

EL PAÍS SEMANAL

ESPECIAL
BELLEZA

¿TE HAS
HECHO
ALGO?



Casi la mitad de los
españoles acude
a la medicina estética
al menos una vez
en la vida

por Karelia Vázquez
fotografía de Txema Yeste

FOREVER

THE NEW DIOR GLOW

FONDO DE MAQUILLAJE HIDRATANTE ALTA PERFECCIÓN 24 H¹ SKIN GLOW
Y NUEVO ILUMINADOR MULTIUSO DE LARGA DURACIÓN GLOW STAR FILTER





DIOR

LOEWE



Úrsula Corberó & Stéphane Bak with LOEWE 001
Photographed by Tyler Mitchell



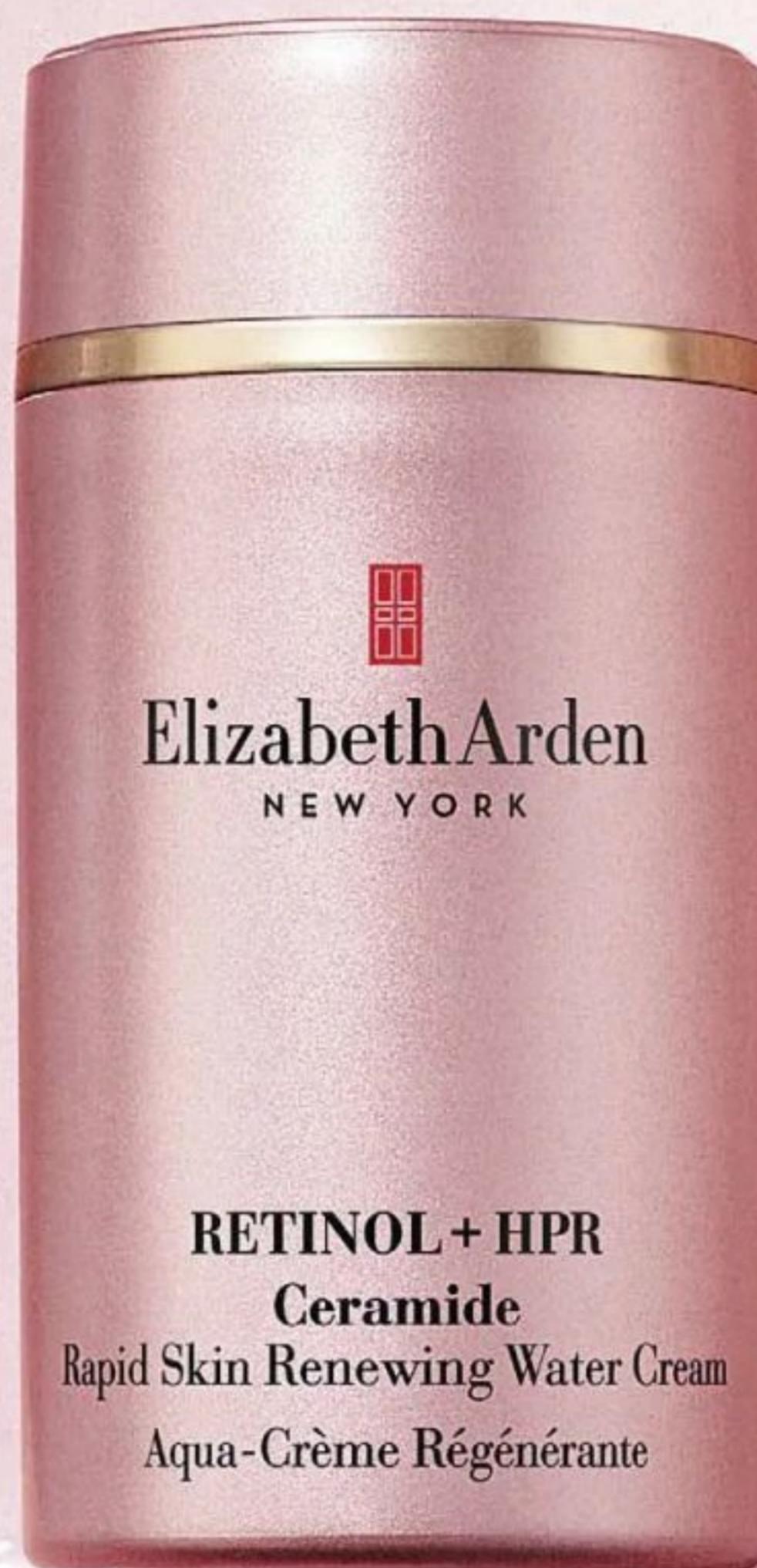
Botanical Rainbow Fragrances
perfumesloewe.com



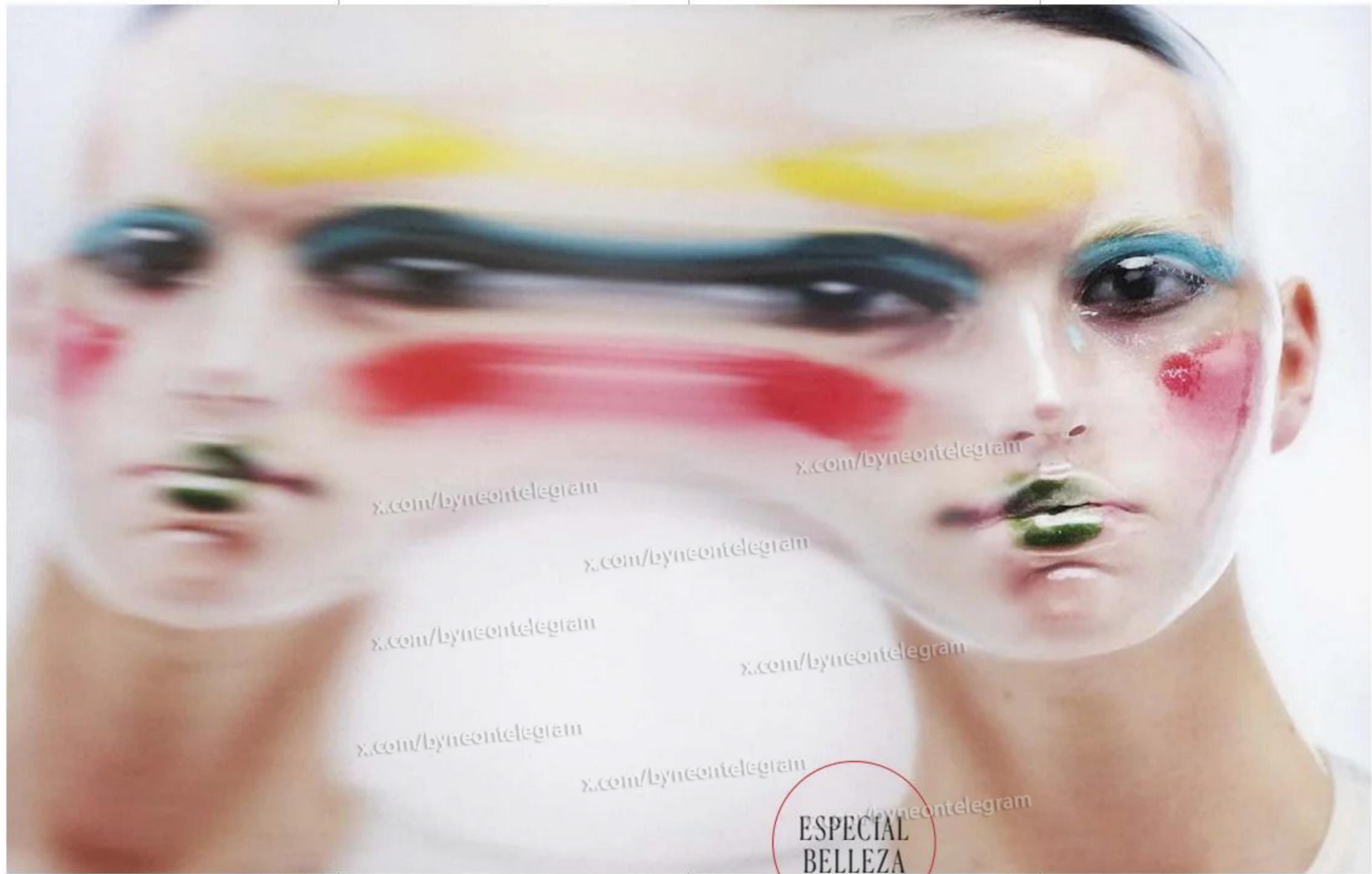
NUEVO
RETINOL+HPR

**Crema Renovadora con Retinol
Ceramide Water Cream**

El
100 %
notó las arrugas
visiblemente
reducidas*



ElizabethArden
NEW YORK



ESPECIAL
BELLEZA

61

24
Psicología.
¿Qué es ser emocionalmente inteligente?

Una guía de pistas, aciertos y errores para la vida de hoy.

28
Perfil.
Jean Marie del Moral, ojo del arte

La relación del fotógrafo con Miquel Barceló protagoniza el stand de EL PAÍS en Arco.

44
Entrevista.
Mayte Martín

La cantaora habla del amor, la libertad creativa y su pasión inagotable por la música.

52
Reportaje.
El bar de pueblo no se rinde

Los últimos templos sociales y vertebradores de la España vacía se resisten a la extinción.

84
Encuentro.
El inventor del concepto metrosexual

Una conversación con el periodista Mark Simpson.

- 12 Pamplinas Martín Caparrós
- 18 La imagen Juan José Millás
- 90 Maneras de vivir Rosa Montero

LA OTRA CARA DE LA BELLEZA

El 40% de los españoles se ha hecho "algo" al menos una vez en su vida. Las mujeres se retocan más que los hombres, pero ellos se atreven cada vez más a pasar por quirófano. Mientras tanto, los más jóvenes, influidos por las redes, piensan que todo es posible y ajustable. Radiografía de un negocio multimillonario.

28



Fotografía de portada:
Txema Yeste.
La modelo Bente Oort viste camisa de Gucci.

Bíscate una excusa

para hacer una expedición a Groenlandia

CaixaForum +

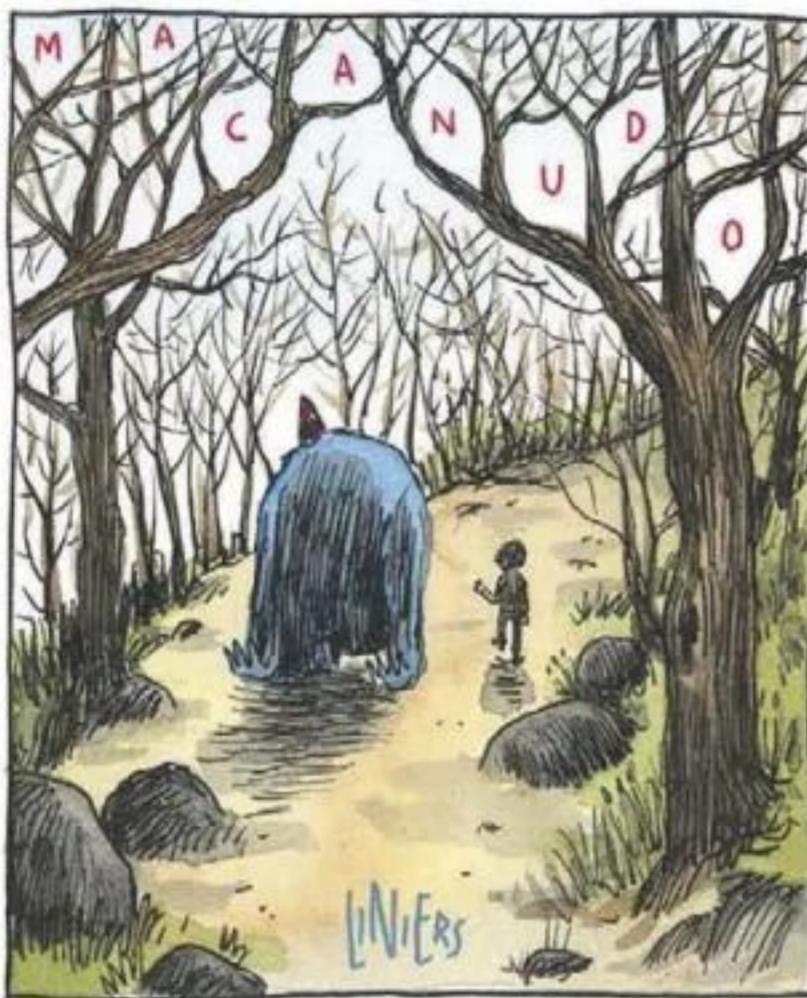
**La plataforma gratuita
de cultura y ciencia**

Series, documentales, pócast,
conciertos y mucho más

'Into the Ice' en caixaforumplus.org



Fundación "la Caixa"



POR LINIERS

PRESIDENTE DE HONOR
Juan Luis Cebrián
PRESIDENTE Y CONSEJERO DELEGADO
Carlos Núñez

DIRECTORA
Pepa Bueno
DIRECTOR ADJUNTO
Borja Echevarría
REDACTORA JEFA
Belinda Saile
DIRECTOR DE ARTE
Diego Areso
REDATOR Jefe de Fotografía
Gorka Lejarcegi

EDICIONES EL PAÍS, SL
Depósito legal: M-20171-2013
ISSN: 1134-6590
Miguel Yuste, 40. 28037 Madrid
Teléfono 913 37 82 00
Caspe, 6, 3^{er} planta. 08010 Barcelona
Teléfono 934 01 05 00
elpaissemanal@elpais.es
Editado por el Grupo PRISA.
Este suplemento se entrega
con EL PAÍS los domingos.
El precio de los ejemplares atrasados
es el doble del portada.

Impresión. Rotocobrhi. Ronda de Valdecarrizo, 13.
28760 Tres Cantos (Madrid)
© Ediciones El País, SL. Madrid, 2024

 PEFC/14-38-00054
Certificado PEFC. Este producto procede
de bosques gestionados de forma sostenible
y fuentes controladas. www.pefc.org

EN PORTADA

Cuestión de imagen. La belleza nace, y cuando se estropea, se hace. La medicina estética y la cirugía plástica se popularizan: el 40% de los españoles se ha hecho alguna vez un procedimiento estético. El lector se sorprendería de saber cuántos de ellos están entre sus amigos y conocidos, pero la procesión va por dentro. La historia cambia entre los más jóvenes, para quienes las intervenciones estéticas otorgan estatus social en redes. A partir de los 45 triunfan las intervenciones y procedimientos que armonizan, regeneran, previenen y, lo más importante, apenas se notan. Los excesos y volúmenes de otras épocas empiezan a corregirse. La medicina estética y la cirugía plástica siempre fueron disciplinas discretas, pero TikTok e Instagram las han obligado a dar la cara. Además, en este Especial Belleza hablamos de la última promesa de la cosmética: los exosomas. Y conversamos sobre la relación de los hombres con la belleza con Mark Simpson, el británico que acuñó hace 30 años el término metrosexual. **KARELIA VÁZQUEZ**

HA COLABORADO



Txema Yeste. "La belleza no necesita explicación alguna, es razón por sí misma. Pero lo que podemos ver como bello es totalmente subjetivo. Nace de nosotros, pero de una forma totalmente intoxicada por nuestro entorno", dice el fotógrafo (Barcelona, 51 años) y autor de la portada.

HUBLOT



HUBLOT

SPIRIT OF BIG BANG

Caja King Gold 18K.
Bisel engastado con diamantes.
Movimiento automático. Correa
intercambiable con el sistema
patentado One-Click.

Martín Caparrós

La palabra digital

EL DEDO APUNTA: es un milagro de cultura. Debo confesar que no lo había pensado hasta ayer, cuando le señalé algo a *Tita*, nuestra gata, y la muy pérflida, en lugar de mirar aquello que le mostraba, se empeñaba en mirarme el dedo. El mundo rebosa de esas cosas extraordinarias que hacemos sin notar que son extraordinarias: señalar con el dedo. Digo: el increíble proceso de civilización necesario para que 8.000 millones de individuos —chino más, indio menos— acuerden en que, cuando una persona extiende el índice, lo que hace es mostrar algo que deberíamos mirar. Esas cosas que los gatos, por el momento, ignoran.

Los humanos somos humanos porque tenemos dedos. Ahora los valoramos menos, pero hubo tiempos en que la palabra dedo tenía tantas funciones. Estaba el dedo acusador y sus usos poéticos: “No he de callar, por más que con el dedo, / ya tocando la boca, ya la frente...”, tronaba el maestro Quevedo. Estaban los dedos como medida de quien se pretendía mesurado y pedía solo dos de licor porque tenía, supuestamente, más de dos de frente. Estaba el dedo enhiesto sobresaliendo del puño cerrado para decir que buscaría el interior del insultado. Estaba el dedo que se chupaba quien ignoraba demasiado. Estaba el dedo de quien elegía a ídem —monarcas, generales, potentados—, eso que por milenios fue normal y ahora queda feo. Estaba el dedo de Dios, tan distinto de la mano de Dios.

Ahora los dedos nos parecen, si acaso, útiles para agarrar lo que queramos agarrar, comer con módica lascivia, hurgarnos la nariz o demás orificios, repiquetear la mesa de impaciencia. Y olvidamos que nuestros dedos, ese pulgar enfrentado a todos los demás, cambiaron la forma de agarrar y manejar las cosas y permitieron que aquellos monos que fuimos y seremos se hiciesen cada vez más humanitos. Y que, millones de años después, cuando se les ocurrió que debían contar las cosas, de nuevo recurrieron a los dedos: un dedo, dos, tres, cuatro dedos... Por eso tenemos, en general, sistemas decimales. Por eso, extrañamente, vivimos en un mundo digital.

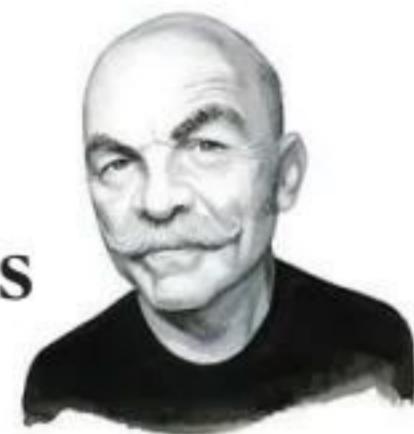
Porque alguien decidió usar la palabra dígito para decir número: como los primeros números se contaban con los dedos, la palabra latina que remite a los dedos, *digital*, pasó a ser el nombre de las cifras. Solo que aquellas cifras romanas eran rígidas, marmóreas. Hasta que algún genio árabe o indio inventó el sistema posicional: los romanos, por ejemplo, necesitaban escribir DCLXVI para anotar 666: un 600 —DC—, un 60 —LX— y un 6 —VI—, todos

amontonados. Aquellos árabes, en cambio, pudieron escribirlo poniendo un 6 en la primera de tres posiciones —la de la centena—, otro en la segunda —la de la decena— y otro en la tercera —la de la unidad—, y por su lugar los reconocemos. Para eso necesitaron, entre otras cosas, el 0, y en esos días, hace más de 1.000 años, lo inventaron. Así, con aquellos 10 dígitos podían expresar cualquier cifra: el invento, es obvio, se impuso con honores. Y lo usamos, y supusimos que esa forma de contar las cosas del mundo era el orden del mundo y lo tomamos, como solemos hacer, como algo natural e inalterable.

Pero su reino absoluto fue más o menos breve: duró hasta hace 50 o 60 años, cuando empezaron a imponerse aquellas máquinas capaces de almacenar cualquier información usando solo dos de ellos: el 1 y el 0. Las llamaron computadoras o computadores u ordenadores y tuvieron la increíble habilidad de reducir el mundo a solo dos signos y sus combinaciones —casi— infinitas. Como eran dos dígitos, llamaron *digital* a esa forma de almacenar y procesar y transmitir: ahí empezamos a vivir en este mundo definido por esa palabra.

(Y por ella ahora todo se mide en “bits”: una síntesis de “binary digits” armada con el principio de la primera palabra y el final de la segunda. Si la computación se hubiera inventado en castellano —o si tradujéramos esas cosas—, usar ese mismo procedimiento con “dígitos binarios” haría que los bits se llamaran “dios”, y sería mucho más lógico).

Vivimos la cultura “digital”: un mundo donde cada vez menos cosas pueden tocarse con los dedos



Ahora el sistema decimal es un lujo de verduleros, entrenadores de fútbol, profesores de instituto y brutos como yo; el mundo se mueve en el sistema binario, digital. Ahora tanto en nuestras vidas es digital: la máquina en que escribo estas palabras, la máquina donde usted las lee, las numerosas máquinas que han hecho que usted pueda leer cosas mejores, los miles de millones de máquinas que organizan cada detalle de este mundo. Y es casi un chiste que se llamen digitales: nada en ellas más alejado de los dedos, de la materialidad, que la cultura digital. Ahora es digital todo lo que no podemos tocar, agarrar con los dedos.

La palabra digital ha dado una vuelta casi completa y se ríe de nosotros: es la prueba final de que ha triunfado. —EPS



VITAL PERFECTION

Tratamiento concentrado, específico para pieles maduras.

Esculpe y combate la flacidez para un óvalo facial
visiblemente redefinido en 1 semana.*

La innovadora tecnología con extracto de cártamo **SafflowerRED™**,
fomenta la auto-regeneración de la piel y la revolucionaria **Sculpturist Technology**
con extracto de pimpinela, combate la flacidez de las pieles maduras desde el interior.

**Resultados inmediatos de larga duración.
Piel nutritiva, redensificada y luminosa.***



Potential Has No Age

*Test de consumo en 110 mujeres.

NUEVA

Concentrated Supreme Cream



León Guallart, ante los dos pianos del salón de la casa de Beth Galí y Oriol Bohigas en la plaza Reial de Barcelona. A la derecha, ensaya con el piano Blüthner de Beth Galí antes de su concierto.

AUDACES

DERRIBAR LA CUARTA PARED (DEL SALÓN)

León Guallart es pianista y compositor, además de artista visual. Su segundo disco se titula *Comfort* y ha decidido que solo va a poder escucharse en vinilo o en los conciertos que da en casas con piano que pertenecen a arquitectos o diseñadores.

POR USE LAHOZ
FOTOGRAFÍA DE VICENS GIMÉNEZ



COMO LA ARQUITECTURA ha estado presente en la música y en la vida de León Guallart (Barcelona, 26 años), no es extraño que este músico y artista visual que trabaja entre Barcelona y Los Ángeles haya puesto en marcha el ciclo de conciertos *Comfort: Home Tour* para presentar su disco *Comfort*, en el que solo actúa en casas con piano. Uno de sus objetivos es vincular la música con espacios y con las artes visuales.

Guallart estudió música desde los 3 a los 20 años siguiendo el método Suzuki. Marcado por Debussy y Cho-

pin, un día quiso dejar de interpretar para empezar a componer y, como algo natural, fue recopilando otras influencias: Bon Iver, Nina Simone, Carles Santos. Quizás abrumado por la rigidez del estudio de la música clásica, León Guallart empezó cine en la ESCAC y lo terminó en la escuela de cine de Los Ángeles, donde dos semanas después de graduarse le ofrecieron quedarse como profesor.

Marcado por Debussy y Chopin, cuando empezó a componer sumó influencias: Bon Iver, Nina Simone

Nos citamos en la mítica casa de Beth Galí y Oriol Bohigas de la plaza Reial de Barcelona horas antes del concierto previsto allí. Ante nosotros hay dos pianos que parecen hermanos arropados por una gran biblioteca y mobiliario de Miguel Milà y de Mies van der Rohe. “Tocar en casa de Oriol Bohigas es especial porque la utilicé hace 10 años en mi trabajo de final de carrera, un serie web llamada *Tempo Barcelona*, en la que recorríamos lugares de la ciudad importantes como el Museo de Historia o la Sagrada Familia. Ahora Oriol no está [el arquitecto falleció en 2021], pero pervive la intención de crear un espacio regido por las artes y en el que además ya existe una tradición de conciertos de piano y de chelo, instrumento que toca Beth. Es un espacio preparado, tiene esa energía de compartir”.

Aunque en 2020 culminó el proyecto *UNO*, viaje musical por distintos estilos musicales (electrónica, folk, orquestal, etcétera), Guallart considera *Comfort* (16 canciones escritas en inglés unidas bajo un mismo hilo conceptual, sin cortes, conectadas a través de interludios y transiciones espaciales) su disco de debut. “He hecho lo opuesto: limitar el álbum a cinco elementos que son el piano, la voz, el chelo, sonidos *ambient* y sonidos de cada espacio, porque todas las canciones están contextualizadas en un espacio, no hay una canción que se reproduzca como en la radio, frontal y estéril, en el disco la canción se reproduce, por ejemplo, en una cabaña mientras llueve”.

