Juntos, esperaron.

Doce metros por encima, era un hervidero. Habían llegado los bomberos y los primeros auxilios estaban bajando una cesta de rescate al pozo. Padmam ayudó a su marido a subir a la cesta y luego observó cómo lo subían centímetro a centímetro. Una vez que estuvo a salvo, le tocó el turno a ella.

Milagrosamente, la pareja no sufrió lesiones graves. Y el día, que había comenzado como cualquier otra mañana brumosa de febrero, terminó como un recuerdo imborrable: un amor tan intenso descenderá a la oscuridad, solo para resurgir de nuevo.

ADILA MATRA



Sho Dewan, con sus padres y su esposo.



PAGAR
UNA DEUDA

Cuando Sho Dewan y su mujer, Janet Fong, se sentaron con sus padres en la mesa del comedor de su acogedora casa de una sola planta en las afueras de Los Ángeles el

pasado mes de mayo, los padres esperaban buenas noticias. Sho y su mujer se habían casado el noviembre anterior y sus padres estaban ansiosos por tener nietos. Sho le dio a su madre un sobre. Dentro había una tarjeta del Día de la Madre que decía: “¡La mejor madre del mundo!” con “y bap” (“papá” en bengalí) escrito en ella.

La madre de Sho miró a su nuera y rápidamente se emocionó. *¡Está embarazadas!*, pensó.

Pero no era eso. Dentro de la tarjeta había otra sorpresa.

Treinta años antes, la familia vivía una vida cómoda en Bangladés. El padre de Sho era ingeniero mecánico y su madre, maestra. Pero sospechaban que las perspectivas para su hijo e hija serían mejores en Estados Unidos. Cuando Sho tenía 5 años, la familia se mudó al sur de California.

Al principio fue difícil. Los títulos profesionales no eran reconocidos allí y tuvieron que aceptar cualquier trabajo que encontraran.

El padre se puso a freír pollo en un KFC y fregaba suelos en un 7-Eleven. Su madre trabajaba en un casino. “Hacían cualquier cosa con tal de llevar comida a la mesa”, contó Sho a la revista *People*. Pero nunca se quejaron, ni presionaron a Sho para que tuviera éxito. En cambio, lo animaron

a perseguir sus sueños.

Volvieron a estudiar a los 40 años y, con el tiempo, el padre de Sho consiguió trabajos mejor remunerados en la oficina de correos y en un hospital. Finalmente, la pareja pudo permitirse comprar una casa. Mientras tanto, Sho puso en marcha la empresa de sus sueños, un negocio de orientación profesional llamado Workhap. La fe de sus padres en Estados Unidos dio fruto y su hijo tuvo éxito.

Pero a Sho le preocupaba que sus padres, ya jubilados, debían seguir pagando la hipoteca cada mes. Para Sho, era hora de devolverles el favor. Después de todo lo que habían soportado, se merecían una vida tranquila, sin la carga de una deuda mensual.

De vuelta a la visita de su hijo a sus padres y a la mesa del comedor, dentro del sobre, la madre de Sho encontró un sencillo boceto de su casa con la inscripción “¡Nuestro hogar!” en la parte superior. Estaba dibujado en el reverso de un cheque.

Al principio, los padres de Sho estaban confundidos. Pero luego lo entendieron. Sho había firmado un cheque

por un importe muy elevado que cubriría el resto de la hipoteca.

“Siempre fue mi sueño”, dice Sho. “Me encanta cuidar de mis padres, porque ellos han cuidado de nosotros”.

RD





Hoy —escribió Eric Conklin en Instagram el pasado agosto—, me he hecho un tatuaje que significa más para mí que cualquier otra cosa que me haya hecho



Eric, Benny y su vínculo compartido.

nunca en la piel". El tatuaje, que le recorre el pecho, es imposible de pasar por alto cuando se quita la camiseta. No es una rosa, ni pone "MAMÁ". Es un tatuaje de una cicatriz larga y de aspecto amenazador. Es irregular, terrible y, a la vez, la cosa más bonita que jamás hayas podido ver. No solo está sobre el corazón, sino que proviene de él.

Aproximadamente un año antes de tatuarse, el mundo de Conklin se derrumbó. Su hijo Bennett nació con un defecto cardíaco

congénito. Durante los siguientes 30 días, tuvo que someterse a varias intervenciones. Fue una situación muy delicada, pero el niño era un luchador y sobrevivió.

Crecer con esa cicatriz sería la siguiente batalla que tendría que sopportar, y Conklin no quería que lo hiciera solo. En un estudio de tatuajes le llevó al propietario una foto de la cicatriz de Benny y le dijo: "¡Hazme uno igual!"