Tanto el disco como los conciertos de León Guallart crean durante 70 minutos un presente distinto. Solo actúa

AUDACES



Un momento durante el concierto de León Guallart en casa de Bohigas y Galí el pasado 18 de enero. Abajo, mira a través del objetivo de una de sus cámaras.



en casas con piano, "primero porque anteriormente los conciertos eran en casas. Es un ritual que no es nuevo. Y segundo porque en Los Ángeles existe la tradición de las *house parties*, la gente no socializa en bares sino en casas, allí he conocido a mis mejores amigos".

Guallart ha actuado ya en el estudio de Ricardo Bofill, la casa de Benedetta Tagliabue o la suya propia, un espacio proyectado por su padre, el arquitecto Vicente Guallart, premio FAD de Interiorismo de 1992. "Pensamos en casas diseñadas por arquitectos donde existe la sensación de refugio". El método es sencillo, León llama y pregunta por el piano. Si la respuesta es negativa, se despide, si la respuesta es positiva, hay concierto. El precio de la entrada ronda los 11 euros. "Esto es una celebración del piano y del espacio. Conocer el lugar a través del

instrumento, la sonoridad, la historia, porque yo descubro el instrumento a la vez que lo descubre el público".

A partir de abril, los conciertos viajarán a Estados Unidos, a las casas de tres genios de la arquitectura: las de Richard Neutra y Rudolf Michael Schindler en Los Ángeles y la de Frank Lloyd Wright en Arizona.

"Siento que hay algo de provocación", barrunta sobre su propuesta. "Pero no es un grito, es un giro que te devuelve a un espacio de cambio. Para mí, el vinilo [su disco solo se edita en este formato], como lo es el libro, es una invitación a profundizar en el

universo que un artista te esté proponeando y ver qué ideas, qué sensaciones puedes extraer y utilizar para tu vida. Spotify no paga casi nada por reproducción. El día en que se puso en venta *Comfort* vendí dos vinilos y gané más que en los últimos cuatro años distribuyendo música en Spotify". Le pregunto si quienes compraron los discos fueron su madre y su tía. Guallart se ríe y asegura que no (pero con poco convencimiento): "Me gusta poner cariño al objeto. Hay una nota manuscrita por mí en cada disco y está diseñado por mi abuela".

León Guallart genera con música los espacios de seguridad emocional que necesita, bajo los que se siente arropado: "Me aburren los escenarios porque son espacios estériles, repetidos. Habrá otros proyectos en los que me sirvan, pero de momento las casas me ofrecen poder desarmarte, cada uno se sienta donde quiere y como quiere, te dan algo de beber, formas parte de algo".

Antes de despedirnos le comento que en la Navidad de 1984 me trajeron un órgano Casio que todavía conservo y que además tiene una caja de ritmos con bases musicales que me parece que son muy de su rollo, así que le pregunto si podría venir a casa. "¿A tocar el órgano?". A ver, también tengo un xilófono de mi hijo. "La verdad es que estoy buscando un órgano, ¿me lo vendes?". Hombre, si viene a actuar se lo regalo. "Necesito que tenga cuerda y maderas". Este solo tiene plástico y va con pilas. "Entonces, nada". —EPS

"Esto es una celebración del piano y del espacio. Conocer el lugar a través del instrumento, la sonoridad, la historia"



INNOVACIÓN SIN PRECEDENTES
INTERVENCIÓN COSMÉTICA INMEDIATA



NUEVO
REPLASTY AGE RECOVERY
TRATAMIENTO NOCTURNO REPARADOR
DEL CONTORNO DE OJOS

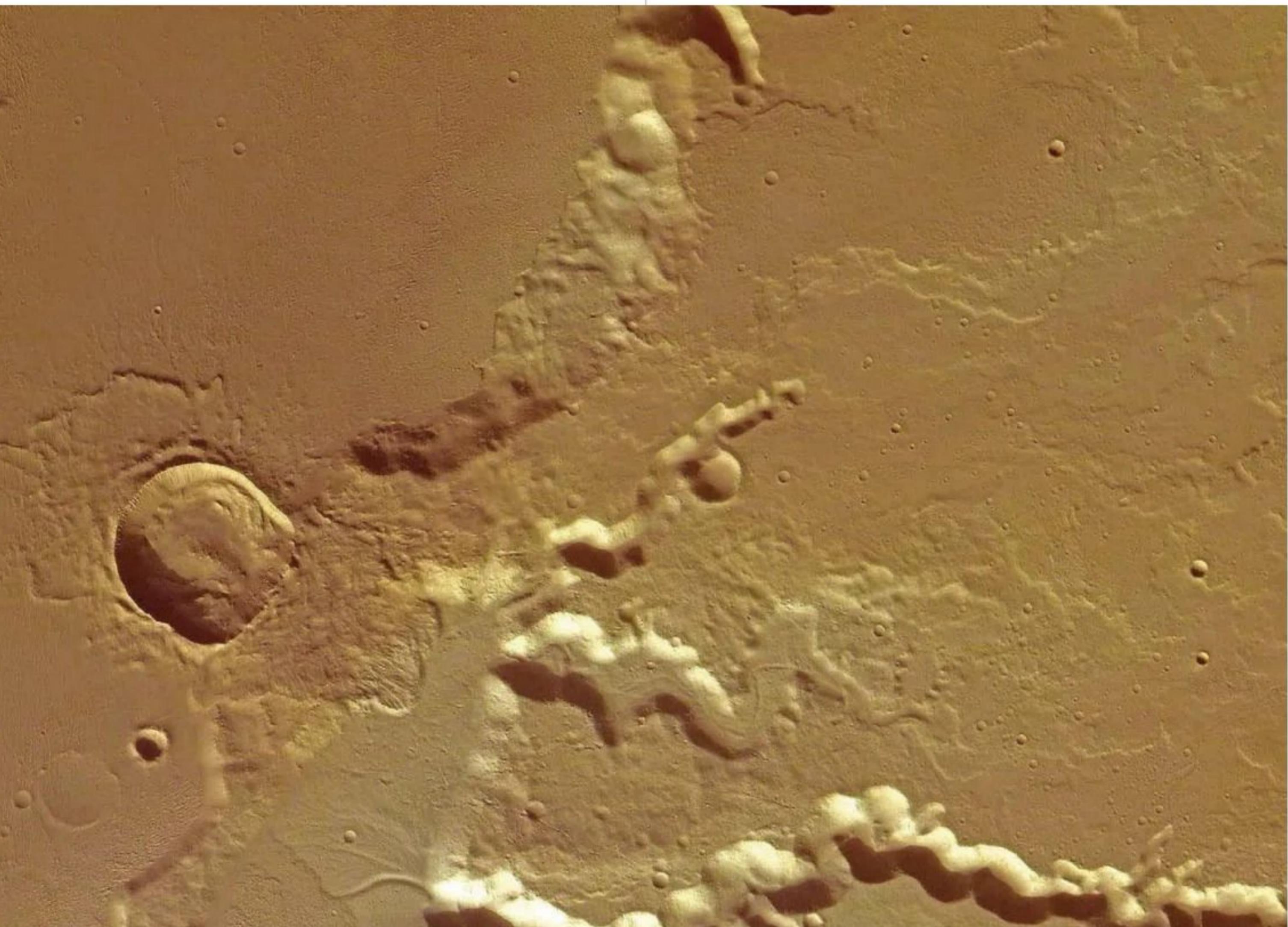
REPARA 3 SIGNOS
DE LA EDAD
ARRUGAS DIFUMINADAS
Y LISAS, EFECTO LIFTING



30%
SOLUCIÓN
PRO-XYLANE™
NUNCA ANTES VISTO EN
UN CONTORNO DE OJOS
31 PATENTES

Juan José Millás

El sonido como perturbación



NADA, NO ES más que una foto de Marte, por eso llama la atención, porque hemos logrado darle alcance con el ojo, que es uno de los cinco sentidos de los que disponemos para intimar con la realidad. Ahora nos falta tocar su superficie, chuparla, olerla y escucharla. Bueno, escucharla, escucharla, quizá la hayamos escuchado ya con esas sondas que van y vienen, aunque su atmósfera es tan delgada que los sonidos deben de tener mucha dificultad para recorrer el espacio. Piénsese que el sonido no es más que una perturbación del aire. Si no hay aire, por tanto, tampoco hay perturbación. Quiere decirse que en Marte tendríamos muchas dificultades para hablar, lo que quizá mejorara nuestras relaciones. No hay como cenar en silencio para no discutir.

Lo que a mí me llama la atención, en todo caso, es

esta forma de llegar por piezas a los sitios. Imagine que desea ver a su madre en la residencia de ancianos, por poner un ejemplo, pero que tiene un día muy ajetreado y solo puede visitarla con el tacto. Su madre se sentiría acariciada, que no es poco.

—Mañana vengo a verte también con el oído —podría escribirle con el dedo índice en la palma de la mano.

Y su madre de usted tan contenta.

—Hoy ha venido a verme el tacto de mi hijo —le diría a su cuidador (o, más probablemente, cuidadora)—, pero mañana me va a escuchar también.

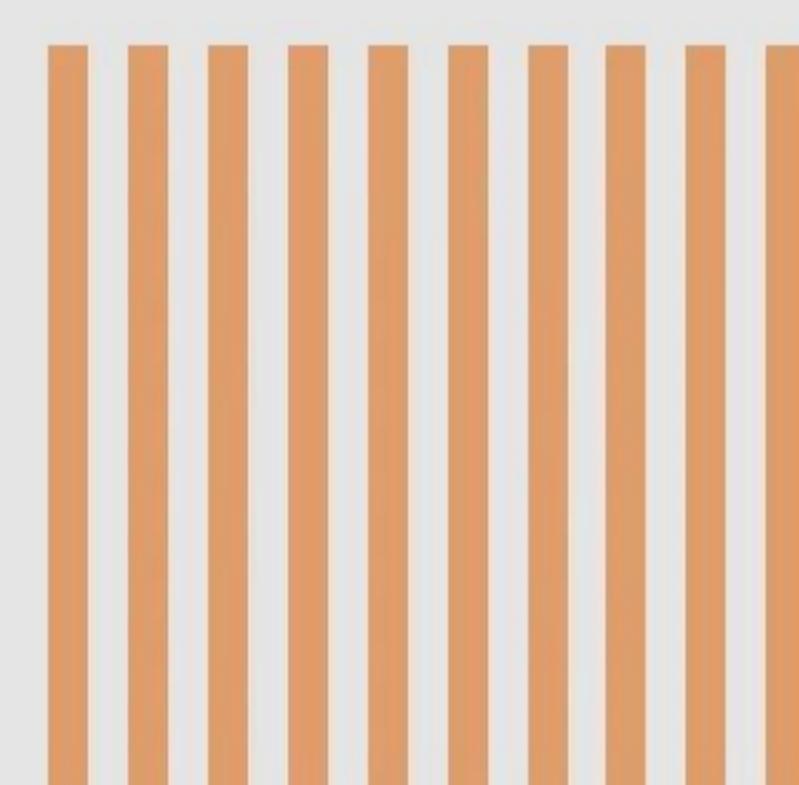
Marte teme que lo visitemos enteros, porque está lleno de agua y, dada nuestra voracidad, podríamos desecarlo en dos jornadas. De momento, nos conformamos con echarle un ojo. Se parece a la piel de un vientre bonito atacado por una medusa. —EPS



VIII PREMIO
CERVEZAS
ALHAMBRA
DE ARTE
EMERGENTE
ARCO



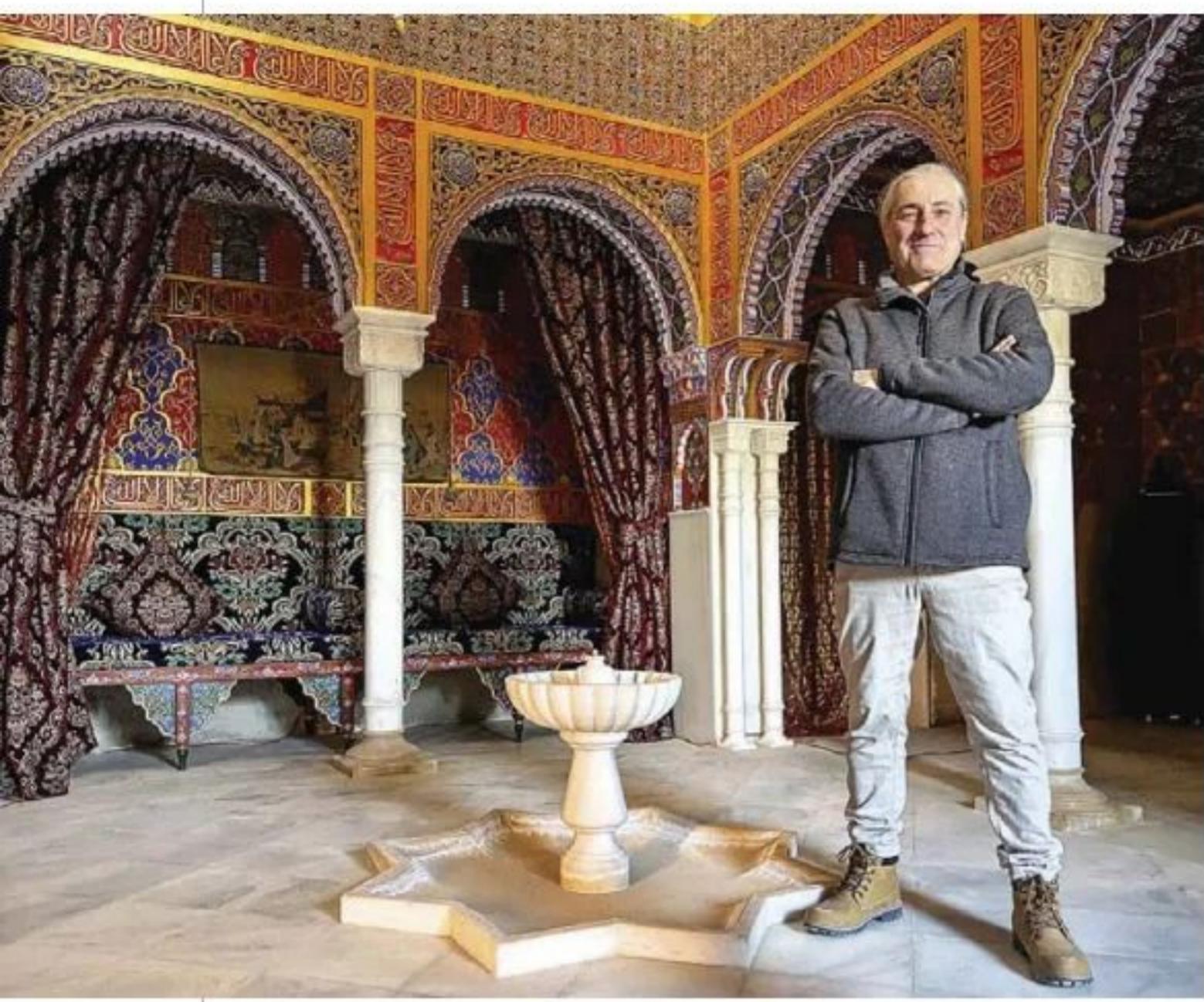
ESPAZIO ALHAMBRA SIN PRISA



Descubre las obras finalistas y todos nuestros contenidos
en ARCOMadrid 2024 y en cervezasalhambra.com/es



**ABIERTO AL PÚBLICO DEL 8 AL 10 DE MARZO
STAND 9C29. PABELLÓN 9. ARCOMadrid.
ARTE / POESÍA / MÚSICA / DANZA / PODCAST**



ARTESANÍA. LA 'OTRA ALHAMBRA' ESTÁ EN CIUDAD REAL

José Antonio Gutiérrez lleva 22 años tratando de convertir su casa en la localidad de Villanueva de la Fuente en una interpretación de la Sala de las Camas del palacio granadino.

POR ALBERTO G. PALOMO

DESDE LA PENUMBRA, sentado sobre un colchón y unos cojines tapizados a medida, José Antonio Gutiérrez imagina el día en que pueda dormir aquí como un príncipe en su palacete. "Se ponen las cortinas y entra la luz. Pero, por la oscuridad de dentro, tú estás oculto", explica, moviendo una ligera tela frente a un enorme portón de madera. Espera cumplir pronto ese noble sueño, a pesar de que aún suspira al pensar en lo que le falta: este hombre de 55 años ha empeñado miles de horas en transformar un inmueble a las afueras de Villanueva de la Fuente, en Ciudad Real. Pretende convertir el interior en una interpretación libre de la Sala de las Camas de la Alhambra de Granada.

Fue aquel complejo nazarí lo que le impulsó no solo a levantar el piso en este municipio manchego de unos 2.000 habitantes, sino a cambiar de vida. Gutiérrez descubrió la Alhambra hace unos 30 años gracias a Tere, su expareja, con quien tiene una hija. Se quedó tan impresionado que ha vuelto unas 500 veces. Allí merodeaba durante

EL PULSO

jornadas, tomando apuntes y fotos. Luego, ya en su pueblo, aprendía técnicas ancestrales de pintura, escultura o arquitectura para ensamblar la madera y crear esas formas hipnóticas de los mocárabes o para tallar en yeso enmarañadas figuras geométricas. Tanto se zambulló en la disciplina que saltó al gremio de la carpintería y la restauración de muebles: "Una vez sabes el oficio, ya eres capaz de innovar", esgrime.

Pero su "proyecto vital" ha sido esta imitación del monumento andaluz. "Todo mi tiempo libre lo he empleado en esto", afirma en medio de la estancia principal, que mide unos 140 metros cuadrados y se eleva por encima de los 11 de altura. Dividida en dos plantas, esta réplica es completamente artesanal. Cada artesonado se nutre de hasta 110 piezas cortadas a mano. Cada detalle en la escayola de los arcos o de las paredes se debe a su pericia con el pincel y el formón. Lo único manufacturado son los tapices y las lámparas metálicas o las piezas de mármol que componen el zócalo, el baño y las columnas. Gutiérrez ha estudiado en profundidad el arte andalusí para adoptarlo como una pasión inquebrantable.

Vendimió en Francia, recogió la oliva en temporadas por esta árida región donde creció y montó un bar cerca de su casa como negocio de futuro. Jamás se ha permitido un minuto de descanso desde que se sacó el graduado escolar. Aparte de las escapadas siguiendo a sus grupos favoritos de rock duro y de sus obligaciones laborales, su existencia ha estado marcada por la Alhambra. "Ahora tenemos más tecnología, pero antes eran más inteligentes", cavila sobre la construcción del ícono granadino, erigido en el siglo XIII y considerado patrimonio de la humanidad por la Unesco desde 1984. Lamenta, eso sí, que se haya transformado en "un parque de atracciones" debido a la cantidad de gente que recibe: en 2023 lo visitaron más de 2,6 millones de personas.

Gutiérrez calcula que ha invertido más de 110.000 euros y 22 años "a pulmón" en este pequeño homenaje. "Al principio dedicaba toda la tarde, hasta la madrugada. Ahora he bajado el ritmo. Me quiero encerrar los fines de semana. Aunque ya no tengo el mismo entusiasmo. Pero, como decía mi padre, la ilusión es muy atrevida", reflexiona, mirando el rincón sombrío donde aspira a reposar tranquilo. "Lo voy a terminar. Solo me lo puede impedir la muerte", sentencia, como buen soberano de su propio imperio, en las escaleras exteriores. En lugar del Generalife, varias casas bajas de ladrillo visto jalonan el horizonte. —EPS

Gutiérrez,
en su
manchega
versión de la
Alhambra.

L'ORÉAL
PARIS



NUEVO

AGE PERFECT

RUTINA GOLDEN AGE PARA MANCHAS DE LA EDAD

ERES PERFECTA
~~PARA TU EDAD~~

ERES AGE PERFECT



NOSOTRAS LO VALEMOS, AHORA Y SIEMPRE.

MASCOTAS. MÁS SABE EL PERRO POR VIEJO...

El can más longevo del mundo era un mastín portugués llamado *Bobi*. Falleció en octubre a los 31 años. Medios y expertos dudan ahora de su edad.

POR ARMANDO QUESADA WEBB

BOBI ERA UN mastín portugués que vivía en un pueblo llamado Conqueiros, al sur de Coimbra (Portugal). Aparecía regularmente en las noticias señalado como el perro más longevo del mundo: llegó a los 31 años. Murió el pasado octubre y dejó a su nombre un récord Guinness entregado nueve meses antes que lo reconocía no solo como el animal de su especie más viejo del mundo en su momento, sino de todos los registros históricos. El legado de *Bobi* parecía sellado hasta que un artículo de la revista estadounidense *Wired* puso en duda su edad.

La expectativa de vida de un perro varía según el tamaño y la raza. Según la revista *National Geographic*, los que suelen llegar hasta los 16 años o más son los más pequeños, como los chihuahuas —de hecho, el perro que sostiene el récord mundial después de la muerte de *Bobi* es un chihuahua de 23 años—. Un mastín portugués de tamaño mediano tiene una esperanza de vida de unos 12 años.

El autor del artículo de *Wired*, Matt Reynolds, cuestionó la metodología utilizada por los Guin-

ness World Records para verificar la edad de *Bobi*. Según averiguó, la única fuente oficial fue el Sistema de Información de Animales de Compañía (SIAC), una base de datos del Gobierno de Portugal en la que se registraba el nacimiento del animal en 1992. Sin embargo, este sistema no fue puesto en funcionamiento hasta 2008. La única prueba de la edad de *Bobi*, según dijeron a *Wired* desde SIAC, era la declaración de su dueño, Leonel Costa. Danny Chambers, miembro del consejo directivo del Colegio Real de Cirujanos Veterinarios del Reino Unido, dijo a *The Guardian* que “ni uno solo” de sus colegas creía que *Bobi* realmente tuviera 31 años.

En declaraciones a Associated Press, Leonel Costa defendió su historia. Dijo que encontró a *Bobi* en 1992 cuando este era un cachorro y que tiene fotografías que lo demuestran. Además, señaló que los encargados de Guinness World Records estuvieron un año verificando la edad del perro.

En octubre, cuando *Bobi* había recibido el reconocimiento, Costa dijo que las claves de su longevidad eran “buena nutrición, contacto constante con la naturaleza, libertad para descubrir su entorno, atención veterinaria consistente y amor”. Con “buena nutrición”, Costa se refería a que *Bobi* no comía alimento de mascotas, sino comida para humanos. Este último punto es el que ha suscitado un debate en el mundo veterinario.

Consultado sobre este tema, Víctor Fernández Fraile, presidente de la Asociación Madrileña de Veterinarios de Animales de Compañía, explica que el alimento de perros está formulado teniendo en cuenta la proporción de nutrientes necesarios para cada tipo de animal en función de “su edad, nivel de actividad y patología”. Alimentarlos con comida humana sin conocimientos de nutrición animal, según Fernández, puede ser perjudicial.

Por su parte, el comité científico de nutrición de la Asociación de Veterinarios Españoles Especialistas en Pequeños Animales (Avepa) recuerda que, “antes de que aparecieran los primeros piensos, se alimentaba a los perros con ‘las sobras’, y aunque fuera ‘comida para humanos’ había muchas deficiencias nutricionales y toxicidades”.

La periodista Imogen West-Knights, que ha dado cobertura a los récords Guinness durante años, afirmó en una columna que estaba “comovida” por la “tonta dignidad” de esta controversia: “Nada de esto importa. Sin embargo, aquí estamos, en un mundo donde se está llevando a cabo una revisión formal del caso de un perro de 31 años. Nadie (excepto el perro en cuestión) se verá afectado por el resultado de una investigación como esta”. —EPS

Bobi, retratado junto a los certificados de su récord Guinness en julio de 2023.



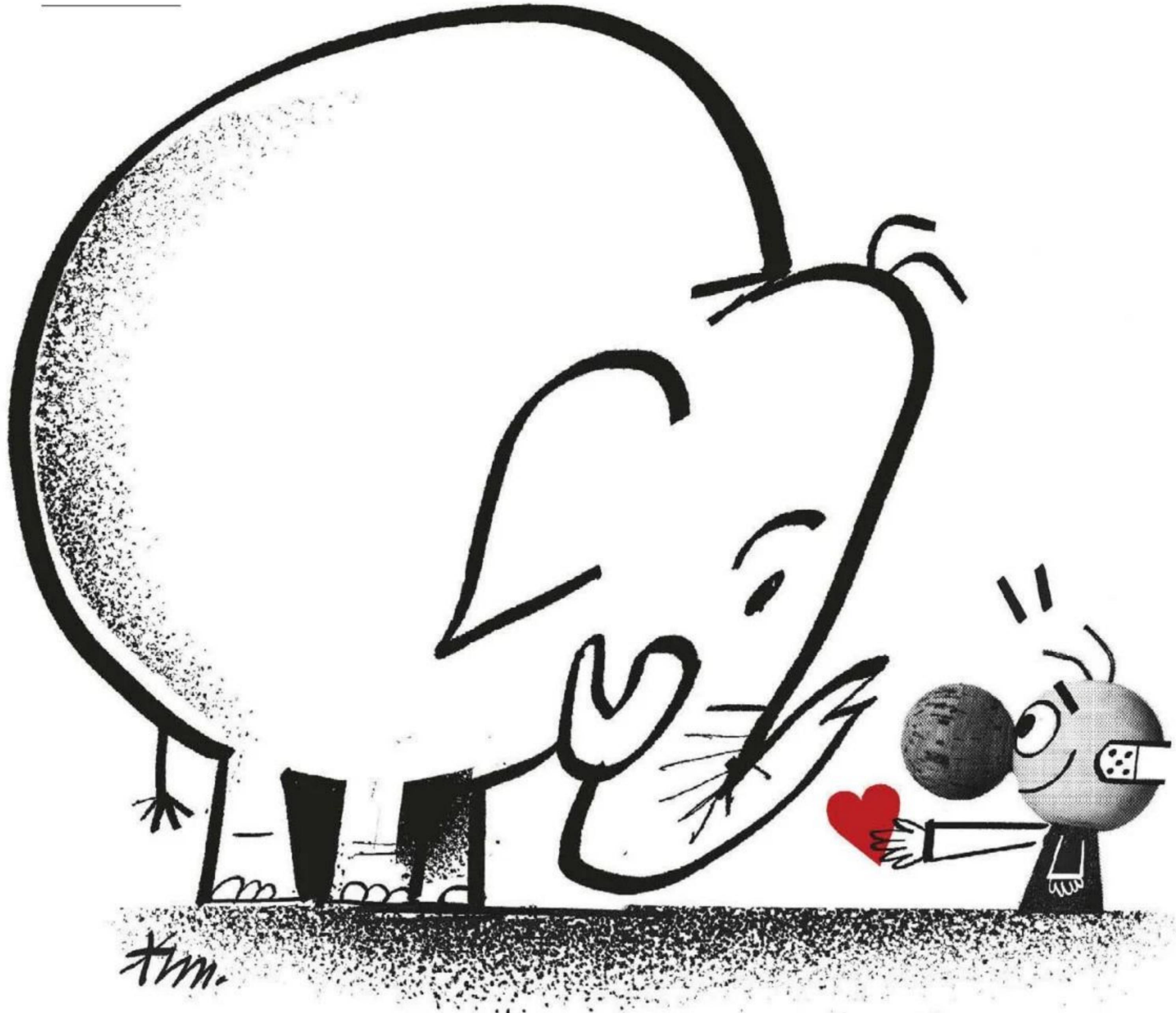


LOLA CASADEMUNT

SINCE 1981



CALL ME LOLA



Brianna Wiest, una joven autora estadounidense, señala 10 errores que no cometen las personas con un alto nivel de inteligencia emocional.

¿QUÉ SIGNIFICA SER EMOCIONALMENTE INTELIGENTE?

POR FRANCESC MIRALLES
ILUSTRACIÓN DE LORENZO MONTATORE

D

ESDE QUE, EN 1995, Daniel Goleman publicara el ya clásico *Inteligencia emocional* (Kairós), la capacidad de reconocer las emociones propias y las de los demás se ha incorporado al mundo de la educación y la empresa. Sin embargo, ¿qué implica tener inteligencia emocional en nuestra vida cotidiana? La escritora Brianna Wiest responde a esta pregunta en su antología *101 reflexiones que cambiarán tu forma de pensar* (Gaia). Esta joven autora estadounidense, que recientemente ha sido publicada por partida doble en España, aborda la cuestión desde el extremo opuesto: ¿cuáles son las 10 cosas que las personas con un alto nivel de inteligencia emocional no hacen?

Asumir que lo que piensan y sienten se corresponde con la realidad. Cada mirada sobre la situación que se está

PORCELANOSA



porcelanosa.com

viviendo es parcial y subjetiva. Considerar que “llevas razón” y que los demás están equivocados es un seguro de sufrimiento. Como recomienda Joseph Nguyen en su libro de mismo título: *No te creas todo lo que piensas*.

Hacer depender el bienestar emocional de causas externas. Culpar de nuestra infelicidad a los demás o a circunstancias fuera de nuestro control lleva a una indignación que nos desempodera, ya que dejamos de ocuparnos de lo que depende de nosotros y nos abonamos a la pasividad y el resentimiento.

Saber qué nos haría felices. Las personas con baja inteligencia emocional suelen asumir que aquello que no tienen es lo que podría darles el bienestar personal. Sin embargo, todo deseo lleva a otro, como una zanahoria que nunca se alcanza.

Retroceder ante lo que tememos. En palabras de Brianna Wiest, “el miedo significa que estás tratando de avanzar hacia algo que amas”. Por lo tanto, una persona con inteligencia emocional asumirá el temor como una puerta que invita a ser cruzada para alcanzar otra realidad.

Entender que la felicidad debería ser permanente. Esta aspiración es ilusoria ya que la vida se compone de distintas experiencias y hay que aprender a transitar por todas ellas con naturalidad, relativizando lo que estamos viviendo.

Dejarse arrastrar por los pensamientos. Lo que en budismo se llama “mente de mono” describe los brincos de las ideas propias y ajenas que pululan por nuestra mente. Para liberarnos de esa esclavitud, el primer paso es, en lugar de seguir al mono, tomar conciencia de nuestras creencias para desidentificarnos de ellas.

Reprimir las emociones. Inteligencia emocional no es contener lo que sentimos, sino gestionarlo adecuadamente para tomar mejores decisiones y expresarlo en la forma y momento adecuados.

Pensar que el sufrimiento acabará contigo. Según la au-

tora de la mencionada antología, las personas con alta inteligencia emocional “han desarrollado la suficiente conciencia y resiliencia para saber que todas las cosas, incluso las peores, son transitorias”.

Intentar hacerse amigo de todo el mundo. Una persona inteligente emocionalmente es empática y busca promover la confianza y la intimidad, pero no de forma indiscriminada. Elige de modo consciente a quién permite entrar en su vida personal, aunque sea amable con todo el mundo.

Confundir un sentimiento triste con una vida triste. Lo primero obedece a una experiencia puntual y, por lo tanto, pasajera. No hay que extrapolar la tesis actual con un futuro por hacer. Según Wiest, las personas con verdadera inteligencia emocional “se permiten tener ‘días malos’ porque son plenamente humanas”. No resistirnos a lo que nos trae el presente, de hecho, es la llave de la paz personal.

Este último punto era un fundamento de los filósofos estoicos como Séneca, quien llegó a afirmar que “no hay nadie menos afortunado que la persona a quien la adversidad olvida, pues no tiene oportunidad de ponerse a prueba”.

Reflexiones de este tipo pueden soliviantar a quien esté pasando por un mal momento, pero el pensador romano nacido en Córdoba apunta a que muchas veces estamos “más asustados que heridos”, en el sentido de que padecemos ante escenarios catastrofistas que no se llegarán a cumplir. Sufrir antes de lo necesario es sufrir más de lo necesario, comenta Séneca, y esa sería la muestra última de inteligencia emocional, ocuparnos de lo bueno y de lo malo en su debido momento, sin anticipar la vida. Entregarlo todo a hoy, haciendo simplemente lo que debemos hacer con atención y naturalidad, es la manera más sabia de caminar por el mundo. —EPS

Francesc Miralles es escritor y periodista experto en psicología.

La parábola de los ciegos y el elefante

- Una de las fábulas más célebres de la tradición india cuenta que cuatro personas ciegas estaban intentando examinar un elefante que había llegado al poblado.
- La primera, al tocar la trompa, exclamó asustada que aquello era una enorme serpiente. La segunda, que estaba palpando una de las patas

del animal, afirmó que se trataba de un árbol. La tercera tenía las manos en una de las orejas, que identificó como un abanico. La cuarta persona, que había agarrado un colmillo, dijo que estaba tocando una lanza.

- La discusión prosiguió hasta que un lugareño vidente se acercó a explicarles que todos tenían algo

de razón, pero el error venía de tomar la parte por el todo; eso les impedía entender el conjunto.

- Aplicado a la inteligencia emocional, una clave es entender que cada persona ve la realidad desde su perspectiva, condicionada por sus propias experiencias, y que por lo tanto la verdad absoluta no existe.

HAY MATICES QUE
MARCAN LA DIFERENCIA.

HIPOTECAS KUTXABANK, DONDE TERMINAN LAS COMPARACIONES.

Kutxabank, tu nuevo banco.



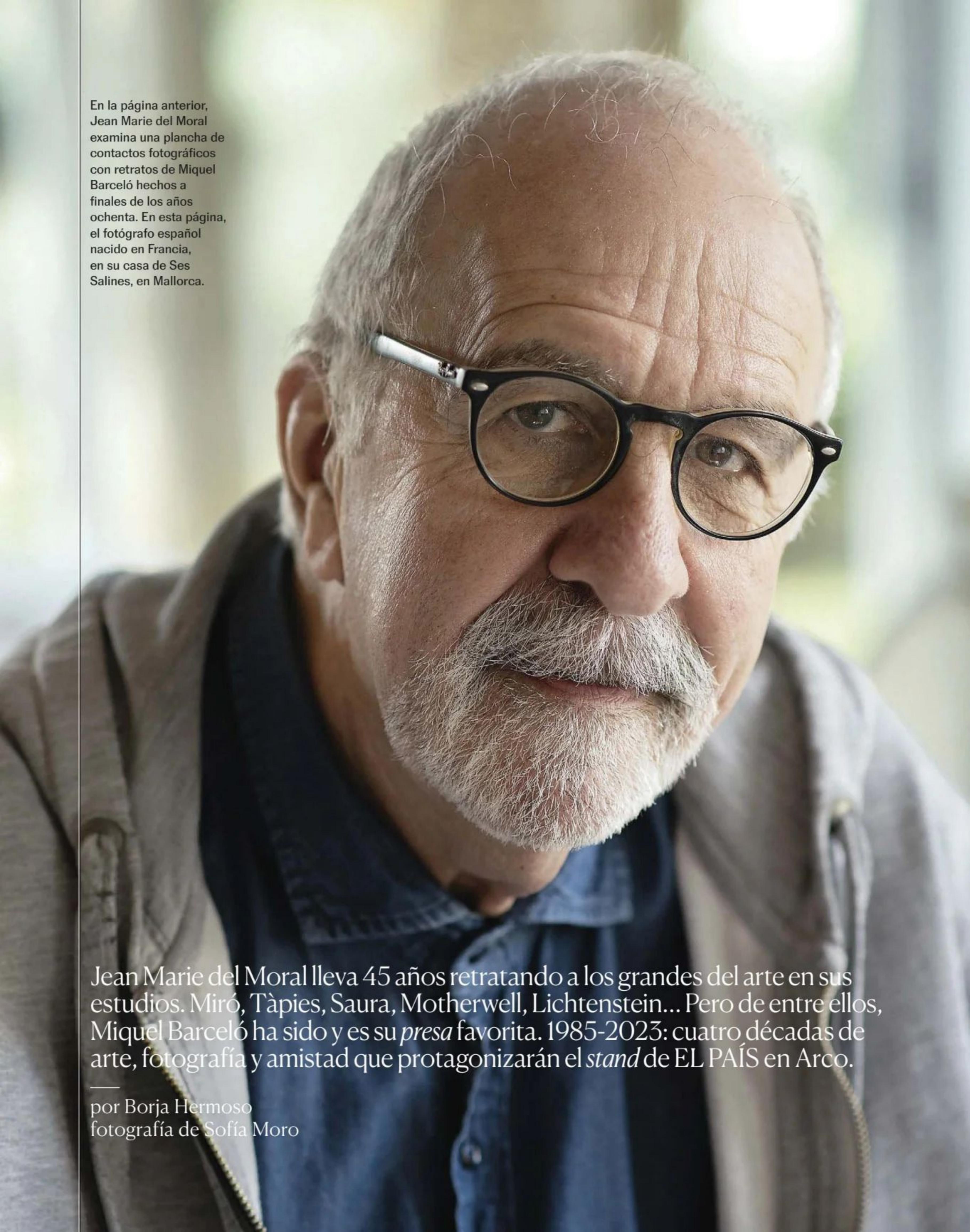
ACcede al perfil de WhatsApp
"HIPOTECAS KUTXABANK"
escaneando el QR o enviando
un WhatsApp al 688 86 23 98





El ojo que acecha al artista

PERFIL



En la página anterior,
Jean Marie del Moral
examina una plancha de
contactos fotográficos
con retratos de Miquel
Barceló hechos a
finales de los años
ochenta. En esta página,
el fotógrafo español
nacido en Francia,
en su casa de Ses
Salines, en Mallorca.

Jean Marie del Moral lleva 45 años retratando a los grandes del arte en sus estudios. Miró, Tàpies, Saura, Motherwell, Lichtenstein... Pero de entre ellos, Miquel Barceló ha sido y es su *presa* favorita. 1985-2023: cuatro décadas de arte, fotografía y amistad que protagonizarán el *stand* de EL PAÍS en Arco.

por Borja Hermoso
fotografía de Sofía Moro



Miles de volúmenes de fotografía, arte y gastronomía inundan las estanterías de la casa en la que viven Jean Marie del Moral y su esposa, la autora francesa Catherine de Montalembert. Junto a estas líneas, el fotógrafo, en su estudio.

JEAN MARIE DEL Moral quería ser escritor. Nada. Cineasta. Tampoco. "Soy un escritor y un cineasta frustrado". Puede que pintor. Imposible. No se sabe qué nos perdimos pero sí que, descartadas tales opciones artísticas, y tras haber entrado un día de hace 45 años en el estudio de Joan Miró en Mallorca, algo hizo clic en su cabeza. Sería definitivamente fotógrafo profesional (ya llevaba algunos años haciendo pinitos, con grandes reportajes sobre los disturbios de Mayo del 68 y la pos-Revolución de los Claveles portuguesa) y, además, pondría en marcha lo que hoy es toda una historia del arte moderno, una historia en imágenes *escrita* en los estudios de los pintores y los escultores. O dicho de otro modo: el ojo que acecha al artista.

Así que, durante lustros y más lustros, este todoterreno gráfico, lo mismo reportero del diario comunista *L'Humanité* que colaborador en lujosas revistas de viajes, nacido en Francia de padre andaluz y madre catalana exiliados tras la victoria franquista, convenció a los más grandes para hacerse un hueco entre sus caballetes, sus pinceles, sus atavíos plagados de manchurrones. De Miró a Plensa y de Saura a Sicilia, pasando por Tàpies, Palazuelo, Apel·les Fenosa, Clavé, Campano, Chillida, Broto, García Sevilla o Esther Ferrer, fue componiendo un fresco gigantesco de la actividad creadora en el arte español del último medio siglo. Eso, por no hablar del panorama internacional y los maestros del expresionismo y el pop estadounidenses (Motherwell, Lichtenstein, Francis, Katz, Stella, Schnabel...) y de estrellas hipercotizadas como Zao

Wou-ki, Damien Hirst, Marina Abramovic o Ai Weiwei. Pero nada comparable a su relación con Miquel Barceló.

Jean Marie del Moral (Montoire-sur-le-Loir, 71 años) empezó a fotografiar al artista mallorquín en 1985. Había conseguido su teléfono gracias al pintor Miguel Ángel Campano. Convenció a Barceló de que le permitiera acudir a su estudio de la avenida de Breteuil, en París. Se trataba de un piso desvencijado en el que el artista —entonces ya una estrella de 28 años que había triunfado en la Documenta de Kassel y había sido ungido por el dedo protector del galerista Bruno Bischofberger— ultimaba las pinturas de su primera exposición estadounidense, para la galería Leo Castelli de Nueva York. Barceló aceptó a regañadientes ser inmortalizado mientras pintaba y mientras retumbaba en el estudio la música de Jimi Hendrix a todo trapo.

Así recordaba en el libro *Diez horas con Miquel Barceló* (La Fábrica) su renuencia inicial a aceptar la presencia de un fotógrafo: "Me cuesta horrores pintar mientras alguien me mira. Es una impostura. Pintar no es algo que se haga en público; es como la masturbación o un asesinato, algo que no haces delante de la gente. Es difícil pintar sabiendo que hay una cámara por ahí, pero Jean Marie, a pesar de ser tan grandote, sabía pasar inadvertido. Así ha conseguido hacer fotos estupendas. Al cabo de un tiempo me di cuenta de que se estaba empezando a formar una serie y de que me gustaba el ojo de Jean Marie. He probado con otros fotógrafos y él sigue siendo el mejor". Barceló explica a *El País Semanal*: "Tiene la discreción de un fotógrafo naturalista especialista en animales nocturnos o zorros albinos", y define así su forma de hacer: "Parece que siempre trabajara con la cabeza dentro de una caja de tela negra. Eso hace su presencia en el taller casi imperceptible. En cualquier foto

“Tiene la discreción de un fotógrafo naturalista especialista en animales nocturnos” (Miquel Barceló)





Mallorquín de adopción,
el fotógrafo nacido
hace 71 años en Francia
de padres españoles
exiliados posa en la
punta sur de la isla,
junto al faro de Ses
Salines. Debajo y a la
derecha, detalles de
su casa en el pueblo
de Ses Salines.

El fotógrafo lleva cuatro décadas persiguiendo a Barceló por París, Mallorca, Barcelona, África, Italia



byneon
Neon147

byneon
Neon147



PERFIL



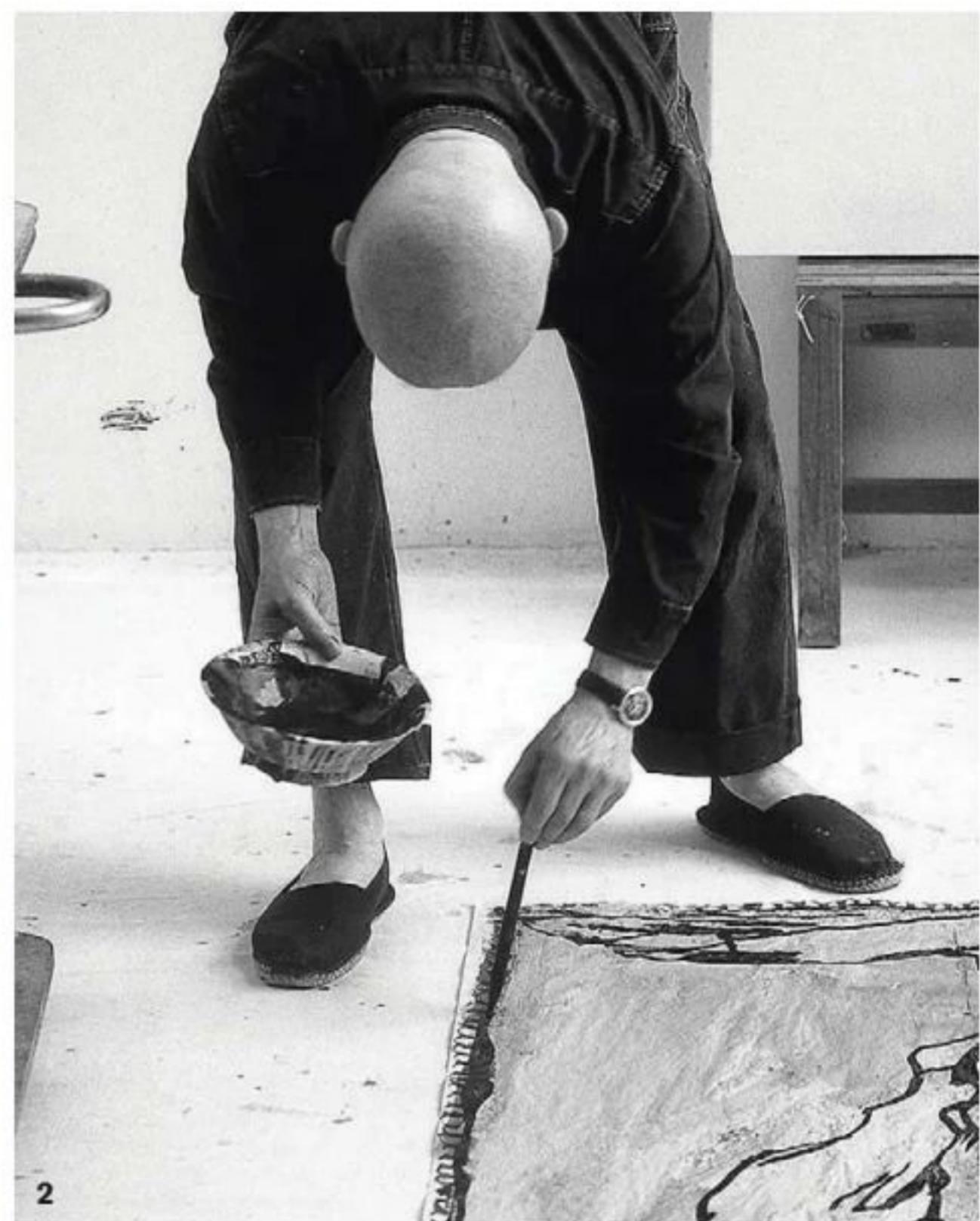
mía en el estudio hecha por cualquier otro fotógrafo, estoy de pie mirando impaciente a la cámara, esperando que se vaya. En las fotos de Jean Marie, nada de eso. Como dice Lezama, se hace notar más por su ausencia que por su presencia. Eso debe de ser un don. Uno raro".

Así que a partir de aquel primer encuentro, en París y en Angers, en Artá, en Vilafranca y en Farrutx, en Palermo y en Ségou o Gao (Malí), en Barcelona y en Lanzarote..., se forjó una relación profesional y amistosa que dura ya cuatro décadas. Nunca un fotógrafo cartografió con tanto ahínco, y con las mismas dosis de eficacia que de creatividad, el universo de un artista en acción. Ni David Douglas Duncan o Brassaï con Picasso, ni Hans Namuth con Jackson Pollock, ni Paul Strand con Georges Braque se atrevieron a tanto y durante tanto tiempo. Ni siquiera sus adorados dioses de la fotografía, Paul Strand, Robert Doisneau o Henri Cartier-Bresson. La de Barceló / Del Moral es una relación de complicidad, silencio y palabra que cobrará cuerpo a través de 23 fotografías de gran formato en el *stand* de El PAÍS en la feria de arte contemporáneo ArcoMadrid, entre el 6 y el 10 de marzo. Posados, escorzos, miradas, dudas, complicidades, escepticismos, color, blanco y negro, figuración, abstracción, interiores, paisajes..., todo cabe en la Nikon del fotógrafo, aplicado en la composición de una biografía no al uso.