Puede parecer extremo. Pero, según Conklin, "quería que supiera que nunca estará solo en esta lucha. Su cicatriz es su historia de supervivencia. La mía es una promesa: lo que él lleve, yo también lo llevaré".

RD



SEMBRAR UNA PETICIÓN

Si Will Henderson fuera poeta, quizá le habría pedido a su novia de toda la vida, Steph Carter, casarse con un poema. Pero es granjero en Nueva Gales del Sur (Australia), así que se lo pidió de una forma que solo un granjero enamorado podría hacer.

Tardó cinco meses en plantar, cultivar, dar forma, desbrozar y crear sobre una plantación de colza. A principios de septiembre, Henderson y Carter, que es profesora, se subieron a una pequeña avioneta a petición de él. Ella esperaba sobrevolar algunas tierras de

cultivo, algo que les solía gustar. Pero cuando volaron sobre los campos, en lugar de alfalfa o maíz, vio un campo de color amarillo brillante dispuesto en letras de unos 12 metros de ancho donde se podía leer: “¿QUIERES CASARTE CONMIGO?”.

“Pensaba que me lo pediría pronto —dijo Carter a la *Australian Broadcasting Corp*—. Pero no que lo hiciera de esa manera”.

Carter no necesitó meses de planificación o reflexión sobre su respuesta. Fue rápida y concisa: “¡Sí!”. RD



El ritual mañanero de Onner Herring consistía en inspeccionar el estanque de su terreno en Southport (Carolina del Norte), en busca de un caimán de 2,5 metros de largo que tenía la costumbre de tomar el sol en la orilla antes de comenzar el día. Si no había peligro, Herring dejaba salir a Strike, su labrador negro de cuatro años, para que corriera libremente.

Pero el 16 de junio de 2025, Herring se distrajo con las tareas del jardín y se olvidó de su habitual revisión. Strike salió corriendo despreocupado.

Unos 45 minutos después de empezar a trabajar en el jardín, Herring supo que algo pasaba. Como le dijo a la cadena local WWAY-TV: "Oí a Strike soltar un ladrido como nunca le había oído antes". Luego se oyó un chapoteo y Herring supo instintivamente lo que era. Corrió hacia el estanque. A unos seis metros de distancia, entre las ondas de la superficie del agua, Herring vio a Strike en las fauces del caimán, luchando por mantener la

cabeza por encima del agua. Una mirada de miedo irradiaba de los ojos del perro mientras era arrastrado cada vez más lejos.

Eso fue todo lo que Herring tuvo que ver antes de saltar al estanque. Casi inmediatamente, el fondo se inclinó hacia abajo, de modo que no pudo mantenerse en pie.

Nadó hasta llegar a Strike, que estaba sujeto con fuerza entre los dientes del caimán. Herring agarró al perro e intentó liberarlo, pataleando con fuerza para mantenerse a flote. Pero el caimán no lo soltaba. Herring intentaba nadar hacia la orilla y el caimán intentaba cruzar el estanque. "Era como si estuviéramos atascados", declaró Herring al periódico *State Port Pilot*.

De repente, Herring y Strike comenzaron a moverse. El caimán había aflojado su presa y Herring aprovechó la oportunidad. Pero cuando se acercaban a la orilla, el caimán volvió a atacar, acercándose a ellos, hinchándose para parecer más grande de una forma escalofriante. Cuando se cansó de divertirse, el caimán se alejó, permitiendo que Herring, con Strike en sus brazos, pudiera salir del estanque.