La actividad de Jean Marie del Moral, un tipo altísimo de andar y gesto pausado, educado hasta la extenuación y aparentemente más tranquilo que un elefante marino, es en realidad frenética. La preparación, estos días, de su exposición en Arco es un capítulo más dentro de su incansable ritmo de producción, con incessantes sesiones fotográficas para revistas, periódicos y catálogos, y sobre todo para sus queridos fotolibros, con títulos como *Barceló*, *Barceló detrás del espejo* y *El ojo de Miró* (los tres editados por La Fábrica); *Horta Picasso / Miró Mont-Roig* (Fundació Palau); *Passes per Palma*, con textos del escritor mallorquín Biel Mesquida (Vibop Edicions); *Fuga Mundi* (Ensiola Editorial); *Alenar dins el fang* (Ensiola Editorial, un libro de pequeño formato sobre el retablo de Barceló en la catedral de Palma), o *Conversaciones con Jean Marie del Moral* (Ensiola Editorial), del escritor y periodista Pere Antoni Pons, un volumen en el que el lector puede asomarse con lujo de detalles a la trayectoria vital y artística de Jean Marie del Moral. Lo mismo que ocurre con el precioso documental *Compás de silencio*, dirigido por Cesc Mulet con producción de La Periférica y Allegra Films, de próximo estreno y del que podrán contemplarse extractos en el *stand* de EL PAÍS en Arco: un verdadero retrato de vida en imagen y palabra. Y en 2025, el fotógrafo dará a luz

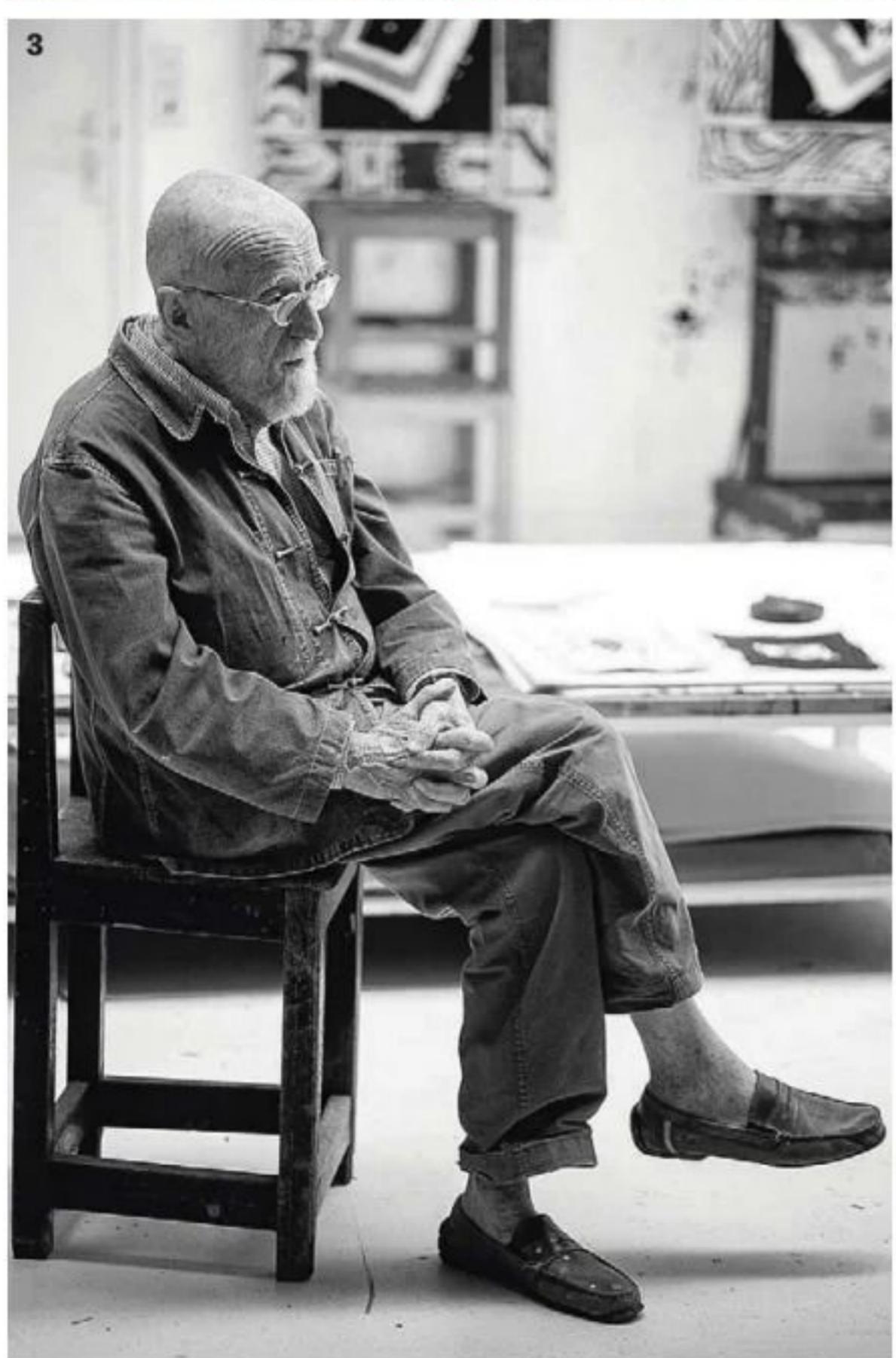


1

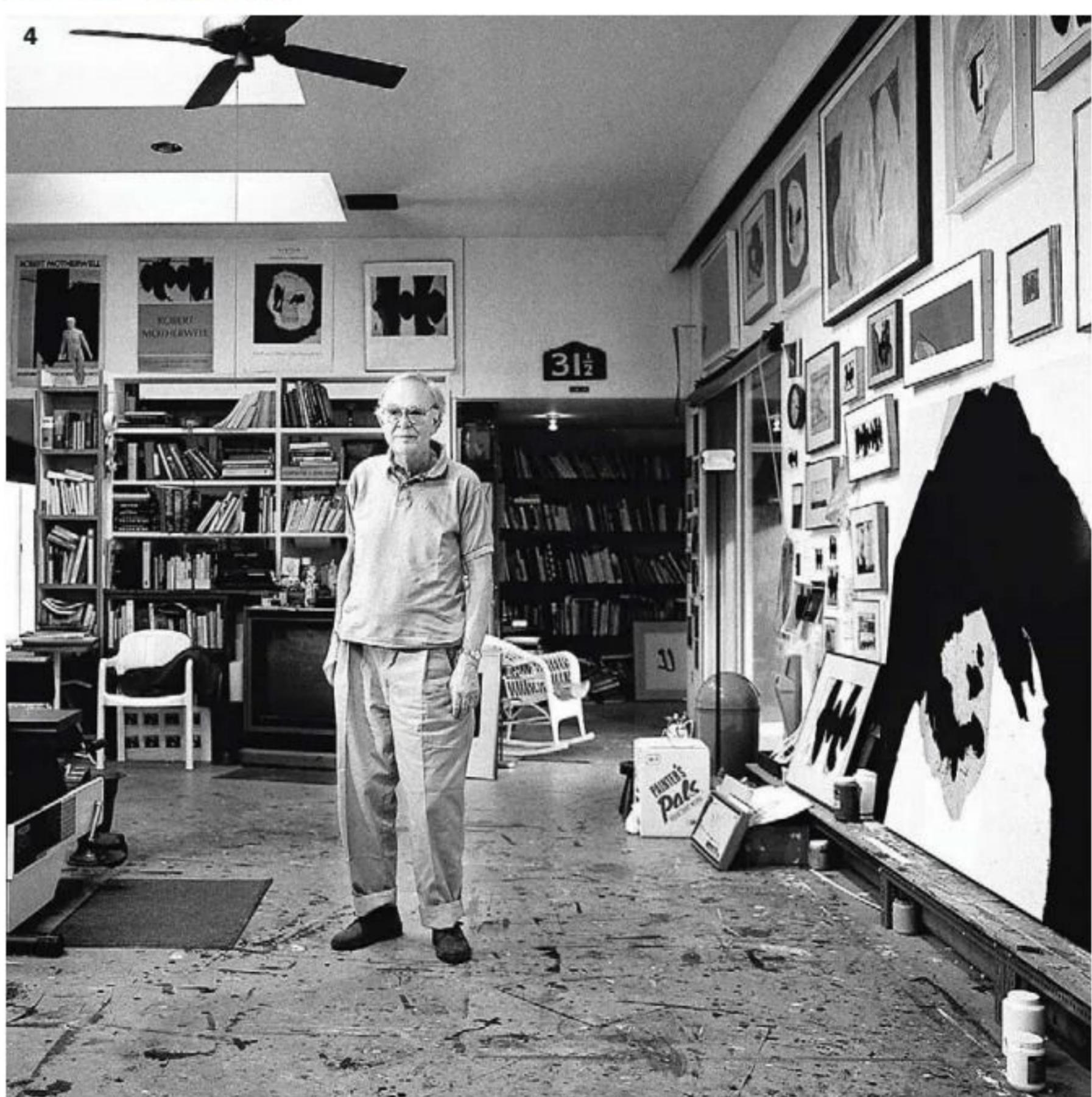


2

1. Joan Miró, en su estudio de Son Abrines (Mallorca) en 1978. Esta sesión inició el monumental ensayo fotográfico de Del Moral sobre los artistas y sus estudios, que hoy prosigue. **2 y 3.** El artista belga Pierre Alechinsky, en su estudio de Maussane (Francia) en 1997. **4.** Robert Motherwell, en Greenwich (Connecticut, EE UU), 1990.



3



4

a su nueva criatura: el monumental ensayo fotográfico *Jean Marie del Moral / Barceló (Suite)*, que considera como una verdadera retrospectiva de su trabajo sobre el pintor y escultor de Felanitx.

El editor y escritor francés Patrick Mauriès, que coordinó el proyecto del libro *Barceló*, definía en su prólogo esta relación: "Una mirada sucede a la otra y se ve irreversiblemente alterada: se trata de un relato o una crónica que súbitamente se interrumpe (o se concentra, o se revela) debido a incidentes que sobrevienen al azar, debido a detalles que son una revelación". El azar. Un ingrediente imprescindible en la labor de sabueso de imágenes emprendida hace 45 años por Jean Marie del Moral. Otro sería la discreción espartana, que en *Compás de silencio* toma cuerpo en esos planos del personaje agazapado en un rincón del estudio de Barceló en Farrutx, como un monje cartujo pero cámara en ristre. Y otro, una innegociable huida del artificio: "Intento eliminar lo superfluo, tanto en la vida como en lo que estoy mirando". Amén.

Sentado en el estudio de la preciosa casa de Ses Salines, en el extremo sur de Mallorca, donde vive con su pareja, la autora francesa Catherine de Montalembert, y con su gata *Tita*, el fotógrafo explica así los procesos de trabajo en su aproximación al universo de Barceló: "Cuando estoy en su estudio con él, intento colocarme en un lugar donde sé que no le voy a molestar. Y claro, a veces me quedo ahí quieto y de repente me doy cuenta de que desde otro sitio tendría un ángulo de visión mucho mejor, pero ya no me atrevo a moverme. A veces es muy complicado". La timidez del fotógrafo, enfrentada a la agresividad de la cámara, un asunto que obsesiona a Jean Marie del Moral, autor de una frase que es toda una profesión de fe: "Un fotógrafo es un cazador pacífico, busca no sabe bien qué presas, el ojo es el perro y la cámara la escopeta". En ese combate a menudo ha resultado vencedora la timidez. Eso le ha hecho perder fotos. Incluso grandes fotos. Pero él considera que no se puede transigir con según qué principios. "Nuestros días están llenos de aciertos y también de cosas que te pierdes, y esa es la perfecta metáfora de la vida, y es extraordinario, lo que pasa es que vivimos en un mundo donde lo queremos todo, todo el tiempo. Pero no, a veces yo veo algo que me interesa pero no lo registro. Porque a veces, por lo que sea, por respeto, no registras las cosas. Y sé que es una foto extraordinaria... y que no la estoy haciendo".

El cruce de caminos con Miquel Barceló y en general con todos los grandes artistas que ha retratado es, según

él, pura cuestión de tiempo. Del tiempo. Se diría, con relación a eso, que la suya es una obra consciente y casi militanteamente relacionada con la memoria: "Ha pasado mucho tiempo y en España sigue sin tenerse en consideración a los españoles que estuvieron fuera. No existen", lamenta. "Yo he hecho un trabajo que nadie ha hecho —y lo puedo decir sin ninguna vanidad— sobre una parte importante de la memoria fuera de España. España a través de sus pintores. Desde pequeño, gracias a mis padres, supe que este no era solo un país en el que gobernaba un caudillo de mierda culpable de que yo hable español con acento francés, sino que era también un lugar en el que había grandes artistas y grandes poetas... Y crecí con eso, y a lo largo del tiempo descubrí en París a los exiliados españoles, Clavé, Baltasar Lobo, Campano, Viñes, Xavier Valls, Orlando Pelayo, Apelles Fenosa, y es lo que siempre he querido retratar, una España del saber, del arte y de la poesía, sin ningún espíritu de revancha en absoluto".

El drama vivido por sus padres, que pasaron un año en el campo de concentración de Argelès-sur-Mer, en el sur de Francia, la amarga experiencia de sus abuelos lejos de su tierra, su niñez en la *France profonde* y luego en París, el regreso a España... Todo ello dejó huellas. No necesariamente huellas felices. "Del exilio creo que no te curas del todo nunca", concluye. "Nací en Francia..., pero no tengo nada de francés, aunque tengo que reconocer que llevo dentro una doble cultura, la francesa y la española, y creo que eso es un regalo de la vida. En todo caso, si tengo que definirme, soy un español nacido en Francia. Y antes de nada, un medio catalán medio andaluz".

Y medio anarquista. O anarquista entero. Lo que no quiere decir caos o desorden. "Soy un anarquista cívico, no entiendo el anarquismo como 'hago lo que me da la gana', nada de eso, vivimos en sociedad y hay unas reglas y unos deberes, aunque a veces creamos que solo tenemos derechos. Pero que no me venga ningún político a contarme qué tengo que hacer. Yo reivindico la posibilidad de ser honestos. Si todos fuéramos honestos, no necesitaríamos ni políticos, ni policías ni curas". Jean Marie del Moral está convencido de que la metáfora perfecta de todo ese anarquismo con reglas, de ese caos ordenado, es el estudio de un artista, que reivindica como expresión artística en sí mismo. Aunque no todo el mundo parece pensar lo mismo. "Los estudios de los artistas son propiamente obras de arte, lo que pasa es que normalmente nadie los mira. Son auténticas cuevas mentales, pero casi nadie las sabe ver, los comisarios y los críticos de arte pasan sin verlas, no les interesan".

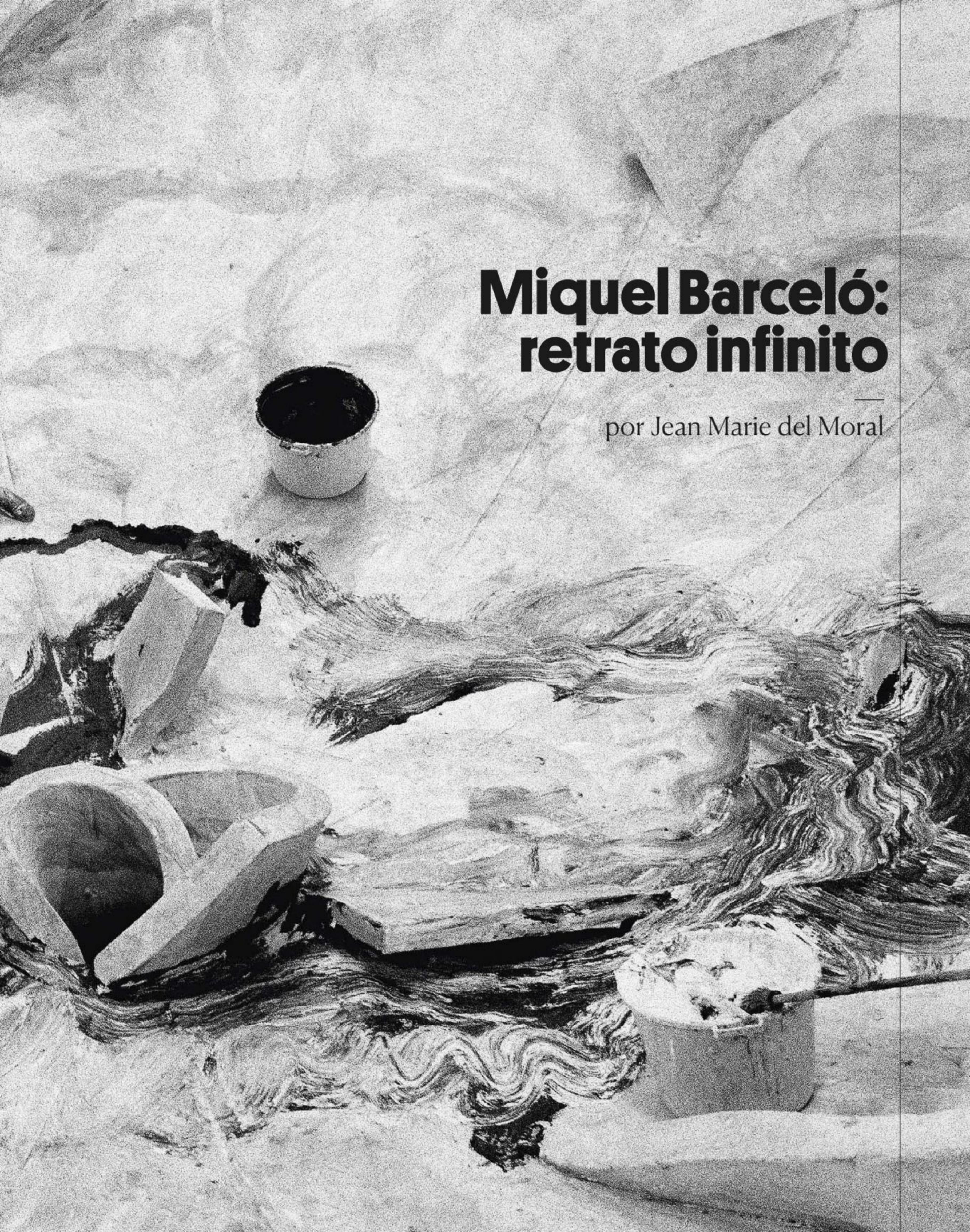
Palabra del ojo. Del ojo que acechaba y sigue acechando a los artistas. —EPS

"Los estudios de artista son propiamente obras de arte, pero nadie las sabe mirar" (Jean Marie del Moral)

FOTOENSAYO

Jean Marie del Moral lleva cuatro décadas fotografiando en plena acción creadora a Miquel Barceló. El artista mallorquín pinta la cúpula del Mercat de les Flors de Barcelona en 1986.





Miquel Barceló: retrato infinito

por Jean Marie del Moral



La relación entre Jean Marie del Moral y el artista español más internacional se remonta a 1985. Desde entonces hasta hoy, se ha gestado un inacabable arsenal de gestos, espacios, materias y fetiches que conforma una obra en sí misma. Una obra que sigue avanzando.



FOTOENSAYO

En la página anterior, Barceló, tras pintar con arcilla las cristalerías de su estudio de cerámicas en 2019, en Vilafranca de Bonany (Mallorca).

En esta página, cabeza de búfalo en el estudio del barrio del Marais, en París, en 2022.



París, 2007: autorretrato de Rembrandt y fotomatón de Miquel Barceló, en el estudio del Marais. A la derecha, diferentes diapositivas con trabajos del artista entre 1994 y 2020.



Autorretrato (1660)
...
ó en casi

c. J.m. del Moral

M.B. 10-1-2007



Atelier

PARIS 10/01/2007

98

PARIS



21/7/2007

PARIS 2001



Atelier
sculpture

22-3-10



PARIS

5/7/99



PARIS

20-3-1999



PARIS

c. J.m. del Moral



En esta página, arriba, París, 2010:
el suelo del estudio del Marais,
como obra de arte en sí misma. Los
estudios y los ropajes de Barceló
suelen ser puras metáforas visuales
de su energía creadora. Debajo,
Farrutx (Mallorca), 2023: el artista,
pensativo, en su estudio. En la
página siguiente, Barcelona, 1986.
Un descanso tumbado en la cúpula
para el Mercat de les Flors. Debajo,
Barceló, en 2023 en Farrutx.

FOTOENSAYO



H

ABÍA VUELTO A vivir en París tras cinco años pasados entre Montreal y Nueva York. Allí, en las salas del MoMA, los cuadros de los expresionistas abstractos americanos agudizaron mi amor por la pintura. Quién me hubiese dicho en aquel entonces que años más tarde yo haría en sus estudios los retratos de Joan Miró, Sam Francis, Jean-Paul Riopelle, Pierre Soulages, Antonio Saura, Joan Mitchell, Frank Stella, Zao Wou-Ki, Alex Katz, Roy Lichtenstein, Antoni Tàpies, Fernando Botero, Pierre Alechinsky, Robert Motherwell y tantos otros...

Conocí a Miquel Barceló en París, un día frío y gris de noviembre de 1985. No se había mostrado muy entusiasta respecto a mi propuesta, pero se prestó a que fuera a fotografiar su estudio y hacerle unos retratos. Recuerdo que ninguno de los dos nos sentíamos a gusto, cara a cara, él enfrente y yo detrás de una Nikon sobre trípode.

Llevo casi 40 años fotografiando la metamorfosis de sus estudios, siguiendo la pista de objetos que he visto aquí o allá a lo largo del tiempo. Son cabezas de animales, peces que ha bañado en formalina, autorretratos esbozados con pintura o carboncillo sobre las paredes. En silencio, lo miro pintar. He estado con él por Italia, Francia, África, España... Sigue intacta a pesar de los años mi fascinación por su obra. También siguen intactos nuestro silencio mutuo, mi timidez, nuestra timidez... —EPS



por Anaxu Zabalbeascoa
fotografía de Caterina Barjau

Mayte Martín

“Canto cada vez como si me fuera a morir en ese justo momento”

Tiene claro que no ha venido al mundo a hacer dinero, sino a hacer lo que se empeñó en saber hacer: cantar. Del flamenco –“mi origen pero no mi yugo”– a los boleros que grabó con el pianista Tete Montoliu, nunca ha dudado de su arte. “También he sabido limitar mis necesidades. Sé vivir con tres y con uno”. Su defensa de la libertad la llevó a vivir al margen de la industria musical produciendo discos por *crowdfunding*. Valiente, apasionada, ha escrito y grabado, en la madurez, sus propias canciones de amor desgarrado.

HASTA LOS TRES años Mayte Martín (Barcelona, 58 años) vivió en el barrio del Poble Sec, al lado del ático sin ascensor donde hoy ofrece un té de regaliz. Su familia se trasladó a La Verneda, al otro lado de la ciudad. “A mi padre le dieron un piso de protección oficial”, explica. Pero siempre quiso volver: “Porque los recuerdos bonitos los tengo de aquí”. Por entonces, en los años setenta, abrieron en la periferia de Barcelona dos hipermercados. “Pasamos de comprar en la tienda del barrio a ir en coche al Híper y al Carrefour cerca del aeropuerto”. Tenía 10 años cuando ganó un concurso de canto convocado por el Híper.

¿Qué cantó?

El primer cante que aprendí, la petenera, que forma parte de los palos más serios. Si la música no me conmovía no me interesaba. Sigo igual.

¿Qué la conmovía?

El flamenco porque lo escuché de pequeña. Valderrama. Oír cantar a mi padre, que tenía un timbre parecido. Como muchos inmigrantes andaluces, vino a buscarse la vida a Barcelona. Trabajó en la Olivetti, en una compañía de seguros, en un banco... Aquí conoció a mi madre, que era un potajillo hija de murciano y asturiana. Por parte de padre todos eran malagueños, de Ardales, en el interior. El flamenco lo heredé de él. De mi madre, el aprendizaje del cómo. Todo lo explicaba: lo que cocinaba, lo que bordaba.

¿Es hija única?

Tengo dos hermanos nueve y ocho años mayores que fueron entrando en el banco.

¿A usted por qué no la metieron en el banco?

Porque yo era... como una alondra. Yo era yo. Quería cantar. Mis padres lo respetaban. Solo dijeron que en casa no entraría un duro que hubiera ganado hasta que fuera mayor de edad. Hicieron muy bien. Cuando uno cobra por hacer algo que todavía no sabe hacer, coge atajos. Sabe que tiene que gustar porque le pagan. Deja de crecer.

¿Quién la llevó al Híper?

Mi padre. Se lo había dicho un compañero de trabajo. Fui la única que cantó flamenco. Gané una bici y un televisor portátil.

¿Después la animaron a cantar?

No. Simplemente cantábamos. Los domingos íbamos a casa de mis tíos. Y él, que había sido guardia civil y era un armario de dos metros... Si hubieras visto cómo lloraba escuchando a La Niña de la Puebla. Ese es mi

primer recuerdo del flamenco. Aquel hombretón bruto llorando.

Con 18 años se ganaba la vida cantando.

Sí. Pero los concursos no miden la capacidad de llegar a la gente. Miden la capacidad técnica o vocal, pero no la de conmover. No digo que no tengan valor. Pero yo se lo doy a encontrarme a una persona por la calle que me dice que murió su padre y pusieron *No pensar nunca en la muerte* en el funeral.

¿Con 18 tenía criterio propio?

Lo tenía a los siete. No es falsa humildad. Yo quería que a la gente, al escucharme, le pasara lo que le pasaba a mi tío. Compraba discos en el mercado de las Glorias. Y lo escuchaba todo. Si no lo haces, no puedes formarte tu propio criterio. En las peñas flamencas de Barcelona, Badalona o Santa Coloma me codeaba con otros cantaores, gente que necesitaba tomar contacto con sus raíces y su música.

“El flamenco es mi origen pero no mi yugo”.

Claro. No me gusta experimentar, me gusta creer que llego a sitios. No cantaría nada que no pensara que puedo hacer mínimamente bien. Le tengo demasiado respeto a la música, al público, a cada género... Un género no es un repertorio, es una manera de colocar la voz, de sentir, de moverse. Yo me hice a mí misma. Pero me sigo haciendo. La vida, la gente que vas encontrando, el cine, lo que lees, todo te hace como eres y decide cómo cantas. Cuando empecé, para mí lo importante era aprender por qué un fandango era un fandango y por qué una soleá era distinta de una seguidilla. Descubrí que había dos tipos de flamenco. El más lírico y el visceral. Y empecé con el lírico porque era lo que le gustaba a mi familia: Pepe Pinto, La Niña de la Puebla. El del desgarro en mi casa no se escuchaba.

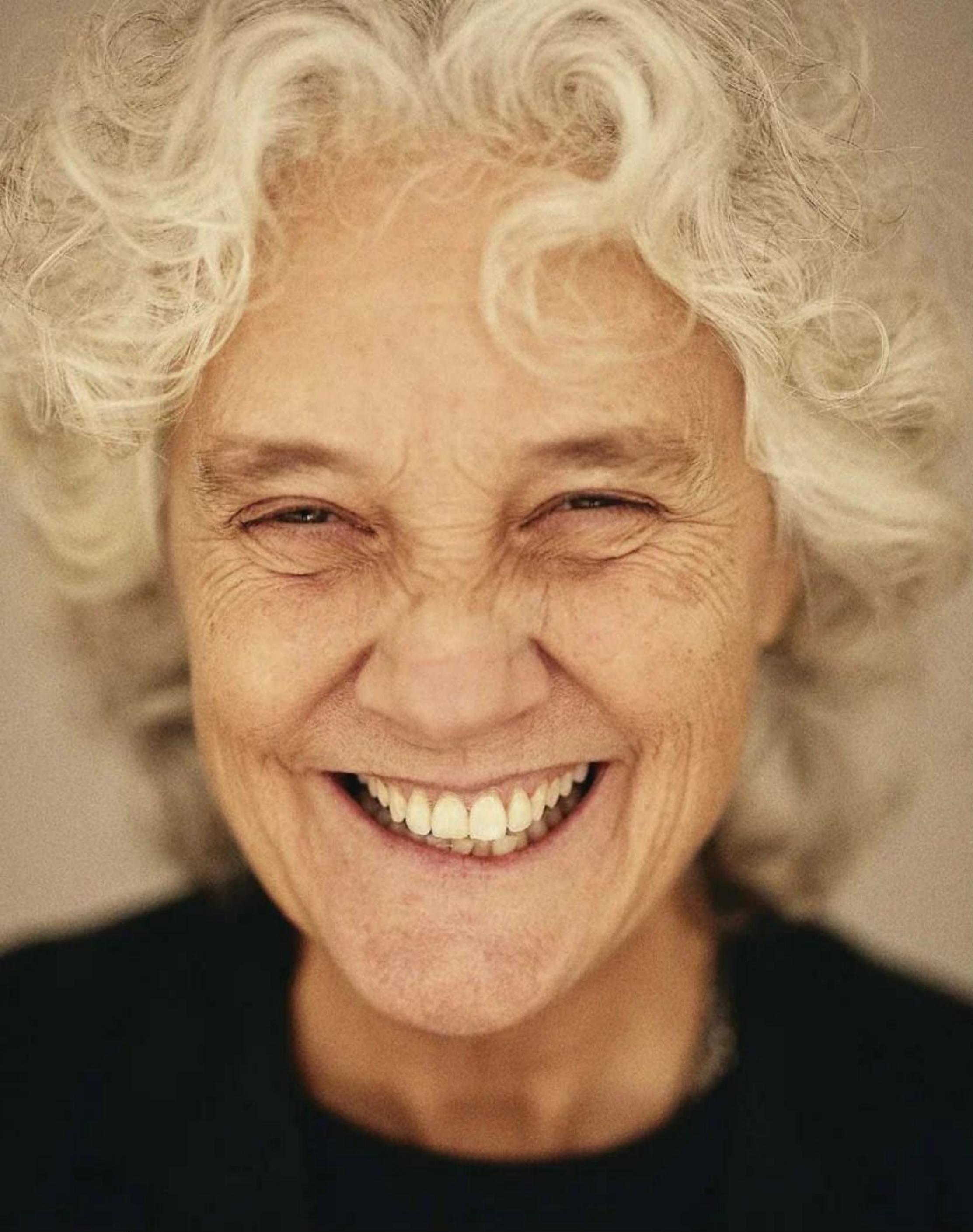
¿Quién es un cantaor de desgarro?

El Agujetas es el prototipo. O su hija, Dolores Agujetas. Cuando lo descubres sabes lo que te faltaba.

¿Va más con su carácter?

Con mi carácter van las dos cosas. La fusión es el flamenco absoluto. Y la maestra es La Niña de los Peines.

“No cantaría nada que no pensara que puedo hacer mínimamente bien. Le tengo demasiado respeto a la música”



La descubrí y pensé: Hostia, era esto. Lo tiene todo: las facultades, la inteligencia, el timbre, la precisión vocal, la expresión, un rango amplísimo de lo más *desgarro* a lo más delicado. Es alcanzar la perfección para romperla. **Con todo ese autoconocimiento, titula su primer disco *Muy frágil*. Parece todo menos frágil.**

Ser una cosa y la contraria es la manera de equilibrarnos, ¿no? Soy fuerte y cabezota. Si quiero una cosa, la quiero de una determinada manera, y si me equivoco, me equivoco yo. Para bien y para mal es un rasgo de mi carácter. Pero sí me sentía muy frágil. No había grabado hasta los 30 años porque no me sentía preparada. Había gente que me ponía delante cheques en blanco porque, en los noventa, el flamenco estaba en auge y a las discográficas les interesaba. Pero yo sabía que no había llegado a lo que podía hacer.

¿Se ha medido siempre con los mejores?

Yo sí.

Es como escribir y esperar a hacerlo como Virginia Woolf. ¿No temió no llegar al nivel?

Siempre he sabido que el primer disco no sería igual que el segundo ni el tercero igual que el cuarto. Cada uno resume una etapa. Claro que hay una evolución. Pero necesitaba partir de un mínimo. Y hasta que grabé *Muy frágil* estaba por debajo de ese mínimo. Ahí metí canciones compuestas sin ánimo de cantarlas en público. Me enamoraba y componía. Pero eran para mí. Y para la señora en cuestión. Pasé mucho miedo de no estar a la altura.

“Solo somos libres en el amor y en el arte”.

Lo que te limita no funciona.

Ha tenido fama de seductora.

Creo que sí. De don juan.

¿Ha tenido la misma honestidad en el arte que en el amor?

No. He amado mucho, pero me ha faltado amar mejor.

¿Qué es amar bien?

Respetar a la otra persona. Yo me enamoraba de dos mujeres y... lo quería todo. ¿Por qué no? Si cada una de ellas se sentía única...

¿Por qué no?

Me faltó el pequeño detalle de que las dos lo supieran. El error no fue amar a dos personas. Fue no darles la oportunidad de decidir si querían irse o quedarse. Pero en la juventud hay cierta prepotencia. Al final lo que me pasaba no tenía nada que ver con ellas... Ojalá hubiera sido igual de honesta en el amor que en el arte.

¿Amar es autolimitarse?

No debería serlo. Todo lo que no sea falta de respeto debe ser aceptado por quien te quiere. Las mujeres con las que he estado creo que han tenido la sensación de que no me han tenido. Es un error porque no se tiene a nadie. Tengo necesidad de soledad. Y cuando eres joven no es que no transmitas lo que necesitas para estar bien, es que tampoco te conoces tú.

“Yo no puedo comprender cómo se pueden querer dos mujeres a la vez y no estar loco”.

Bueno, eso lo he cantado, pero no es mío.

¿Se puede amar sin desgarro?

Me he alimentado toda la vida de la pasión. Por la música, por las mujeres y por la propia vida.

Adrenalina.

Claro. Me siento libre amando y cantando.

¿Se puede cantar al amor celebrando? ¿Sin morirse?

Todas mis canciones de amor son desgarradas menos una, 'Antes de ti', que no es ni venganza ni dolor, sino amor maduro.

"Antes de ti fue tan pequeño lo vivido" del disco *Tempo rubato* en el que canta a sus exparejas.

¿Qué dijeron?

Son todas muy listas y no comentan.

¿Ahora tiene pareja?

Estoy solita. Y descubriendo el muchísimo tiempo que me ha robado el amor.

¿Hay mejor dedicación?

Lo que hice era lo que sentía. Pero es increíble la energía que dediqué a enamorarme.

Como artista decidió no quedarse en el flamenco.

Tete Montoliu me dijo que no tenía ningún interés en escucharme cantar flamenco. Y que era la mejor bolerista del mundo.

¿Cómo lo conoció?

El primer sitio donde trabajé fue El Patio Andaluz. Con 18 años monté un grupo con un palmero, una bailaora... Hacíamos cuatro pases. El cuarto cantaba boleros. Y había gente que aparecía a las dos de la madrugada a escuchar eso. Empezaron a llegar extranjeros y había que hacer rumbas y sevillanas. No he nacido para que me exijan. Me fui.

Eso lo ha tenido siempre claro.

Estamos hablando de arte, no de un trabajo. El caso es que uno de los dueños me contrató para una sala que se llamaba Bolero. Me compré un esmoquin, mi mamá me hizo unas pajaritas y unos fajines a juego y me puse a cantar. Cuando se acabó el contrato, el pianista me dio una tarjeta de L'Eixample, un club de jazz de Barcelona donde tocaba. Un día encontré esa tarjeta en un bolsillo y fui. Y él, Joan, me pidió que subiera al escenario. La dueña, que hoy tiene 83 años y es amiga mía, se sentó en primera fila. Y me contrató. Por allí apareció Tete Montoliu porque era su amigo. No me dijo nada y lo trajo. Vi cómo caminaba hacia la primera fila. Estaba cantando y pensaba: "No puede estar pasando esto". A los 15 minutos subió al escenario y empezó a tocar. Estuvo una hora y media. Luego quiso hacer un disco conmigo.

Y la tuvo que esperar.

Claro. He hecho cosas cuando he visto el momento. Por eso cuando ocurre algo así es cuando cobro. Soy consciente de que es mi recompensa por no ser una artista

comercial. Amor por el arte no sienten todos los artistas. En realidad, no todo el que se sube al escenario es artista. Lo es el que sabe que está al servicio del arte. El que cree que el arte está a su servicio no es artista. Hay que tener una base sólida de la que servirse cuando la musa no llega. Un concierto tiene que ser bueno siempre. Pero... si aparece la musa te cambia algo, hace que te multipliques.

Peter Gabriel la eligió para cantar en el Womad e incluyó 'Navega sola' en una recopilación de la música que más le gusta. ¿No se le subió a la cabeza?

Nunca se me ha subido. Tengo claro que esto es un aprendizaje constante. Tampoco he sentido que estuviera en la cúspide de nada.

Pero sí ha sentido el apoyo del público. Abandonó la industria musical e inició un crowdfunding para hacer sus discos.

Decidí que en mi hambre mandaba yo. Los mánager y las discográficas me decepcionaron. Sabía que sería costoso salir del mercado y de los circuitos, pero... a los de la industria discográfica no les interesa la gente que sabe lo que quiere hacer. Les interesa la gente que hace lo que haga falta para ganar dinero.

Es una industria.

Claro. Pero para mí cantar no es un negocio. Claro que si gano dinero estoy contenta, pero lo quiero ganar haciendo lo que yo quiera, cuando quiera, con quien quiera y sin presiones.

¿Vive de alquiler?

Sí. No tengo ambición material. Tengo ambición de tiempo. Aunque me reclamaran para hacer 15 conciertos al mes, te juro por Dios que no los haría. Hago tres y me reviento. Yo no me guardo. Canto cada vez como si me fuera a morir en ese justo momento. No entiendo esto de otra manera.

¿Todo lo hace así?

Cantar es como hacer el amor. Uno no se acuesta con alguien y reserva energía para acostarse de nuevo al día siguiente.

¿Tiene algún día rutinario?

Cuando empiezan, acabo la relación. Y, claro, con dos a

"A la industria no le interesa la gente que sabe lo que quiere hacer. Le interesa la que hace lo que haga falta para ganar dinero"

PASE LO QUE PASE

Paga siempre lo mismo por la luz,
todos los días, todas las horas, durante 5 años.

Y ahora, además, llévate
100€ | Plan
Estable
Verde



UNIVERSO
MUJER

900 24 24 24
iberdrola.es
Puntos de Atención

Consulta condiciones en Iberdrola.es

 **Iberdrola**
Por ti. Por el planeta.



Mayte Martín, cantante, compositora y cantaora de flamenco, retratada en Barcelona.

¿Siempre ha tenido clara su sexualidad?

Sí. Las madres lo saben todo sin que tengas que decir nada. En un momento dado lo hablé con la mía y listo. Mi padre era más cerrado. No le fue tan fácil. Pero en mi madre tuve padre, hermana, amiga y todo.

¿Cuánto hace que murió?

14 años. Murió el día que terminé de grabar *Al cantar a Manuel* [disco homenaje al poeta Manuel Alcántara].

No pensar nunca en la muerte.

Sí. Es diferente porque tiene esa carga. No voy a hacer nunca en la vida un disco tan bonito como ese. Tiene dolor y tiene dejar que la otra persona se vaya. Por eso es luminoso.

¿Por qué decidió hacerlo?

Me encargaron usar sus poemas para ponerle letra a palos flamencos en un homenaje. Abrí al azar su libro y leí: "Mi padre me llevaba de la mano y yo estudiaba segundo de jazmines". Me enamoré. Su poesía llega a todo el mundo. No es intelectual, es verdad. Pasé meses leyéndolo y, cuando

al final cogí la guitarra, ya tenía la música. No se la puse, se la encontré.

"El amor te enseña lo que no sabías de ti". ¿No era la psicóloga?

Las dos cosas.

Más que reinventarse, usted va añadiendo. Y añadiendo, ¿llegará a cantar pop?

No renuncio a lo que significa estar viva: cambiar, sumar... Puede ser. Hay mucho *indie* que me gusta. Pero he tenido muchos momentos de miedo e incertidumbre. Nado a contracorriente desde que empecé.

¿Qué es el arte?

Si sales de una peli o de una exposición igual que entraste, el arte no ha cumplido su función. Cuando era pequeña ya me gustaban las cosas hirientes. Lo que toca, lo que abofetea. Para mí el arte es una cosa, y el divertimento, otra. Debería tener cada una su espacio. El arte es lo que te hace ver de otra manera. —EPS

la vez no se tiene rutina ninguna. Ni cansancio. Lo que se tiene es el acojone de que te descubran. Y miedo de hacer daño.

¿Qué la desestabiliza?

Las deslealtades.

Vaya. ¿Cómo se lo explica?

No sé. Ya lo hablaré con mi psicóloga.

¿Va regularmente?

Todo el mundo se lo debería poder permitir. Sirve para conocerte mejor. Y para perdonarte lo que no has sabido hacer mejor. Y para perdonar a lo que los demás no han sabido hacer mejor. Soy consciente de mis limitaciones. Y de mis capacidades. Y quiero ser libre.

Eso es carísimo.

No hay nada más caro. Aplicado al amor lo dijo Chavela Vargas: el precio de la libertad es la soledad. Si tienes una pasión, es fácil que quien esté contigo se sienta en segundo plano.



Alta gastronomía, alta mar

Oceania Cruises une la experiencia de cruceros alejados de las masificaciones con una cuidada oferta culinaria.

Cruceros que incluyen las comodidades de los grandes buques, pero que no superan los 1.200 pasajeros. Una oferta gastronómica con restaurantes, especializados en cocina francesa, italiana o asiática. Itinerarios que recorren más de 600 pequeños puertos en seis continentes y 100 países. Todas esas características se reúnen en Oceania Cruises, una experiencia pensada para salirse de los cruceros habituales.

Los siete barcos de Oceania Cruises, entre los que se incluye el recién estrenado *Vista*, tienen un tamaño medio que les permite atracar en puertos pequeños para incluir paradas que se quedan fuera en los casos de grandes buques. Así, el viajero puede disfrutar de sus destinos sin grandes aglomeraciones ni esperas. Al mismo tiempo, es

una de las navieras que pasa más tiempo en los puertos que visita, de manera que se pueda conocer de manera más relajada cada lugar.

En 2024, Oceania Cruises ofrece una gran selección de cruceros, entre ellos algunos de larga duración. Por ejemplo, el itinerario Ritmos del África Occidental, que parte desde Barcelona hasta Ciudad del Cabo, con paradas en Cabo Verde, Santo Tomé y Príncipe, Senegal y Namibia. Para los que buscan algo más corto, un recorrido por las islas jónicas y adriáticas, partiendo de Atenas hasta Trieste, con escalas en pequeños puertos de Grecia, Croacia y Montenegro en el nuevo *Vista*. Y para los que busquen un viaje inolvidable, Oceania Cruises presentará en las próximas semanas su crucero vuelta al mundo 2026. Un itinerario de 180 días a bordo del nuevo *Oceania Vista*.

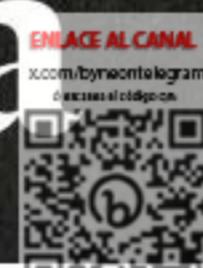


Comodidades a bordo

Los cruceros de Oceania Cruises siempre incluyen en todos los casos el paquete de bebidas Champán, vino y más, wifi ilimitado, cenas en restaurante de especialidades, crédito para excursiones y las propinas.



El bar, la última trinchera de la España vacía



“No se puede concebir un pueblo sin su bar”. Los vecinos de los lugares con riesgo de despoblación buscan alternativas para que no desaparezcan sus templos sociales, en peligro de extinción desde que estas localidades empezaron a vaciarse. Son un arma poderosa contra la soledad.

por Julia Roiz
fotografía de Joseph Fox



La Hoya (Salamanca)

En este pueblo salmantino se pueden probar todo tipo de platos. Desde las populares chichas hasta las patatas moradas que cultivan los vecinos en sus huertos. Pero su especialidad son las patatas revolconas, típicas de las localidades de la provincia de Salamanca. En la sala del restaurante, los manteles de cuadros presiden las mesas de la habitación que durante el siglo pasado albergó la escuela municipal en la que estudiaron la mayor parte de los vecinos.



Calabazas de Fuentidueña (Segovia)

Vino, cerveza, oreja y careta de cerdo. Así es una comida típica de domingo en el bar autogestionado por los vecinos de esta localidad segoviana. La decoración es clásica, con mobiliario principalmente de madera y paredes repletas de azulejos de color beis. El bar se encuentra, como en la mayoría de los pueblos, en la plaza Mayor.



NIEBLA, LLUVIA, FRÍO y soledad. Esa es la imagen de Calabazas de Fuentidueña (Segovia) desde el campanario de su iglesia en una mañana de domingo de enero. Por una de sus calles, la única que tiene tránsito a mediodía, uno de los 16 vecinos camina hacia el bar, en el centro del pueblo. Allí se encuentra una decena escasa de personas. Heraclio Calvo (69 años), originario de esta localidad segoviana y ahora jubilado tras pasar más de media vida trabajando fuera, utiliza el tirador de cerveza como un experto. Dice que siempre lo ha hecho. El bar de su pueblo, autogestionado por los propios vecinos, es uno de los que resisten al despoblamiento de las zonas rurales.

Los bares son la cuna del rito del terraceo, de la caña a media tarde —y, a veces, a media mañana—, de las charlas interminables frente a la barra... Pero en los pueblos en riesgo de despoblación, esos templos sociales están en peligro de extinción. De los 8.131 municipios, 1.435 (el 17,7%) carecen de bar, según los datos aportados por la Confederación Empresarial de Hostelería de España (CEHE) e incluidos en el informe *La dimensión social de la hostelería*. En total, 142.781 personas viven en un municipio sin este establecimiento, y la comunidad más afectada es Castilla y León, con 70.441, casi la mitad del total.

La desaparición progresiva de estos espacios es otro problema más para la ya castigada España vacía. En la primavera de 2023, Teruel Existe presentó una propuesta de ley en el Congreso para dotar de ayudas económicas a estos bares. Meses más tarde los medios de comunicación se hicieron eco de las ofertas públicas en las que se brindaban viviendas en alquiler por un precio simbólico —en algunos casos llegó a ser de 10 euros— a cambio de llevar el negocio del bar municipal, pagando el inquilino en torno al 30% o 40% de los gastos de calefacción y luz. Otro de los requisitos era ser una pareja o una familia con niños para poder repoblar el pueblo. Dos de estos ejemplos fueron Hontanar (Toledo), con 145 habitantes, e Irueste (Guadalajara), en la comarca de la Alcarria, con 68. Ambos colgaron el cartel de abierto este enero, meses después de la oferta, tras recibir miles de solicitudes.

En Calabazas de Fuentidueña, Heraclio Calvo tira cañas en una mañana de domingo de mediados de enero. El local se autogestiona desde hace casi 40 años. Cuando Patricio Minguela, el anterior dueño del local, decidió cerrar el negocio a finales de los ochenta, un grupo

de jóvenes, entre los que se encontraba Calvo, decidió agruparse para conservar su espacio de reunión. Consiguieron la cesión de la antigua fragua y empezaron a equipar el bar. La asociación, llamada Todo es Ponerse, adquirió las mesas y sillas de madera que cubren la planta baja del local. Poco después llegó el barril de cerveza, los taburetes de la barra, el televisor... Y hace unos años, una cocina industrial de un familiar que trabajaba en hostelería se instaló en el piso superior. La organización se encarga de llamar a los proveedores para los aperitivos, las bebidas —principalmente cervezas—, que pagan gracias a las cuotas de socios de la agrupación —15 euros para los adultos, 9 para los menores—. En total, entre familiares, los propios vecinos y visitantes de otros pueblos, hay más de 400 socios.

El éxodo de Calabazas de Fuentidueña se remonta a la década de los años sesenta y setenta, cuando los más jóvenes dejaron sus hogares. “Nuestras familias querían que nos fuésemos a estudiar fuera a buscarnos un futuro en las ciudades”, cuenta Heraclio Calvo. Se fue del pueblo poco después de haber cumplido los 11 años, terminó sus estudios y se puso a trabajar. Fue jardinero en Torrejón de Ardoz, hasta que, cuando se jubiló, decidió volver al pueblo y se convirtió en uno de los 16 habitantes de la localidad segoviana.

Ahora responde tras la barra del bar de Calabazas de Fuentidueña. “Aquí todos hacemos de todo. Servimos cervezas, cocinamos, preparamos la cuenta... Y todo es de todos”. Explica el sistema de autogestión: “Uno viene, se sirve y deja el dinero en la caja”.

En Madrid, a 160 kilómetros del pueblo segoviano, Eliseo Vega, administrativo en la capital y presidente de la asociación, muestra los presupuestos de 2023. Los ingresos del local fueron de casi 15.000 euros. “No se puede concebir un pueblo sin su bar. Y aunque esto no sea un negocio, es nuestro hogar”, dice. No vive a diario en Calabazas de Fuentidueña, pero, al igual que muchos otros, suele acercarse los fines de semana. “Para la gente que no conoce nuestra historia es una novedad. Pero vete a pasar el invierno a un pueblo con 16 personas, con nieve, y tan solitario. Es muy duro”.

El sistema de autogestión del bar de Calabazas de Fuentidueña se repite en La Nuez de Abajo, una pedanía a 15 minutos en coche desde Burgos. Allí, Luterio Cantero (Burgos, 69 años) camina por las calles del pueblo. Desde hace 20 años vive en esta localidad de 28 habitantes. Es la persona que cada día abre el bar, cedido de forma gratuita por el Ayuntamiento, a las dos de la tarde.

El trasiego de gente comienza poco después de su llegada: tres jubilados, una mujer que se asoma para pedir una cerveza, dos trabajadores procedentes de San-

REPORTAJE

tibáñez-Zarzaguda —un pueblo cercano que hace poco más de un año se quedó sin bar— y varios jóvenes.

Es miércoles, y día de timba. Sobre la mesa hay dos tortillas hechas con patatas de la huerta de los vecinos y un chorizo preparado por Marta Serna (La Nuez de Abajo, 35 años). Pero Cantero, tras la barra, es sincero: “Hay días que estoy yo solo, y solo me quedo”. Allí los vecinos pagan 10 euros por asociarse —5, los menores de edad—. Pero el sistema es distinto. Utilizan vales de 10 euros para pagar. Por ejemplo, si van a consumir una cerveza, tchan la casilla de un euro, que es lo que cuesta el botellín. Y así hasta que se tchan todas las casillas.

La autogestión no es el único método para que el bar de un pueblo sobreviva. En La Hoya (Salamanca), Ana Isabel Sánchez (Madrid, 50 años) dispone de un local alquilado por el Ayuntamiento para desarrollar su propio negocio. “Por un precio módico, simbólico”, dice. Allí sirve bebidas, cafés, tapas y, de vez en cuando, comidas. Los 31 habitantes del pueblo acuden a diario al establecimiento. Hace años, los trabajadores de las pistas de esquí de La Covatilla y los visitantes también se pasaban por aquí, pero ahora apenas hay una veintena de montículos de nieve en la subida a la montaña a mediados de enero. “Me da lo justo para vivir”, afirma Sánchez. En 1995 cambió su vida en Madrid, donde trabajaba en hostelería, para abrir su propio bar en La Hoya, el pueblo donde pasó su infancia y parte de su adolescencia. Estuvo al frente de él intermitentemente —por el nacimiento de sus dos hijos— hasta 2006, cuando ya se asentó definitivamente en el local.