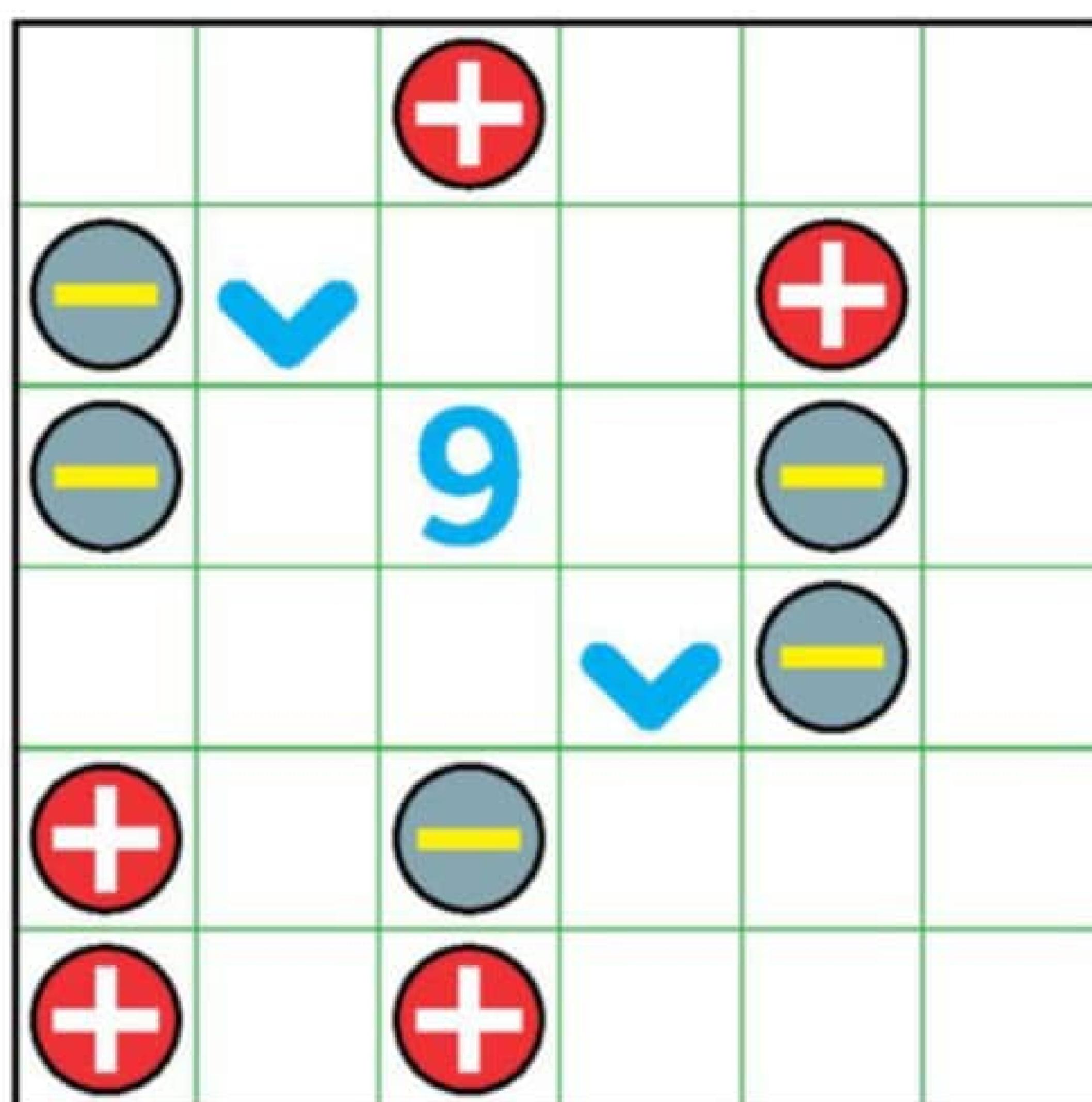
Strike sobrevivió por poco al ataque, ya que resultó con el fémur derecho roto por tres lugares, heridas punzantes y hemorragia interna. Herring dice que está feliz de tener a su amigo de vuelta.

"Tenía una mirada que decía: Por favor, haz algo", recuerda Herring a WWAY-TV. "Tomé la decisión de que no volvería a casa sin él".