Una de sus clientes habituales, Victoria Sánchez —con la que no tiene ningún parentesco—, acude cada día a tomarse una manzanilla, un café o un vino al bar. Sentada en una de las tres sillas rojas de la terraza, junto a los pequeños restos de la pasada nevada, que dejó incomunicado al pueblo durante unas horas, relata su vida. Se fue con 8 años, y con 67 volvió. Ahora, con 82, pasea por las calles de la localidad salmantina.

—¿Qué significa para usted el bar?

—Es el corazón del pueblo.

A casi 90 kilómetros de allí, en Salmoral (Salamanca), hay otro ejemplo de alquiler municipal. Hasta principios del verano pasado había dos bares en el pueblo. Uno privado y el otro del Ayuntamiento. El primero cerró por los problemas de salud de sus dueños poco antes de las fiestas veraniegas, y el segundo pasaba de inquilino a inquilino de julio a septiembre, cuando el pueblo, de 80 habitantes, multiplica su población hasta las cerca de 2.000 personas. “Salmoral no puede quedarse sin ningún bar cuando acoge a tanta gente”, explica el alcalde, Carlos Hernández. David Hernando (Palaciosrubios, Salamanca, 40 años) y Eusebia González (Peñaranda de



Salmoral (Salamanca)

Paellas y pizzas son los platos que más suelen hacer para sus encargos. En una de las paredes, junto a las dos mesas que sirven para jugar a las cartas o al dominó, hay un dibujo de una pantalla que simula un televisor. Allí se reúnen, cada día de partido, los vecinos de este pueblo de apenas 80 habitantes en la provincia de Salamanca.



*Pago en 6 meses: Financiación ofrecida por Financiera El Corte Inglés, E.F.C., S.A y sujeta a su aprobación. Consulta condiciones en Viajes El Corte Inglés. Precios "desde" por persona en solo crucero en cabina doble válido para determinadas salidas de 2024, reservando hasta el 4 de marzo de 2024. Tasas de embarque incluidas. No incluye cuota de servicio, bebiadas, ni ningún otro servicio adicional (salvo indicación contraria). Hasta 300€ de descuento: reservando con al menos 60 días de antelación, aplicable sobre el valor del solo crucero, excluyendo vuelos, tasas de embarque, cuota de servicio y demás servicios adicionales. Es aplicable en barcos y salidas seleccionadas y el porcentaje varía en función de la salida, categoría, barco, tarifa, itinerario o fecha en la que se formalice la reserva. Hasta 40% de descuento y 3º y 4º pasajeros gratis: Descuentos válidos para reservas efectuadas hasta el 29 de febrero de 2024. Aplicable a cruceros seleccionados con fecha de salida hasta el 31 de diciembre de 2025 y al primer y segundo pasajero del camarote. Los pasajeros abonan tasas de embarque y servicios adicionales. 3º y 4º pasajero gratis: sólo en crucero. Los pasajeros abonan tasas de embarque y servicios adicionales. Hasta 200\$ de crédito a bordo: Válido para nuevas reservas realizadas del 1 al 26 de febrero de 2024, en una selección de cruceros con salida hasta el 31 de diciembre de 2025. El valor del crédito a bordo es aplicable al primer y segundo pasajero del camarote y varía dependiendo de la duración del crucero. Oferta sujeta a disponibilidad. Reserva por solo 50 € y sin gastos de cancelación: para formalizar la reserva se deberá abonar la cantidad de 50€ por persona, en concepto de gastos de gestión (no reembolsables), que se descontará del anticipo requerido por la compañía naviera. Descuentos en excursiones. Plazas limitadas.

Viaja premium este verano, viaja Princess



PAGO
EN 6 MESES*



3^{ER} Y 4^º PASAJERO
GRATIS

HASTA
300€
DE DESCUENTO



RESERVA
POR SOLO 50€

HASTA
200\$
DE CRÉDITO A BORDO

Fiordos Noruegos desde Southampton
Sky Princess
8 días | 7 noches
Salida 3 agosto
Incluye tasas de embarque.
Crucero Muévete

999€

**Montenegro, Grecia e Italia
desde Atenas a Barcelona**
Sun Princess NUEVO BARCO
8 días | 7 noches
De mayo a septiembre
Incluye tasas de embarque.
Crucero Muévete

1.039€

**Mediterráneo occidental
desde Barcelona**
Sun Princess NUEVO BARCO
8 días | 7 noches
Salidas de mayo a agosto
Incluye tasas de embarque.
Crucero Muévete

1.047€

Islas Británicas desde Southampton
Regal Princess
13 días | 12 noches
Salida de abril a septiembre
Incluye guía asistente en español en julio y agosto, excursiones opcionales y tasas de embarque.

1.060€

Italia, Grecia y Turquía desde Roma
Sun Princess NUEVO BARCO
8 días | 7 noches
de abril a agosto
Incluye tasas de embarque.
Crucero Muévete

1.155€

**Mediterráneo y Adriático
desde Roma**
Island Princess BARCO BOUTIQUE
11 días | 10 noches
Salidas 15 y 25 de agosto
Incluye tasas de embarque.

1.338€

**Islandia Groenlandia
desde Southampton**
Caribbean Princess
17 días | 16 noches
Salida 28 de julio
Incluye guía asistente en español, excursiones opcionales y tasas de embarque.

1.343€

**Mediterráneo occidental
desde Barcelona**
Island Princess BARCO BOUTIQUE
11 días | 10 noches
Salida 5 de agosto
Cabina exterior
Incluye tasas de embarque.

1.557€

Viaje completo a Japón
Diamond Princess ✈ + 🏨 + 🏠
17 días | 15 noches
Salida 12 de agosto
Incluye vuelos, hoteles, crucero, visitas, traslados, guía asistente en español y tasas de embarque. Excursiones opcionales.

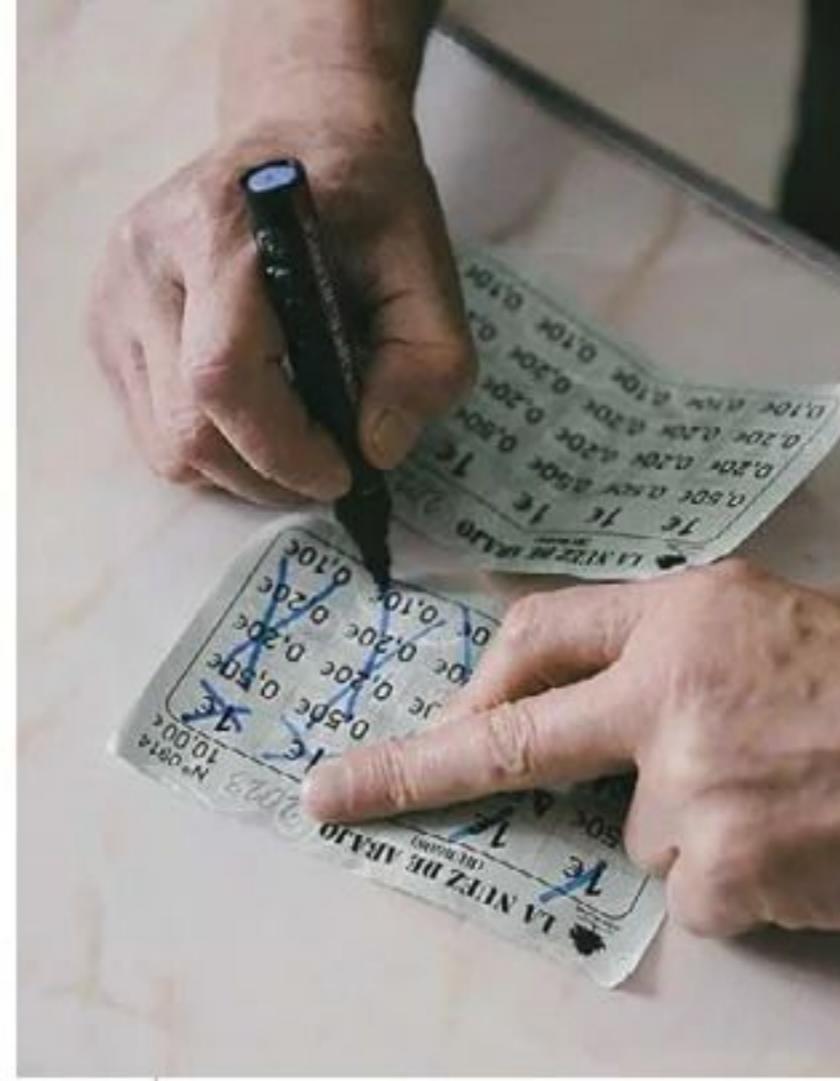
4.766€

CRUCEROS MUÉVETE
Salidas seleccionadas en agosto por Mediterráneo y Fiordos Noruegos con clases de salsa, bachata, zumba, karaoke y mucho más. Con guía asistente y excursiones opcionales en español.

PRINCESS®

91 330 72 63
viajeselcorteingles.es

VIAJES El Corte Inglés



La Nuez de Abajo (Burgos)

Las neveras están llenas de refrescos y bebidas alcohólicas. La edad media de sus habitantes no alcanza los 60 años. Solo hay seis jubilados, y el resto son jóvenes que acaban de superar la treintena y han llegado hace unos años al pueblo en busca de una vida más cómoda que en la ciudad.



Bracamonte, Salamanca, 41) firmaron el contrato de alquiler en julio. Y en septiembre renovaron por un año.

Los expertos coinciden: el primer síntoma de despoblamiento aparece cuando el símbolo de su pasado, la escuela, desaparece. Así empezaron Calabazas de Fuentidueña, La Nuez de Abajo, La Hoya y Salmoral. Pero el bar, su presente, resiste. A estos establecimientos acude gente joven, como Rocío Ibeas (Burgos, 23 años), que viaja a La Nuez de Abajo, donde nació su abuela, cuando su trabajo en Madrid lo permite, y más mayores, como Alfonso Serna (65), alcalde de la localidad burgalesa. En el resto de los lugares, la edad media ronda los 60.

En las paredes de los locales cuelgan carteles con precios parecidos. Un euro el botellín de cerveza, a veces 50 céntimos más, aperitivos, refrescos, zumos... Y, para las grandes ocasiones, como los domingos, los vecinos compran comida —o sirven lo que cazan— y después hacen cuentas en las hojas corroídas por el tiempo de viejos cuadernos publicitarios.

Las conversaciones son similares a las de los encuentros en las grandes ciudades. La familia, la políti-

ca, el último partido de fútbol... Pero en estos pueblos se une un elemento más: cómo va la huerta, los nuevos locales que han abierto en una ciudad cercana... Y, por las tardes, los clientes se entretienen con juegos de cartas o de mesa.

Los bares de la España vacía no solo son resguardo del frío, sino también de la soledad. El trabajador social Damián Rojas asegura en el informe *La dimensión social de la hostelería*: "Si se cierra un bar, se quiebra parte de la vida del pueblo". A ello, por correo electrónico, añade: "El sentirse acompañado en un entorno repleto de soledad es fundamental psicológicamente". Por eso, a lo largo de la geografía nacional surgen iniciativas para que los bares sigan en pie.

El frío del invierno invade cada una de las calles de los cuatro pueblos. La imagen se repite en toda la España vacía, desde Aragón hasta las zonas más recónditas de las dos Castillas. Allí sus habitantes luchan para que su último batallón de resistencia contra la despoblación no se extinga. "Si nos quedamos sin bar, el pueblo desaparece con él", lamenta Heraclio Calvo. —EPS

"Si se cierra un bar, se quiebra parte de la vida del pueblo", asegura Damián Rojas, trabajador social

Necesito mi hipoteca rápido

Precio personalizado
al instante*

**HIPOTECAS
SABADELL**

Necesito entender mi hipoteca

Acompañamiento por
especialistas

Solicita tu estudio
personalizado en nuestras oficinas o
en **bancosabadell.com/hipotecas**

*Concesión de la operación sujeta a análisis de riesgo del banco, a la entrega previa de la documentación necesaria y al cumplimiento de los plazos legales pertinentes. El precio personalizado incluido en esta valoración no es vinculante y no sustituye a la Ficha Europea de Información Normalizada (FEIN).

¿ESTAMOS A TIEMPO DE DEJAR UN PLANETA MEJOR?

**Tenemos respuestas,
pero sobre todo
tenemos preguntas.**

Hoy por Hoy | Àngels Barceló



SER 100

EL MUNDO DE LA DAMA

ESPECIAL
BELLEZA

LA ERA DEL CAMBIO

—
¿POR QUÉ LA
GENERACIÓN Z
ENVEJECE
DIFERENTE?

—
LA NUEVA FÓRMULA
DE LA JUVENTUD
SIN PINCHAZOS

La modelo
Bente Oort,
con vestido de
Blumarine.



Los jóvenes piden a médicos estéticos y cirujanos lo que ven en redes sociales. Los mayores quieren deshacerse discretamente de arrugas y otros signos de la edad. Radiografía de un negocio multimillonario que ya es transgeneracional.

ENTRE LA REALIDAD Y LA FICCIÓN

INFORME

por Karelia Vázquez
fotografía de Txema Yeste
estilismo de Juan Cebrián



La holandesa
Bente Oort es la
modelo de este
ensayo fotográfico
de Txema Yeste
en torno a la idea
de transformación
en busca de la
belleza. En esta
imagen lleva un
vestido de Diesel.



BALENCIAGA

INFORME

EL 85% DE QUIENES OPTAN POR UNA CIRUGÍA ESTÉTICA Y EL 72% DE QUIENES REALIZAN TRATAMIENTOS ESTÉTICOS SON MUJERES



El 40% de los
españoles se ha
hecho "algo" al menos
una vez en su vida.
Y lo haría el 60% si
los procedimientos
médico-estéticos
"no tuvieran IVA".
La información
provine de la última
encuesta encargada
por la Sociedad
Española de Medicina
Estética (SEME).

En la página anterior,
la modelo lleva gafas
de Balenciaga y top
de Thierry Mugler.

TÚ TE HAS hecho algo!? Es una afirmación, una pregunta, incluso puede ser una acusación: te has hecho algo y no me lo estás contando. Así comienzan ahora muchas conversaciones. Algo. “Pronombre indefinido que designa una realidad indeterminada”, define la RAE. En este caso, a un agente externo, llámeselo bótox, ácido hialurónico, o las manos de un cirujano. Algo ha pasado en esa cara que tan bien conocemos. El cambio suele ser sutil: una mirada más abierta y descansada, una piel tersa y con luz, una energía nueva, un frescor. Algo.

Puede ser que nos hayamos vuelto muy suspicaces, pero el 40% de los españoles se ha hecho “algo” al menos una vez en su vida. Y lo haría el 60% si los procedimientos médico-estéticos “no tuvieran IVA”. La información proviene de la última encuesta encargada por la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME), que asegura que en 2021 (últimos datos disponibles) se realizaron 900.000 procedimientos en España. La medicina estética es aquella que desarrolla procedimientos mínimamente invasivos con el paciente. Por su parte, SECPRE, la Sociedad Española de Cirugía Plástica Reparadora y Estética que agrupa a los cirujanos plásticos —los únicos que pueden acometer una operación estética que implique intervención quirúrgica—, registró ese mismo año 204.000 intervenciones. En Estados Unidos, según *The Economist*, uno de cada 100 adultos va retocado, y la consultora Research and Markets calcula que el negocio de los tratamientos estéticos no invasivos alcanza actualmente los 60.000 millones dólares (unos 56.000 millones de euros), y podría triplicarse en 2030.

En España las mujeres se retocan y se operan más que los hombres (son el 85% de quienes pasan por el qui-

rófano frente al 15% que son hombres, y el 71,8% frente al 28,2% de los españoles que se hacen tratamientos estéticos). Otra cosa es que lo cuenten.

La discreción va por generaciones. Los más jóvenes fandan de su nueva nariz porque nadie pone en duda su juventud. Pero a partir de los 45 empiezan las mentiras piadosas: “Duermo muchas horas”, “bebo dos litros y medio de agua”, “tengo buena cara”, “hago retiros espirituales”... Cualquier cosa antes que confesar que se pertenece a ese 40% que vende su alma, al menos una vez en la vida, al médico estético. No es que no se habla del asunto. Se habla, pero en abstracto, siempre se operan otros. Y nadie juzga, hasta se escuchan elogios, pero a los otros. A ciertas edades se presume de pureza: “Nunca me he hecho nada”. Nada. Curiosamente otro pronombre indefinido.

Para este reportaje *El País Semanal* contactó con Yolanda Gallardo (@lapelopony), recién operada en Turquía, que ha contado (y sobre todo ha prometido que contará) en detalle sus seis intervenciones estéticas en varios medios de comunicación y en su cuenta de Instagram, y su respuesta fue clarísima: “Todo lo publicado ha sido pagado. Contacte con mi agente”.

Gema Pérez Sevilla, cirujana especializada en estética facial, describe dos grupos de pacientes, los más jóvenes con expectativas “menos realistas” integran una demanda dopada por las redes sociales. “No son muy conscientes de si los cambios que piden —muchas veces su cara pasada por un filtro— pueden hacerse o no realidad. Piensan que todo es posible y ajustable”. Del otro lado están los de más edad que buscan “cambios naturales, una estética antienvejecimiento con base médica para mejorar la piel y los tejidos”. Entre estos procedimientos se encuentran, por ejemplo, la blefaroplastia, cirugía que se utiliza para eliminar el exceso de piel del párpado; corregir las bolsas de los ojos y recuperar la apertura de la mirada, o las intervenciones con láser de luz pulsada intensa, rápido y poco invasivo y que sirve para eliminar manchas, venas, imperfecciones e incluso el vello no deseado. Pérez Sevilla concluye que los mayores “hacen un uso más responsable de la medicina

**EL RASTRO DE ALGUNOS TRATAMIENTOS EMPIEZA A SER EVIDENTE.
AHORA LOS MÉDICOS HABLAN DE PACIENTES “CRONIFICADOS”**



"A principios de siglo hubo un *boom* de procedimientos que empleaban materiales permanentes que ahora pasan factura en forma de migraciones, sobreinfecciones y rechazos", cuenta el dermatólogo Manuel Ballesteros. En esta página, la modelo lleva vestido de Andreadamo.



INFORME

Los médicos ya hablan de "huella estética". En las ecografías dentales fue donde aparecieron primero unas masas blanquecinas pegadas al hueso que resultaron ser bolsas de ácido hialurónico y otras sustancias utilizadas en procedimientos estéticos.

En la página siguiente, la modelo lleva vestido de gasa de Prada.



EL 15% DE LOS PACIENTES RECURREN AL MÉDICO PARA QUE
LES “ARREGLEN” LO QUE OTROS HAN ESTROPEADO

estética. Eso sí, la mayoría tiene fobia a envejecer, no aceptan su edad, no se retocan desde la libertad sino desde la búsqueda de aceptación social”.

“Quíteme esta cara de viuda”, así le resumió una paciente a la doctora Electa Navarrete todo lo que esperaba de sus tratamientos. La medicina estética en España se encuentra en algún sitio entre la eficacia, la magia, la frustración, la psicología y las expectativas mal gestionadas. “Con frecuencia nos piden que les quitemos, sin cambiarles las facciones ni la expresión, el cansancio, la tristeza o el enfado que han ido adquiriendo con los años”, reflexiona la doctora Marta González, responsable de la unidad de medicina estética del Instituto Médico Ricart (IMR).

Los cirujanos se encuentran cada día en sus consultas con víctimas del edadismo, hombres y mujeres que sienten que su estatus profesional y social peligra y deciden hacerse algo. Para ellos los procedimientos estéticos son un patrimonio guardado bajo siete llaves. Rubén García Guilarte, probablemente el cirujano más demandado en España para hacer rinoplastias, dice que sus pacientes de 50 años no lo contaría nunca, pero una niña de 20 “se enfadaría si los resultados de su intervención no fueran lo suficientemente espectaculares como para publicarlos en las redes y etiquetar al cirujano. “Están deseando que compartas el antes y el después”. Otro cirujano plástico, Daniel Arenas, opina que la gente “no suele contar en público lo que se hace aun cuando el cambio sea muy evidente”. Juan Ramón Esteban, cirujano plástico de IMR, cree que “los pacientes quieren verse mejor, pero sin que los demás puedan percibir qué se han hecho”. Por eso, en medio de un clima dopado por la irreabilidad que imponen las redes sociales, se advierte un giro hacia un canon estético más discreto, con menos volumen y caras y cuerpos armonizados y naturales, cicatrices mínimas y procedimientos regeneradores y poco invasivos. Las rinoplastias, cada vez menos evidentes, con narices más naturales, y las operaciones de mama (que incluyen aumentos, reducción y elevación) se enfocan hacia las prótesis anatómicas que apenas se notan. Retirar los implantes antiguos y

de mucho volumen se encamina a ser uno de los procedimientos más demandados. Mientras, en el universo masculino, tener pelo en la cabeza seguirá siendo el mayor objeto de deseo.

Así pues, tras varias décadas de inyecciones, prótesis, rellenos de siliconas (ahora prohibidos en España) y otras transformaciones, los *early adopters* —aquellos que suelen probar antes que nadie una tecnología, en este caso los productos cosméticos y estéticos— empiezan a aligerar su carga para conseguir una apariencia más “natural y armónica”. Léase quitar prótesis, diluir rellenos y reducir volumen. La SEME calcula que el 15% de los pacientes que ven sus médicos vienen a que les “arreglen” lo que otros han estropeado. “Es frecuente atender a personas que se han sometido a un trasplante capilar en otros países o en grandes cadenas donde ni antes ni después de la cirugía se les ha indicado un tratamiento oral”, cuenta Manuel Ballesteros, dermatólogo de IMR, y añade: “A principios de siglo hubo un boom de procedimientos que empleaban materiales permanentes que ahora pasan factura en forma de migraciones, sobreinfecciones y rechazos”. El doctor Esteban calcula que un 5% de sus pacientes son personas cuyos tratamientos previos no han funcionado, otro 5% serían los que le buscan por inconformidad y pérdida de confianza con el médico ejecutor, y por último está un 10% que en su momento estuvo satisfecho con el resultado, pero por el paso del tiempo precisan una cirugía secundaria.

Según la SEME, la facturación anual de los centros autorizados para ofrecer tratamientos de medicina estética en España superó en 2021 (últimos datos disponibles) los 3.500 millones de euros. El negocio es goloso y el intrusismo crece. Es, en opinión del doctor Juan Antonio López, presidente de la sociedad, uno de los grandes problemas de la especialidad. “Ni enfermeras ni odontólogos, mucho menos otras profesiones no sanitarias, pueden hacer procedimientos estéticos, nos amparan hasta tres sentencias refrendadas por el Tribunal Supremo”. En su opinión las redes sociales han “banalizado” la práctica clínica. “Un procedimiento

Paz Torralba habla de “médicos influencers” que promocionan en las redes el *full face*, un tratamiento para rejuvenecer toda la cara de una vez. “He

visto poner 15 y 20 viales en una sola sesión y, claro, eso va a dejar un rastro. Supone un exceso”, denuncia.



LAS REDES SOCIALES HAN DISTORSIONADO LAS EXPECTATIVAS
Y HAN CAMBIADO EL EJERCICIO DE LOS MÉDICOS

estético es un acto médico que requiere un diagnóstico, una propuesta terapéutica y un seguimiento, no es solo meter la jeringuilla y empujar el émbolo, eso es solo el final". Esta trivialización eleva el riesgo de efectos secundarios graves, como la necrosis de los tejidos y, en casos extremos, la ceguera. La normativa en España establece que estos procedimientos deben realizarse en unidades asistenciales de medicina estética (U.48), una normativa establecida por el Ministerio de Sanidad (en 2021 existían en España 6.305 centros autorizados) que puede variar en cada comunidad autónoma. "Si yo trabajara fuera de un centro sanitario, mi seguro de responsabilidad civil no me cubriría. Además, los productos que empleo deben tener una trazabilidad, los neuromoduladores tengo que comprarlos a un único proveedor y el paciente debe irse a su casa con el registro y el número de lote de la sustancia que se ha inyectado porque cualquiera pueda comprar en internet cualquier cosa", explica López, en referencia a la proliferación de cupones y ofertas que revientan el mercado.

El doctor David Sampayo examina su cara al milímetro. Acaba de descubrir una arruga nueva encima de la ceja. Lo achaca al bótox. Tendrá que corregirlo. "Los neuromoduladores [el modo correcto de llamar a la toxina botulínica, bótox es una marca comercial] te pueden cambiar el gesto. Si miras una foto de hace tres años, y en ese tiempo te has hecho seis aplicaciones, quizás tu mirada sea diferente o tengas una ceja más alta que otra. ¿Es eso huella estética? No, porque se acabará reabsorbiendo, pero quizás lo sea en cinco años. El uso continuado de neuromoduladores puede provocar que el músculo pierda fuerza, pero el rastro del ácido hialurónico es más evidente porque crea volumen", señala el experto en estética facial y cirugía capilar.