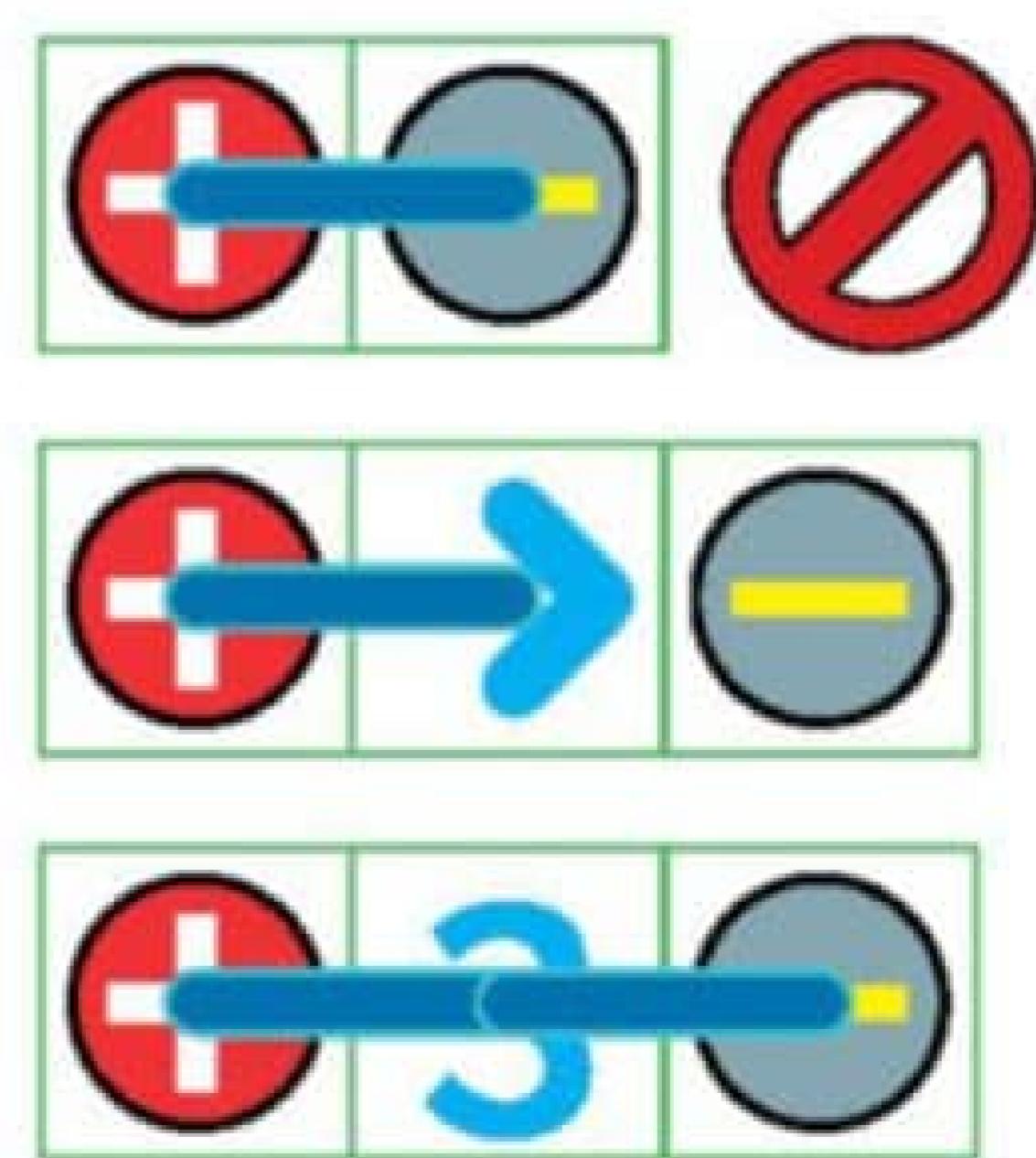
ROMPECABEZAS

Los opuestos se atraen

DIFÍCIL La placa de circuito que se muestra a continuación tiene terminales positivos y negativos. Cada terminal positivo debe conectarse a un terminal negativo mediante un cable, pero debes determinar la longitud de estos cables y su posición. ¿Puedes reconstruir el circuito utilizando las pistas que se muestran a continuación?

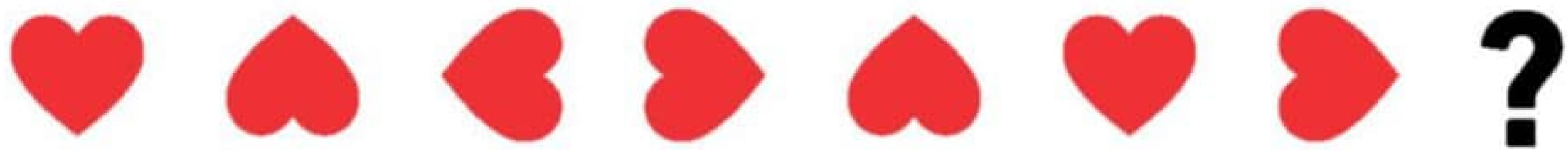


- ◆ Cada cuadrado de la placa debe estar cubierto por un cable.
- ◆ Los terminales adyacentes no pueden conectarse entre sí.
- ◆ El número que aparece en un cuadrado indica a cuántos cuadrados llega ese cable.
- ◆ Una flecha azul en un cuadrado indica la dirección en la que se mueve la corriente a través de ese cuadrado. (La corriente convencional fluye de positivo a negativo).



Todo corazón

FÁCIL Mirando la secuencia siguiente, ¿cómo debería ser el siguiente corazón?



Haz los cálculos

MEDIO Utiliza cualquiera de los siguientes símbolos matemáticos (+, -, ×, ÷) para completar la siguiente ecuación. Puedes utilizar los símbolos más de una vez. Ignora el orden estándar de las operaciones, pero el resultado de cada paso debe ser un número entero positivo.

$$3 [] 5 [] 2 [] 8 [] 6 = 4$$

Año chino

FÁCIL El Año Nuevo Lunar comienza el 17 de febrero. ¿Sabes qué signo del zodíaco chino está asociado a él? Es uno de los cuatro siguientes. Pero de tus afirmaciones, solo una es cierta. Determina quién dice la verdad y quién representa este nuevo año.



“No soy yo”.



“No es el caballo”.



“Es el gallo”.



“No soy yo”.

A	B	C	D	C
B	D	A	E	A
E	A	C	D	B
D	C	D	B	E
E	B	E	A	C

Choca esos cinco

FÁCIL Divide esta cuadrícula en cinco secciones de cinco letras, cada una de las cuales contiene las letras A, B, C, D y E solo una vez. (Pista: las secciones no tendrán todas la misma forma).

E	B	E	A	C
D	C	D	B	E
E	A	C	D	B
B	D	A	E	A
A	B	C	D	C

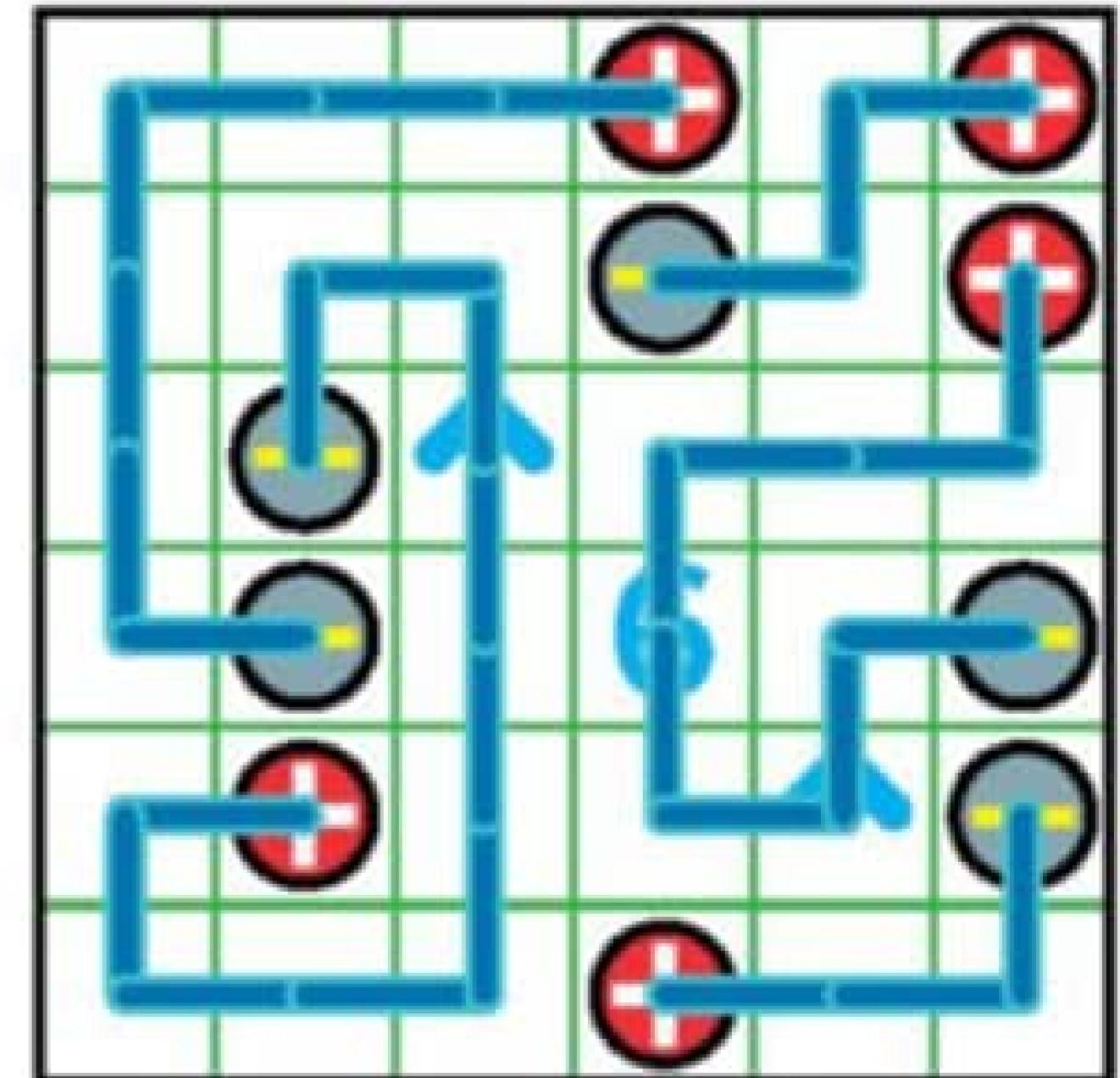
Choca esos cinco

sentido antihorario; repítelo. Así que el siguiente símbolo sería:



Año chino
El perro dice la verdad.
Y como los demás
miénten, eso significa que
el caballo es el síguin de
este nuevo año.

Haz los cálculos
 $3 + 5 \times 2 + 8 \div 6 = 4$



**Los oponentos se
atrean**

SOLUCIONES

TRIVIAL



1. En la historia del ADN, hubo un experimento visual que terminó siendo decisivo: una imagen de difracción de rayos X conocida como “Foto 51”, que permitió inferir la forma helicoidal de la molécula. ¿Con qué científica se asocia directamente esa evidencia?