El rastro de algunos tratamientos empieza a ser evidente. Antes se creía que todo era reabsorbible. Ahora los médicos hablan de pacientes "cronificados" con puntos de no retorno. En las ecografías dentales fue donde aparecieron primero unas masas blanquecinas pegadas al hueso que resultaron ser bolsas de ácido hialurónico y

otras sustancias utilizadas en procedimientos estéticos. "La sobreinfiltración y luego la corrección con hialuronidasa [una sustancia que diluye el ácido hialurónico] dejan una huella, la más frecuente es el ácido hialurónico que migra del labio superior a la zona del bigote", dice Sampayo, que señala que en las consultas se habla poco o nada de esto. "Yo lo digo cuando me piden imposibles, cuando alguien que no lo necesita quiere, por ejemplo, más pómulo. Y sé que si pongo más luego tendré que corregir la ojera porque a mayor proyección de una zona, más hundimiento de la otra. Somos como arquitectos, jugamos con volúmenes, con luces y sombras. Es entonces cuando digo: 'Eso probablemente nunca se va a disolver del todo'. Y la gente para y escucha".

"El exceso de rellenos, el uso de materiales de baja calidad y no respetar los tiempos entre los procedimientos provoca el *facial overfilled syndrome*, también conocido como cara de almohada: volúmenes desproporcionados que dan un aspecto artificial, de cara inflamada", explica Juanma Revelles, dermatólogo y fundador de la clínica Le Boost en Madrid. "Estoy muy a favor de poner ácido hialurónico en zonas profundas que den soporte a la estructura de la cara que se va perdiendo a medida que cumplimos años, si parte de ese hialurónico nunca se elimina, es maravilloso", reflexiona Paz Torralba, directora de The Beauty Concept, con el spa del Mandarin Oriental Ritz Madrid a su cargo. El doctor Sampayo lo ha visto: "Ecografías con los depósitos de ácido hialurónico en color gris, perfectamente colocados, y dices: 'Chapó'. Ese es el rastro que quiero dejar".

Paz Torralba habla de "médicos mediáticos e influencers" que promocionan en las redes el *full face*, un tratamiento para rejuvenecer toda la cara de una vez. "He visto poner 15 y 20 viales en una sola sesión y, claro, eso va a dejar un rastro. Supone un exceso de producto que nadie sabe cómo va a evolucionar, ni cómo se van a repositionar los volúmenes en la cara del paciente. Todo el ácido hialurónico que se inyecta no se elimina, se sabe desde siempre, pero ahora se empieza a decir". Sampayo es aún más contundente: "No es tan fácil eliminar el ácido hialurónico como se cree, hay que localizar el depó-

"QUÍTEMELA ESTA CARA DE VIUDA", ASÍ LE RESUMIÓ UNA PACIENTE A LA DOCTORA NAVARRETE LO QUE ESPERABA DE SUS TRATAMIENTOS

sito, hacerlo con la aguja adecuada y repetir la ecografía a los siete días. Da igual lo que digan, ni los fabricantes aseguran que se elimine al 100%”.

La doctora Ruth García Moro, vocal de SEME, lleva años pinchándose bótox. “Los neuromoduladores no se ponen para dejar de gesticular, sino para hacerlo sin arrugas, y mucha gente quiere estar planchada”. Ella, como muchos de sus colegas, toma una foto del paciente antes de iniciar cada procedimiento. “Es muy interesante la autopercepción, tendemos a mirarnos mucho la zona tratada y se olvida casi de inmediato el aspecto anterior. Se produce cierta dismorfia y mucha gente piensa que siempre hay margen de mejora. Es entonces cuando saco la foto y digo: ‘Hemos llegado hasta aquí, hay que parar’”.

“La gente se obsesiona porque se pone unos neuromoduladores o unos inductores de colágeno, se ve muy bien y quiere más. Pero hay que respetar los plazos que establece el laboratorio, que son de entre cuatro y seis meses para el bótox y de 18 meses para los inductores de colágeno. Se enfadan cuando no le queremos poner más, entonces te dicen: ‘Pues me voy a otro sitio’”.

Los ultrasonidos bifocalizados como Ultherapy, que actúan como un *lifting* en quirófano en el tercio inferior de la cara, el cuello y el escote, solo deben aplicarse una vez al año, al igual que la radiofrecuencia Thermage, que se señala como muy eficaz para recuperar el óvalo facial. Estos tratamientos no invasivos son una buena opción para quienes huyen de los pinchazos y rellenos. Aunque son perfectamente compatibles con unos y otros. Por su parte, las populares liposucciones afinan su diana y se centran en zonas con grasa rebelde y localizada, como el abdomen, el torso y las axilas.

Las redes sociales han distorsionado las expectativas y también han cambiado el ejercicio de los médicos, que, en muchos casos, deben dedicar varias horas a la semana a alimentar sus voraces cuentas de Instagram y TikTok. En 2010 solo el 20% de los cirujanos plásticos tenía una cuenta activa en las redes sociales, en 2019 esa cifra casi se había triplicado, según un estudio publicado en 2023 por la revista especializada *Aesthetic Surgery*

Journal. Por supuesto, pueden elegir no estar, pero tiene consecuencias. Otro estudio de 2018 asegura que el ranking que publica Google de los mejores cirujanos plásticos del mundo tiene más en cuenta su actividad en redes sociales que su experiencia o trayectoria académica. Una breve incursión por las redes muestra a profesionales que transmiten en streaming desde el quirófano o se hacen un selfie haciendo la señal de victoria junto a un paciente anestesiado. La prensa anglosajona los llama, no sin cierta sorna, “los cirujanos de Instagram”, pero lo cierto es que si quieren ser profesionales modernos deben estar en las redes para entender al paciente que llega a su consulta. Se estima que dos tercios de la clientela les llega por esa vía. Un paciente que quizás lo tuvo porque cree que lo conoce de toda la vida (las redes crean esa ilusión), o que piensa que puede tomar buenas decisiones clínicas sin ayuda.

En un estudio de la revista *Plastic and Reconstructive Surgery*, una investigación de la Escuela de Medicina de Harvard constataba que las redes sociales “empoderaban” a los pacientes. A la vez hacen parecer simples y fáciles procedimientos médicos complejos que suelen despacharse con fotos de *before and after* que, según denuncia una investigación de la revista *Allure*, están manipuladas, crean expectativas poco realistas y una espiral de insatisfacción que termina en la petición de segundas intervenciones innecesarias. En 2023 estos especialistas se encuentran, como muchos otros profesionales, en la disyuntiva de que no se confunda su estatus en las redes sociales con su calidad y prestigio profesional. Hasta la primera década de este siglo la medicina estética y la cirugía plástica habían sido disciplinas en la sombra,

donde lo que se veía era porque estaba mal hecho. El mejor profesional era aquel que conseguía que su trabajo apenas se notara. Todos los médicos entrevistados para este reportaje aseguran que después de una temporada de volúmenes y excesos volvemos a la era del silencio y la discreción. —EPS

Modelo: Bente Oort
(Platform Agency).

Maquillaje: Víctor
Álvarez (Kasteel Artist
Management).

Peluquería: Rubén
Mármol (Kasteel
Artist Management)
para L'Oréal Pro.

Manicura: Vanesa Juez.
Dirección de casting:

Arthur Méjean.

Producción: Cristina
Serrano.

Asistente digital:
Nahuel D'Angelo.

Asistentes de fotografía:

Mathieu Boutang y
Gartzén Martínez.

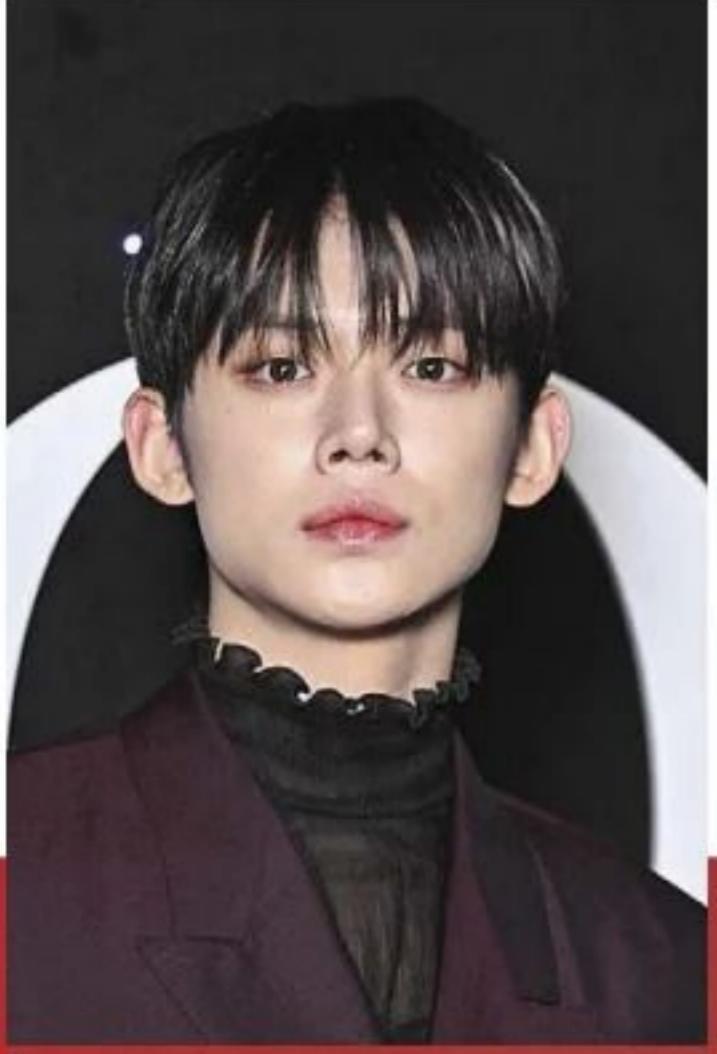
Asistente de estilismo:
Rubén Cortés.

ANÁLISIS

EL MIEDO A
ENVEJECER ES AHORA
COSA DE JÓVENES.

LA OBSESIÓN
DE LA GENERACIÓN Z
POR EL PASO DEL
TIEMPO ESTÁ
HACIENDO QUE SE
EMPEÑEN EN ANULAR
CUALQUIER SIGNO
DE LA EDAD, ANTES
INCLUSO DE QUE
APAREZCA.

—
por Patricia Rodríguez



3



4

RESULTA IRÓNICO QUE los centeniales que venían a romper con los estereotipos y a hacer bandera de la diversidad sean también los que antes se están rindiendo ante los dictados de belleza más canónicos. La generación Z —nacidos entre 1996 y 2010— ha crecido en un ambiente en el que las redes sociales son parte axiomática de su universo. Unos canales que abrieron la comunicación a narrativas que escapaban de la norma, pero que paradójicamente han terminado imponiendo nuevos ideales estéticos. El resultado es una generación que se entrega a cirugías o intervenciones antes que sus predecesores y rostros que reflejan una madurez que aún no existe.

“¿Por qué los de la generación Z envejecen peor que los mileniales?” es una premisa recurrente en miles de vídeos de TikTok en los que los usuarios analizan rostros como los de Rihanna (35 años) o Andrew Garfield (40), que parecen menores que zetas muy célebres como Kylie Jenner (26 años) o Millie Bobby Brown (20 recién cumplidos). Las de estas últimas son las caras aspiracionales que a diario consumen sus contemporáneos. Los informes que intentan radiografiarlos coinciden en que retoman hábitos que sus mayores dejaron atrás. Según un estudio de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC), el 57% cree que vapear está de moda y uno de cada cuatro opina que se exagera al hablar de los riesgos del tabaquismo. Tampoco ven peligro en la radiación solar: según el último Observatorio Heliocare, que publica anualmente el laboratorio español Cantabria Labs, solo un 32% de los jóvenes usa fotoprotección durante todo el año (frente al 60% de la población general). Los centeniales se han lanzado a colonizar los pasillos de las grandes perfumerías, comprando costosas cremas



La precoz madurez centenial

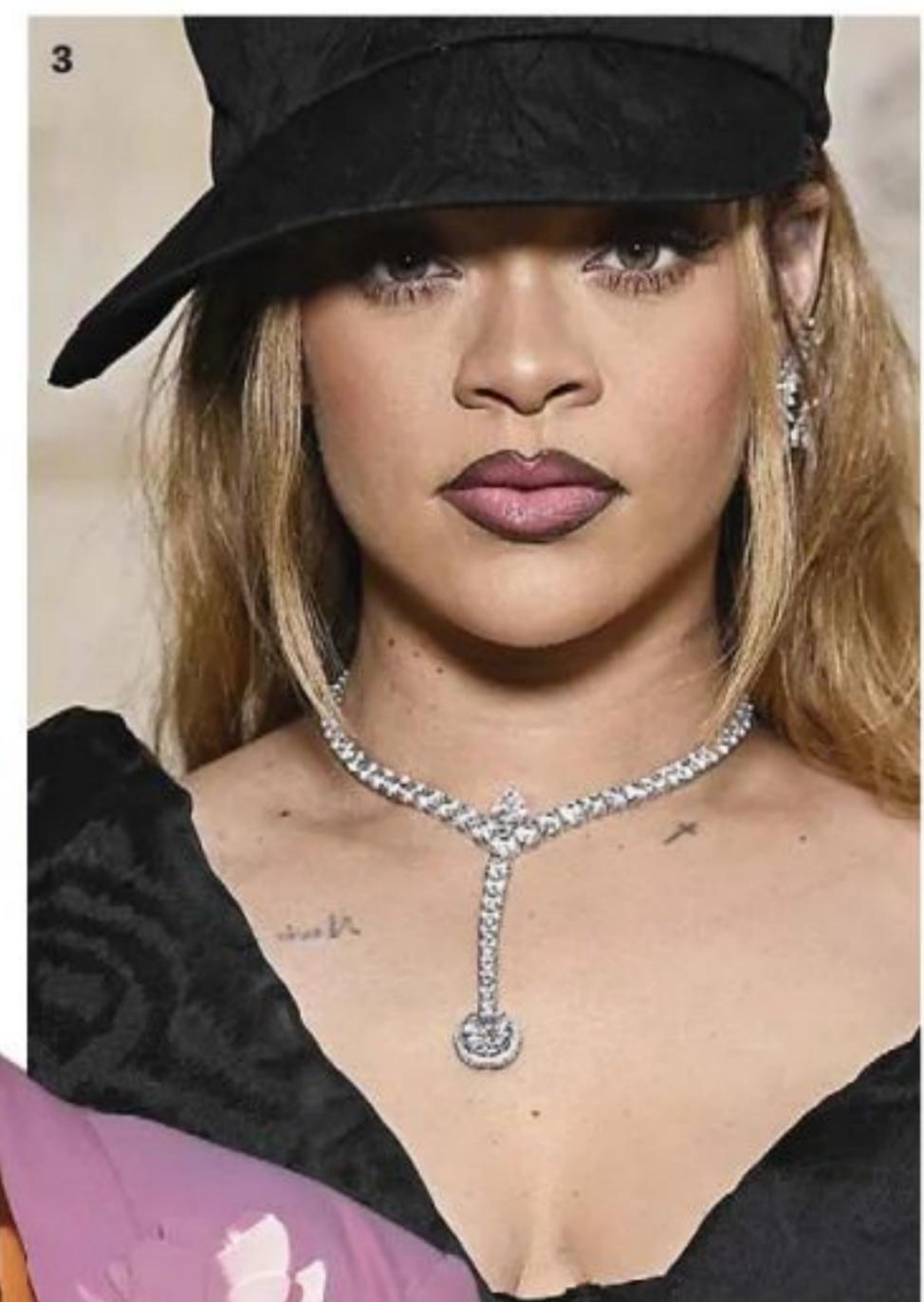
1. El rapero coreano Choi Yeon-jun (Yeonjun de Tomorrow x Together), de 24 años.
2. Addison Rae (23 años), estrella de las redes sociales en Estados Unidos.
3. La cantante y bailarina británica Maddie Ziegler tiene solo 21 años.
4. Con solo 22 años, Billie Eilish triunfa mundialmente con su música.
5. Kylie Jenner (26 años) ha lamentado públicamente retocarse desde muy joven.
6. Millie Bobby Brown, que acaba de cumplir 20 años este mes, tiene su propia compañía cosmética.



1



2



3



4

La eterna juventud milenial

1. Natalie Portman, de 42 años.
2. Emily Blunt (40 años). Las redes bromean con que tiene la misma nariz que Portman.
3. La cantante de Barbados Rihanna, de 35 años.
4. Andrew Garfield tiene 40 años, pero también podría ser un veinteañero.
5. Ryan Gosling, de 43 años, es otro actor por el que no pasa el tiempo.

antiedad, pero parecen olvidar el resto de los elementos que influyen en el envejecimiento. Los factores que van más allá de la genética: la radiación solar, el tabaco, la contaminación, la alimentación, el estrés, la falta de sueño o el clima, piezas que, combinadas, determinan un 70%-80% el modo en que una persona va a envejecer.

La terapeuta Yvette Pons, experta en morfología estética, lleva más de 30 años analizando rostros. "Creo que la gente muy joven está cuidándose de forma invasiva y perdiendo la fisonomía que le tocaría por edad. Acaban teniendo rostros de mayores. Pierden dulzura y muestran aspectos más endurecidos. Me fijo cuando gesticulan en consulta y tienen movimientos más agresivos que quizás tengan que ver con el estrés. El entrecejo constreñido o los músculos meseteros muy desarrollados. Vienen con mucha inseguridad, falta de ilusión, creo que es frecuente un desorden emocional". Sus pacientes cada vez son más pequeñas, en femenino: el 72% de los consumidores de tratamientos de medicina estética y el 85% de los pacientes de cirugía estética son mujeres, según las sociedades médicas de ambas especialidades. "A partir de los 15 o 16 años empiezan a venir solas, a veces con sus ahorros", prosigue Pons, "vienen pidiendo consejos sobre rellenos o neuromoduladores [el popular bótox] porque les está saliendo una arruga que yo no veo. Se miran más que nunca y tienen más preocupación por envejecer". Quizá porque, en un mundo que perciben sin certezas, sienten que la perfección estética sí es una parcela que pueden controlar.

La inquietud por el envejecimiento no es nueva, pero cada vez llega antes. Según el último estudio disponible de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME), que recoge datos de 2021, el primer acceso a la medicina estética ha pasado de los 35 a los 20 años. Y, según datos de la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (SECPRE) para el mismo periodo, los procesos de inyectables

crecieron un 22,8% con respecto al año anterior. ¿Las razones? Oferta a un precio más asequible, aplicaciones menos invasivas y una normalización de los procedimientos gracias a las redes sociales. Un canal que ha acercado a los más jóvenes a los inyectables, pero también a las cirugías. "Muchísima gente nos llega con una fotografía y dice: 'Me gustaría parecerme a tal persona', revela el presidente de la Asociación Española de Cirugía Estética Plástica (AECEP), el doctor Nicolás Maestro Sarrión, "tenemos que ser cautos y empezar por ver si esas caras son reales o no, elegir la técnica adecuada para cada paciente y entender que hay limitaciones". La cautela debe ser aún mayor cuando se trata con jóvenes: "Tienen pieles más delicadas y se trabaja de forma progresiva. No siempre podemos hacer lo que demandan. Deben dejarse asesorar".

De los casi 627.000 tratamientos faciales de medicina estética que se realizaron en 2021, según SEME, un 42% correspondió a pinchazos de toxina botulínica y un 32% a rellenos de ácido hialurónico. Entre los primeros se ha popularizado la inyección preventiva que paraliza un músculo para que no marque una arruga, antes incluso de que aparezca. "Los tratamientos tienen que hacerse cuando existe un problema, no antes", aconseja la doctora Mari Paz Artigues, cirujana miembro de la AECEP, que no es partidaria de iniciarse como prevención. "Si tienes músculos es para tensar o contraer y si los aflojas o suavizas constantemente durante años, al final eso tendrá un efecto sobre la piel que queda encima. Hay que pensar en conjunto: piel, músculo y grasa", dice la doctora Artigues, que recomienda espaciar pinchazos.

En el caso de los rellenos reabsorbibles de ácido hialurónico, el más demandado entre los centeniales es el que se usa para aumentar los

ANÁLISIS



5

labios. "Por un pequeño relleno no pasa nada, el problema radica cuando son demasiado repetitivos o con volúmenes exagerados; cuando desaparece el efecto del relleno la piel se ha distendido mucho y, o vuelves a llenar, o le costará recuperarse", asegura Maestro Sarrión, que recalca la importancia de un buen asesoramiento y de acudir a especialistas: "Nos llegan pacientes derivados de centros no autorizados con los que tenemos que ir a quirófano. Si un relleno se coloca mal, puede provocar una embolización en la sangre, infecciones o quistes que hay que retirar".

Cada vez más centros ofrecen un enfoque global, incluyendo la dimensión emocional, antes de abordar cualquier intervención. Es el caso de la clínica homónima del doctor Luis Martínez Quindós en León: "Llega mucha gente con dismorfia y hay que tener cuidado, hacer una valoración para ver si hay un problema de base psicológica. Yo trato de ser precavido y pinchar menos relleno del que me piden, porque, dependiendo de cómo se ponga, puede dejar una huella estética negativa". Es fundamental que sea el profesional el que marque el límite, porque la demanda entre las más jóvenes es clara: "Ponme, ponme y ponme". —EPS

ALISAR, TENSAR Y REPARAR SIN QUIRÓFANO

COSMÉTICA

HYALURONIC FIRM
2.5% Hyaluronic acid + Proteum 89+

LIFT INTEGRAL
LIERAC
LABORATOIRES

LE SÉRUM TENSEUR
THE TIGHTENING SERUM

①

Clinical Formulations
with Integrity.
Formulations Cliniques
Empreintes d'intégrité.

The Ordinary.

Hyaluronic Acid 2% + B5
A Hydration Support Formula with
Ultra-Pure, Vegan Hyaluronic Acid.
Acide Hyaluronique 2% + B5
Une Formule de Soutien
d'Hydratation avec de l'Acide
Hyaluronique Végétal Ultra-Pur

②

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
HYALU B5
SERUM
CONCENTRÉ ANTI-RIDES
RÉPARATEUR REPULPANT
ANTI-WRINKLE CONCENTRATE
REPAIRING REPLUMPING

HYALURONIC ACID
+ MARICAMICRIDOL
AVEC DE L'EAU THERMALE
DE LA ROCHE-POSAY

③

④

Combatir arrugas, reafirmar la piel y definir los contornos del rostro... En definitiva, evitar la flacidez, la piel colgante, fofa y sin turgencia. ¿El objetivo? Estirar para proporcionar un efecto *lifting* en el rostro sin cirugía y sin arruinarnos en el camino.

POR LUCÍA HEREDERO
FOTOGRAFÍA DE MIRTA ROJO
ESTILISMO DE PAULA DELGADO

5



6



7



8



1. Le Sérum Tensor Lift Integral, de Lierac. Refuerza la estructura del rostro y actúa sobre el colágeno, la elastina y el ácido hialurónico. 54,90 euros.
2. Hyaluronic Acid 2%+B5, de The Ordinary. Con tres tipos de ácido hialurónico y vitamina B5. 8,99 euros.
3. Hyalu B5 Sérum, de La Roche Posay. Concentrado antiarrugas que repara la pérdida de volumen y favorece la firmeza. 35,20 euros.
4. Hyaluronic Firm, de Martiderm. Emplea cinco tipos de ácido hialurónico. 23 euros.
5. Pure Age Perfection Retinal, de Sensilis. Formulado con un 5% de retinal para pieles grasas y sensibles. 50 euros.
6. Epilift Cuello y Escote, de HD. Gel-crema reafirmante con acción tensora inmediata. 32,60 euros.
7. Hydra Lifting Marine Plasma, de Casmara. Suero con plasma marino. 42,95 euros.
8. Endocare Cellage Cuello y Escote, de Cantabria. Tratamiento antiedad que actúa sobre los signos de la edad, aportando un efecto redensificante y reafirmante. 41 euros.

EXOSOMAS: LA ALTERNATIVA A LOS PINCHAZOS

INNOVACIÓN

por Lorena Robledo
ilustración de María Hergueta

Su poder regenerador ha conseguido que la industria hable de ellos como el futuro de la medicina estética para lucir una piel perfecta sin necesidad de recurrir a los inyectables.

En 2024 prometen hacer furor en el sector cosmético.