- a) Barbara McClintock
- b) Rosalind Franklin
- c) Ada Lovelace
- d) Jane Goodall

2. Hay pasos marítimos que funcionan como “puertas” del comercio mundial, porque conectan mares y océanos y concentran tráfico naval. ¿Cuál de los siguientes estrechos une el mar Mediterráneo con el océano Atlántico?

- a) Estrecho de Bering
- b) Estrecho de Ormuz
- c) Estrecho de Gibraltar
- d) Estrecho de Magallanes

3. Dentro de la literatura británica, hay una novela que empieza con una frase ya legendaria y retrata con ironía las costumbres, los prejuicios y las presiones sociales de su época. ¿Quién escribió *Orgullo y prejuicio*?

- a) Mary Shelley
- b) Jane Austen
- c) Emily Brontë
- d) Virginia Woolf

4. En el Renacimiento, una pintura se volvió símbolo del ideal humano y del equilibrio entre ciencia y arte. En ella aparece una figura con múltiples posiciones de brazos y piernas dentro de un círculo y un cuadrado. ¿Quién realizó el *Hombre de Vitruvio*?

- a) Miguel Ángel
- b) Rafael
- c) Leonardo da Vinci
- d) Donatello

5. Cuando una ambulancia se acerca, el sonido parece más agudo; cuando se aleja, se vuelve más grave. Ese fenómeno, que también se aplica a la luz en astronomía, se conoce como “efecto Doppler”. ¿Qué describe con precisión?

- a) La deformación de los cuerpos por presión
- b) El cambio aparente de frecuencia por movimiento relativo
- c) La pérdida de energía por fricción
- d) La transformación de materia en energía

6. Durante décadas, el Muro de Berlín fue un símbolo de la Guerra Fría y de la división entre dos mundos. Su caída se recuerda como un momento bisagra en la historia europea contemporánea. ¿En qué año ocurrió?

- a) 1979
- b) 1989
- c) 1991
- d) 2001

7. El tango es mucho más que un ritmo: tiene un color sonoro que lo distingue al instante. Ese “timbre” característico está muy asociado a un instrumento que se volvió casi inseparable del género. ¿Cuál es?

- a) Clavecín
- b) Bandoneón
- c) Oboe
- d) Arpa

8. ¿En qué ciudad se realizaron los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna (1896)?

- a) París
- b) Atenas
- c) Londres
- d) Roma

9. Antes de que existieran los portátiles y móviles, la informática moderna se apoyó en máquinas enormes y experimentales. Una de ellas es muy citada como ordenador electrónico. ¿Cuál fue?

- a) Telégrafo de Morse
- b) ENIAC
- c) Walkman
- d) Sputnik 1

10. Muchos animales pueden planear o “deslizarse” (como las ardillas voladoras), pero el vuelo sostenido y verdadero es otra cosa: implica batir alas y mantenerse en el aire por cuenta propia. ¿Qué mamífero puede hacerlo?

- a) Murciélagos
- b) Ardilla voladora
- c) Lémur
- d) Ornitorrinco

11. En la vida cotidiana, solemos decir que un alimento “tiene vitamina C”, pero esa vitamina también tiene un nombre químico ampliamente usado en ciencia y en etiquetas. ¿Cuál es el nombre químico de la vitamina C?

- a) Retinol
- b) Tiamina
- c) Ácido ascórbico
- d) Niacina

12. En la mitología griega, el viaje al inframundo no era gratuito: las almas debían cruzar un río y para eso dependían de un barquero, al que tradicionalmente se le pagaba con una moneda. ¿Cómo se llama ese personaje?

- a) Hefesto
- b) Caronte
- c) Apolo
- d) Ares

13. El Sistema Solar no termina en Neptuno: más allá existe una región de objetos helados y remanentes de la formación planetaria. Allí se ubican muchos cuerpos transneptunianos. ¿Cómo se llama esa zona?

- a) Nube de Oort
- b) Cinturón de Kuiper
- c) Cinturón de asteroides
- d) Gran Atrayente

13. b) Cinturón de Kuiper

11. c) Ácido ascórbico. 12. b) Caronte.

8. b) Atenas. 9. b) ENIAC. 10. a) Murciélagos.

4. c) Leonardo da Vinci. 5. b) El cambio relativo. 6. b) 1989. 7. b) Bandoneón.

2. c) Estrecho de Gibraltar. 3. b) Jane Austen.

Respuetas: 1. b) Rosalind Franklin.

VOCABULARIO



“**El poder de la palabra** escrita es infinito, no tenemos capacidad suficiente para poderlo dimensionar. Pero, durante muchos años, ese poder, esa capacidad de no olvidar, y por lo tanto, de aprender, llegaba a muy pocas personas. Fue la imprenta la que permitió iniciar una nueva forma de acercamiento al conocimiento.”

(Ana Santos, *Sembrar palabras*)

Salvador Gutiérrez Ordóñez,
de la Real Academia Española (RAE)

1. parámetro **A** Realidad paralela.

B Unidad de diez millones de metros.

C Dato o conjunto de datos que se toma como referencia.

2. simbiosis **A** Vida imposible.

B Asociación de seres que proporciona beneficios. **C** Asociación criminal.

3. amilosidad **A** Cobardía. **B** Dulzura de carácter. **C** Proporción de glucosa en el almidón.

4. pago **A** Contrato en el que se determina el sueldo. **B** Ideología del pagano. **C** Tierra destinada normalmente a viñas u olivares.

5. maniqueísmo **A** Manipulación.

B Teoría que se basa en dos principios opuestos: el bien y el mal. **C** Incursión ilegal en las decisiones de un organismo.

6. narcisismo **A** Enfermedad producida por los narcisos.

B Vanidad excesiva. **C** Enfermedad de la piel.

7. verosimilitud **A** Veracidad. **B** Verdad comprobada. **C** Apariencia de verdad.

8. sintonía **A** Música festiva.

B Coincidencia de ideas u opiniones. **C** Música de películas.

9. interdicción **A** Prohibición, veto.

B Recitado teatral conjunto. **C** Selección de textos prohibidos.

10. coerción **A** Apoyo intermitente.

B Presión atmosférica. **C** Presión para forzar un comportamiento.

11. equidad **A** Justicia penal.

B Propiedad equina o de los caballos. **C** Principio de justicia distributiva.

12. coso **A** Casa pequeña e insignificante.

B Plaza o terreno donde tienen lugar competiciones. **C** Camino de montaña.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. parámetro (C) Dato o conjunto de datos que se toma como referencia: “Pero en ciencia hay cientos de estudios que muestran mejoras en ciertos parámetros que luego no se traducen en un beneficio real”.

2. simbiosis (B) Asociación de seres que proporciona beneficios mutuos: “La simbiosis de la Iglesia y el régimen era total”.

3. amilosidad (C) Proporción de glucosa en el almidón: “En definitiva, la amilosidad indica cuánta amilosa contiene el grano de arroz”.

4. pago (C) Tierra destinada normalmente a viñas u olivares: “Hablar de pagos de arroz igual que hablamos de viñedos en Rioja o Burdeos”.

5. maniqueísmo (B) Teoría que se basa en dos principios opuestos: el bien y el mal: “Destruye el maniqueísmo y coloca al espectador ante los dilemas crudos, sin salvavidas ni orejeras”.

6. narcisismo (B) Vanidad excesiva: “Veo el narcisismo infantil de unos adultos que dejan que sus hijos arden sin inmutarse”.

7. verosimilitud (C) Apariencia de verdad: “Podríamos hablar de una escala Mortadelo para contrastar la verosimilitud de una teoría”.

8. sintonía (B) Coincidencia de ideas u opiniones: “Estos ataques son completamente innecesarios y están fuera de sintonía con años de operaciones antidrogas”.

9. interdicción (A) Prohibición, voto: “...provenientes de interdicciones en el Pacífico oriental y el Caribe”.

10. coerción (C) Presión para forzar un comportamiento: “Abordar a los gobiernos regionales como socios, en lugar de hacerlo mediante la coerción”.

11. equidad (C) Principio de justicia distributiva: “...conforme al principio de equidad o justicia en el caso concreto”.

12. coso (B) Plaza o ámbito donde tienen lugar competiciones: “Nadie puede negar que conoce requetebién el coso madrileño”.

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente



PRÓXIMO MES



Asqueroso... o ¿útil?

Gusanos para curar heridas, sanguijuelas para aliviar el dolor: ayudar a curar con animales.

La mayor mudanza del mundo

Amenazada por las operaciones mineras, la ciudad sueca de Kiruna se está trasladando tres kilómetros más al norte.

La construcción de la felicidad

¿Cómo se consigue una buena vida? La familia y los amigos desempeñan un papel más importante que el éxito, afirma este experto.

Un viaje a la fuente de la espiritualidad

En el Tíbet, el monte Kailash es una montaña sagrada que atrae a peregrinos y a viajeros. Un viaje que combina historia y devoción.

ÚLTIMA RISA



K C E B

Los Zapatos Anti-Fatiga 100% saludables



- Color negro
- Interior de Piel auténtica
- Plantilla de Memory Foam
- Suela antideslizante

Tallas de **40** a **45**

¡Garantía de confort para sus pies!

¡NOVEDAD!

¡PLANTILLA DE MEMORY FOAM!

✓ Efecto "Anticansancio"

✓ Reduce el impacto en espalda y articulaciones



ZAPATOS

BIENESTAR
Plus

¡OFERTA
ESPECIAL!
ANTES ~~45€~~
AHORA 39€

**SUPERLIGEROS
Y FLEXIBLES**



**INTERIOR DE
PIEL AUTÉNTICA**



**FÁCILES DE PONER
Y ADAPTABLES**



HORMA EXTRA-ANCHA



ANTIDESLIZANTES

Solicite ahora BIENESTAR PLUS

por solo 39€

(más 4,95€ por gastos de envío)

902 107 902

**PARA LOS LECTORES DE
Selecciones**
READER'S DIGEST



**GALERIA
DEL COLECCIONISTA**

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadcoleccionista.com

**¡REGALO
SORPRESA!**



EY15

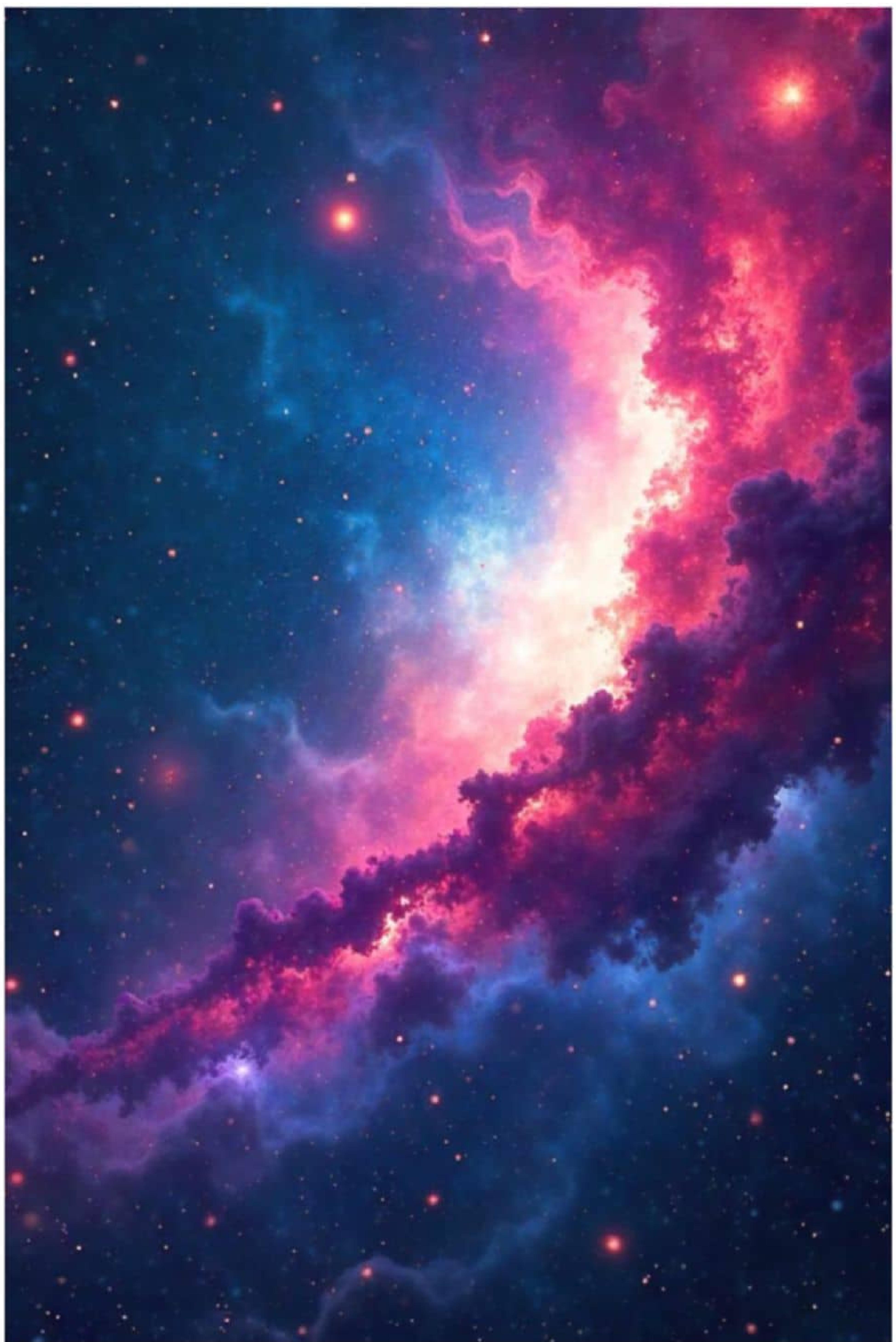


FOTO: © YANISA / STOCK.ADOBE.COM

Y se hizo la luz

← página 78