NUESTRA PIEL ESTÁ diseñada para curarse a sí misma, pero igual que a veces viene bien tomarse un café bien cargado para activarse, en ocasiones el órgano más grande del cuerpo humano también se beneficia de una ayuda extra. Y es ahí donde entran en juego los exosomas, pequeñas vesículas liberadas por las células en el proceso de exocitosis, que contienen una variedad de moléculas bioactivas, como proteínas, lípidos y ácidos nucleicos. “Desempeñan un papel importante en la comunicación intercelular, donde actúan como mensajeros que transmiten información entre las células, y se ha descubierto que están involucrados en una amplia gama de procesos biológicos, como el desarrollo embrionario, la respuesta inmune y la progresión del cáncer”, explica la doctora Beatriz Beltrán, directora de la clínica que lleva su nombre.

A pesar de que los exosomas se descubrieron hace 15 años, hasta hace bien poco eran considerados como meros subproductos de la actividad celular. Y, aunque es cierto que en 2018 se halló su eficacia para tratar la dermatitis atópica, no fue hasta 2020 cuando otros estudios demostraron que también podían reparar y regenerar en profundidad la piel después de tratamientos ablativos con láseres, así como que eran igual de eficaces en terapias inmunomoduladoras. Es ahora cuando han despertado el interés de la comunidad científica y médica, que augura que son el futuro de la medicina regenerativa —este término ha sido el más repetido durante el congreso de investigación IMCAS World Congress, celebrado a principios de este mes en París—, “y no solo en el ámbito estético, sino también en materia regenerativa de los tejidos en general, nuevas formas de aplicación y también nuevas fuentes de extracción de ellos”, matiza Virtudes Ruiz, cirujana, médica de estética y directora médica de la clínica Virtud Estética.

“Al tratarse de potentes regeneradores dérmicos, los exosomas equilibran y regeneran la piel al máximo, logrando que mejore su calidad y luminosidad, acabando con problemáticas como enrojecimiento, opacidad, fotoenvejecimiento, piel fina, poros dilatados, sensibilidad, aspereza o sequedad cutánea”, enumera la doctora Mar Mira, copropietaria de Clínica Mira + Cueto, quien también asegura: “Está demostrado que aumentan exponencialmente el porcentaje de fibroblastos, colágeno y elastina, todos más que esenciales para el mantenimiento de una piel sana, cuidada y rejuvenecida”. ¿Cómo lo hacen realmente? Hasta finales del año pasado los médicos estéticos explicaban que introducían en la piel estos activos mediante microagujas (como el Dermapen), radiofrecuencia fraccionada, microplasma fraccionado, *microneedle*, mesoterapia o terapia fotobiomodulación; esta última es la única que no utiliza agujas ni produce agresión a la epidermis. Pero, tras meses observando cómo el uso de los exosomas se protocolizaba como inyectables, el pasado mes de noviembre la SEME (Sociedad Española de Medicina Estética) mandó un comunicado a todos sus socios recordando que la Agencia Española de Medicamentos y Pro-

ductos Sanitarios (AEMPS) es tajante sobre el asunto: “Hoy por hoy no existe ningún medicamento autorizado que contenga exosomas en su composición”. Por consiguiente, estos solo se pueden aplicar de manera tópica, sin ayuda de utensilios o aparato-terapia capaces de llegar a la dermis.

Lo que sí es posible inyectar son los exosomas autólogos; es decir, los obtenidos de nuestras propias células. “El procedimiento comienza con una extracción de sangre —este gesto evita el riesgo a tener una reacción alérgica al no ser un producto extraño al cuerpo— para obtener PRP (plasma rico en plaquetas) mediante la técnica del centrifugado. Despues se utiliza el dispositivo médico Meta Cell Technology, con el que se obtiene un plasma autólogo, rico en exosomas y factores de crecimiento, que se inyectará posteriormente en el paciente mediante un proceso de fototerorregulación con ayuda de luz roja y azul”, esclarece la doctora Beltrán. De este modo no solo se palían las molestias a modo de picor que suele provocar la infiltración de PRP, sino que también se aumenta la eficiencia de este nuevo proceso combinado, según se demuestra en el estudio publicado de la misma experta: *Eficacia y seguridad de activación fototérmica del plasma rico en plaquetas en rejuvenecimiento facial*.

La ventaja añadida que poseen estos *mensajeros* es que son un tratamiento apto para cualquier tipo de piel, pues ofrecen diferentes beneficios: “Antiinflamatorio, usándose para tratar dermatitis, acné inflamatorio, folículos y dermatitis atópica; antioxidante, mejorando las arrugas y previniendo el envejecimien-

LOS EXOSOMAS YA SE ESTÁN USANDO EN TRATAMIENTOS DE LA ZONA ÍNTIMA Y DE LOS FOLÍCULOS PILOSOS DEL CUERO CABELLUDO

1. Exoso-Metic Face Serum, de Dr. Barbara Sturm. Su fórmula con exosomas y factores de crecimiento sintetizados, vitamina E y aceite de bergamota hidrata y proporciona elasticidad. 470 euros (de venta en Tacha Beauty & Wellness).

2. ID Real After Care Exoball Ampoule, de ID Placosmetics. Ampolla facial con exosomas, colágeno, péptidos y ácido hialurónico, para revitalizar y rejuvenecer el rostro. 44,90 euros; de venta en Planet Skin.

3. Exo-Collagen 90 Pro Perfect Serum, de Nine Tails. Los exosomas, el colágeno y las 12 vitaminas presentes en su fórmula proporcionan hidratación, firmeza a la piel, a la vez que la rejuvenecen. 29,90 euros; de venta en Planet Skin.



“suponen una alternativa para aquellas personas reticentes a las agujas, pues es posible abrir canales en la piel con otros procedimientos, sin pinchazos, para asegurar su penetración”, destaca Mira.

Hay que tener en cuenta que los exosomas no solo son capaces de regenerar los tejidos del rostro, sino que también tratan la zona íntima y las células de los folículos pilosos del cuero cabelludo. Y, si bien es cierto que no son capaces de promover la aparición de pelo nuevo, “sí activan los queratinocitos, los fibroblastos, la síntesis de colágeno y elastina, pero, sobre todo, aumentan la capacidad regenerativa del bulbo piloso, que es el conjunto de células donde se genera el cabello. El resultado son unos mechones más fuertes y saludables”, declara el doctor Javier Pérez Diez, tricólogo de Clínica Premium Marbella. De ahí que este protocolo sea habitualmente prescrito en el caso de alopecias estacionales. “Esa caída intensa de cabello, que se produce tras el parto, después de algunas intervenciones quirúrgicas e inclusive en períodos de estrés, se denomina eflujo telógeno. En estos casos, a pesar de la pérdida las raíces quedan indemnes; por lo que los exosomas vendrán a recuperar y mejorar la función, aportándoles más fuerza para producir un nuevo crecimiento saludable”, agrega el mismo experto. Y, al igual que ocurre en el caso cutáneo, para “potenciar el efecto positivo de estos activos sobre la estimulación de las células en la unidad folicular en el cuero cabelludo, se aconseja usar otros métodos de entrega de energía, como el láser”, concluye.

El área vulvovaginal también se puede beneficiar de los exosomas. De hecho, Zuramis Estrada, ginecóloga obstétrica y directora médica de CIMEG Madrid, recurre a ellos para ayudar a sus pacientes con alteraciones genitales como atrofia urogenital, dermatopatías crónicas como dermatitis atópica vulvar, liquen escleroatrófico o liquen plano simple; cicatrices debidas a episiotomías antiguas, perineorrafias u otras cirugías o traumatismos, e hiperpigmentación, como coadyuvante en tratamientos de aclaramiento genital. Para ello aplica de manera tópica exosomas desarrollados por Jan Lötvall, catedrático de Biología Celular de la Universidad de Gotemburgo (Suecia), cuyo

objetivo es tratar específicamente la zona íntima. “Estos son extraídos de las células madre recombinantes de rosa damascena y, aplicados sobre el tejido vulvovaginal, proporcionan una acción antiinflamatoria, reduciendo la irritación y mejorando la inmunomodulación; mejoran la sequedad debido al incremento en la expresión de las proteínas transportadoras de agua (acuaporinas) e incrementan la producción del ácido hialurónico en la zona tratada hasta en un 120%”, afirma la doctora Estrada, quien los utiliza tras realizar un tratamiento con energías como la radiofrecuencia o el láser, que actúan como vehículos del propio producto. “Estamos ante una revolución en la medicina regenerativa por la eficacia, la inmediatez de respuesta positiva en la paciente, la seguridad [existen más de 17 trabajos internacionales publicados sobre la materia y actualmente se están llevando a cabo varios ensayos clínicos], facilidad de aplicación, sin dolor y sin manipulación”, añade la misma fuente.

Hasta el momento este era un tratamiento exclusivo de la medicina estética, pero “en Corea han logrado aislar los exosomas de origen vegetal, obteniendo resultados espectaculares sobre la piel a través de cosméticos especializados”, revela Karla Pires, farmacéutica y responsable del departamento de calidad en la distribuidora de cosmética coreana Tradegate to Europe, quien también añade: “Se ha demostrado que estas pequeñas vesículas tienen efectos beneficiosos, como la regeneración celular, la reducción de la inflamación y el estrés oxidativo, y la mejora de la hidratación y la elasticidad. Al incluirlos en la rutina de belleza diaria se asegura la entrega de los principios activos en la piel, ayudando a mejorar tanto la eficacia del cosmético como la apariencia y la salud de la dermis”. Por tanto, se augura que este nuevo agente comience a entrar en nuestros hogares a modo de sérum, sobre todo. —EPS

ALGUNOS HOMBRES BELLOS

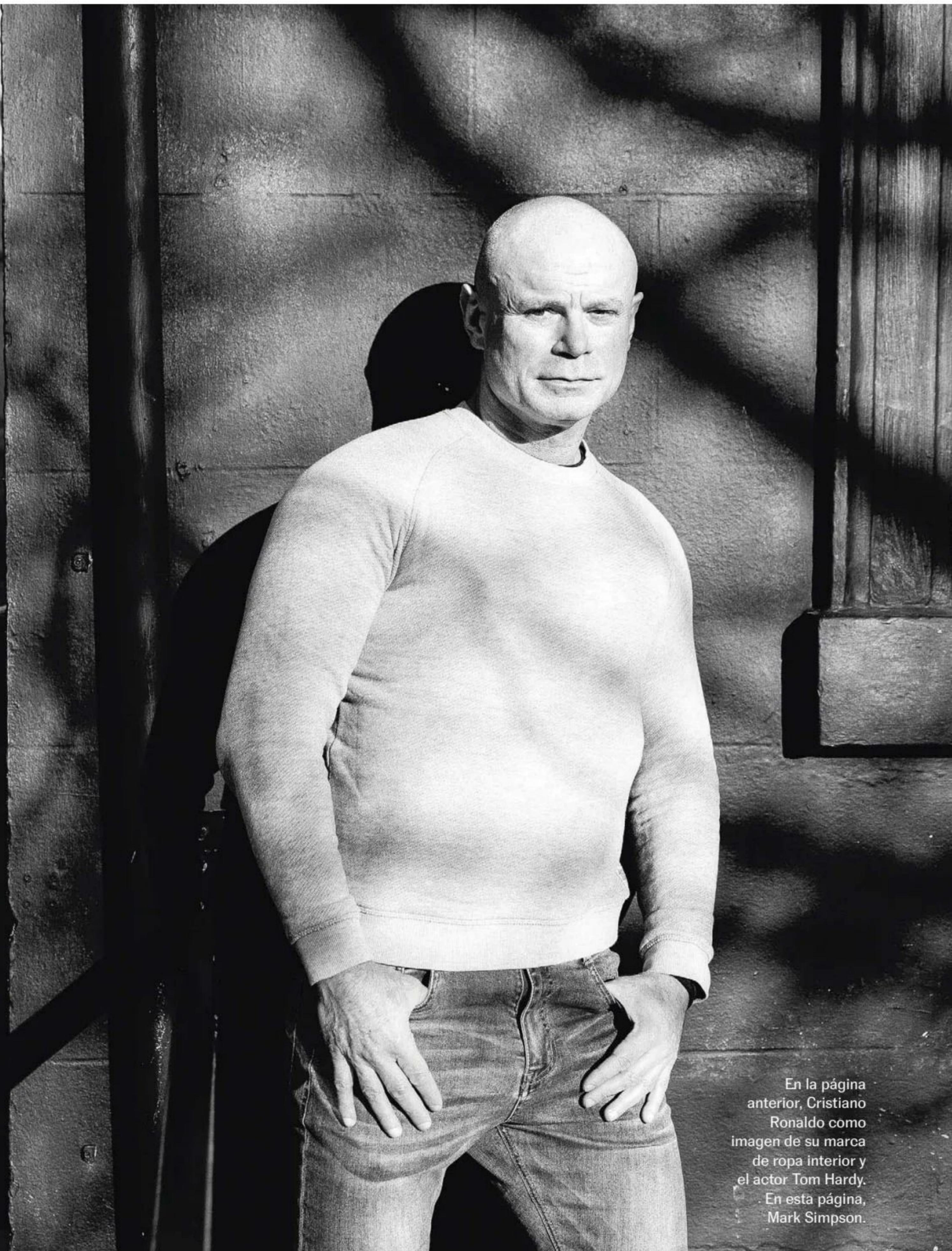
En 1994, el periodista británico Mark Simpson acuñó el término metrosexual, que se refería a aquellos tipos heterosexuales que se cuidaban, amaban ir de compras y eran capaces de mostrar admiración por la belleza de otros hombres. Treinta años después nos citamos con él para hablar de cómo ha cambiado el universo masculino y su relación con la estética, sobre todo la propia. Desde David Beckham o Mark Wahlberg hasta CR7 o Harry Styles.



PERFIL
por Rafa de Miguel
fotografía de Manuel Vázquez



Fotografía de Tolga Akmen (AFP / Getty Images) / CR7 Underwear (Getty Images)



En la página anterior, Cristiano Ronaldo como imagen de su marca de ropa interior y el actor Tom Hardy.
En esta página, Mark Simpson.

“MUCHOS IMAGINARON LA METROSEXUALIDAD COMO ALGO PARA LA CLASE MEDIA PORQUE IMPLICABA QUE DEBÍAS TENER DINERO”

HN CONTRA DE la sabiduría convencional, la revolución no devora a sus hijos sino a sus padres. Mark Simpson (York, Reino Unido, 58 años) puso nombre en 1994 a todos esos jóvenes varones que comenzaban a cuidar su piel, su pelo, su ropa y su estética con el propósito indisimulado de ser admirados y de despertar el deseo de mujeres y hombres. Metrosexuales, los llamó. Más tarde, en un segundo artículo en 2003, escogió una imagen para identificarlos: David Beckham.

“En las revistas para hombres de los años noventa, como *Loaded* o *FHM*, estaba ya toda esa cultura de admiración a la belleza del cuerpo masculino, y abundaban los anuncios de cremas, colonias y ropa. Pero el objetivo implícito en todas ellas era dejar claro que no eran una revista gay. En la cultura británica, el modo de transmitir ese mensaje es incorporar un montón de información sobre fútbol”, explica Simpson.

Ha aceptado un encuentro en Mánchester, una ciudad del norte de Inglaterra a la que tiene especial querencia, para pasear, charlar, someterse disciplinadamente a una sesión de fotos, y repasar la evolución de la imagen y la belleza masculina desde que lanzó al mundo aquella palabra tan afortunada. La revolución devora a sus padres, y Simpson, gay, crítico cultural y analista divertido e irónico de la vida sexual de los anglosajones, admite que comienza a sentir cerca de su nuca rapada la dentadura del tiempo.

Años después de la aparición del metrosexual, Simpson detectó y también dio nombre a la segunda generación: los *spornosexuals* (una compleja combinación de *sport* —deporte—, porno y sexualidad). Un nuevo tipo de hombre que pasa horas en el gimnasio, moldea su cuerpo con dedicación extrema y refuerzo

proteínico, y no tiene ningún complejo en entender que su imagen es su firma y su mercancía para funcionar en el mundo. El ícono de esta nueva era se llamaba Cristiano Ronaldo.

“Beckham nunca dio la impresión de que llevaba detrás horas de gimnasio. Era muy atlético, está claro, pero no presentaba ese cuerpo casi mercantilizado que presentaron después los *spornosexuals*. Lo que le hizo entonces tan relevante fue el hecho de ser un futbolista. Un futbolista en la cumbre de su carrera deportiva, al que le gustaba hacer de modelo, que actuaba casi como si fuera gay, pero no lo era”, recuerda Simpson.

—Era la época anterior a las redes sociales, ¿no? Estas dos categorías, metrosexual y *spornosexual*, están separadas por ese muro temporal que suponen Instagram o TikTok.

“Vivimos hoy en un mundo visual en el que todos tienen que convertirse en un valor”, admite Simpson. “Y realmente, a pesar de que siento cierta ambivalencia, no puedo dejar de entenderlos. Fui yo quien que se inventó aquello de la metrosexualidad”, admite. Para un gay criado en el norte de Inglaterra, que despertó a su sexualidad a principios de los ochenta, y que ha jugado con la provocación y la irreverencia en todos sus artículos, existe sin embargo en la generación Z una naturalidad con la belleza propia que le desconcierta. “Normalmente, cuando voy al gimnasio, apenas puedo usar el espejo del vestuario. Suele haber siempre en torno a 15 tíos enfrente, en sus *shorts*, flexionándose, haciendo selfies, comparando entre ellos sus abdominales, tocándose los músculos, y pasándose estupendamente”, cuenta.

—¿Y qué ve? ¿Un exceso de vanidad?

—No, qué va. Siento incluso una cierta satisfacción. Han sabido adaptarse a un mundo que es muy darwiniano, en el que debes usar todo lo que esté a tu alcance para llamar la atención. En otras palabras, en el que debes hacer lo que sea necesario para no desaparecer. Lo peor que te puede ocurrir ahora es ser invisible —advierte.

Simpson recuerda el primer anuncio, hace ya 20 años, de la ropa interior de Calvin Klein, con el entonces rapero (más tarde, actor y productor) Mark Wahlberg, *Marky Mark*, y una Kate Moss que merodeaba a su alre-



dedor. Wahlberg se agarraba constantemente sus genitales, como hacían entonces los raperos. “Los creadores del anuncio, y la propia marca Calvin Klein, tuvieron que esforzarse a fondo para despejar cualquier duda, y afirmar claramente la heterosexualidad de Wahlberg”, recuerda el periodista.

A principios de este año, Calvin Klein presentaba su colección de primavera 2024 de ropa interior masculina con una campaña protagonizada por el actor neoyorquino Jeremy Allen White (JAW), protagonista

Mark Simpson, el periodista que acuñó los términos metrosexual (1994) y spornosexual (2014), posa en Mánchester.

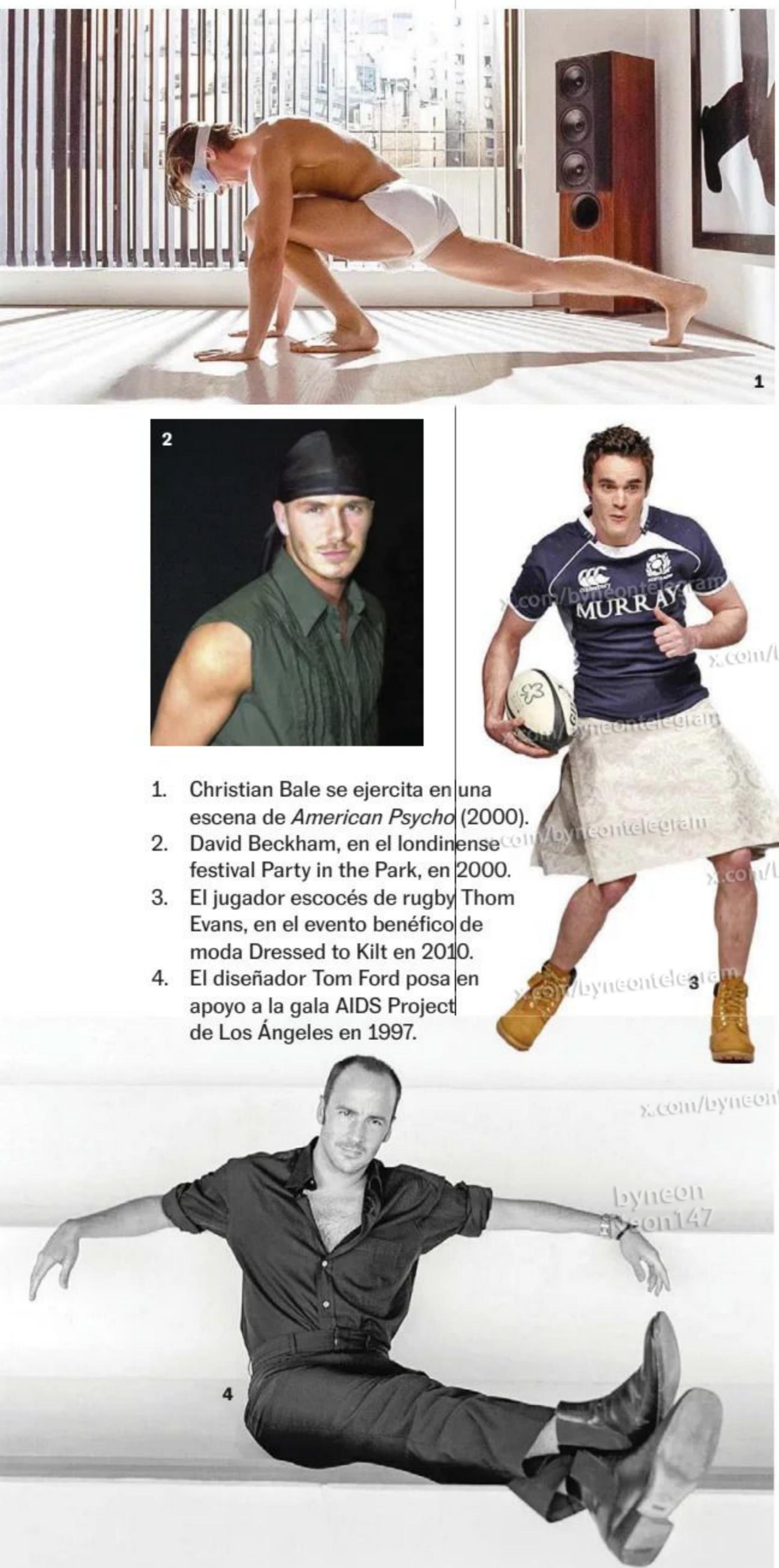
en series de éxito como *The Bear* o *Shameless*. En el vídeo promocional, JAW se va despojando de su camiseta de tirantes y sus *shorts* azules mientras sube a una azotea de un edificio de Manhattan. El actor exhibe un cuerpo escultural mientras se contorsiona sobre el fondo de los rascacielos. La cámara muestra contrapicados que recuerdan a los atletas de Leni Riefenstahl y *El triunfo de la voluntad*. JAW mantiene los labios entreabiertos en toda la secuencia, en un desparpajo de sensualidad, hasta que cae rendido en un sofá, con la indolencia de un adolescente, y protege sus ojos del sol con el antebrazo. El impacto en redes sociales generó un valor de 12,7 millones de dólares en apenas 48 horas, según Launchmetrics, empresa dedicada a la medición de retornos publicitarios. “En esa campaña ya no había ninguna necesidad de reafirmar que JAW es un tío normal, hetero..., todo eso se da por asumido. Fue un éxito inmediato. Pero el reverso es que el impacto de esta campaña ha sido efímero, apenas duró un par de semanas”, advierte Simpson.

—Y la de Wahlberg y Moss se convirtió en una leyenda...

—Exacto, de la que los medios de comunicación no dejaron de discutir y debatir durante años. Fue

toda una sensación que hoy resulta difícil de repetir —recuerda.

El ícono generacional que sí representa un desafío para alguien como Simpson es Harry Styles, un artista que busca un ideal de belleza vanidoso y desafiante, pero viril a la vez, y surgido de la clase trabajadora. “Muchos imaginaron la metrosexualidad como la representación de la clase media, ¿sabes? Porque implicaba que debías tener dinero”, arranca su explicación. O su justificación. “Pero no es así como funciona necesariamente, sobre todo en el contexto británico. Los famosos *teddy boys* de los años cincuenta del siglo pasado eran tipos de clase trabajadora que ahorraban todo su dinero para comprarse un traje a medida y un chaleco colorido,



1. Christian Bale se ejercita en una escena de *American Psycho* (2000).
2. David Beckham, en el londinense festival Party in the Park, en 2000.
3. El jugador escocés de rugby Thom Evans, en el evento benéfico de moda Dressed to Kilt en 2010.
4. El diseñador Tom Ford posa en apoyo a la gala AIDS Project de Los Ángeles en 1997.

y hacerse un corte de pelo y un peinado con tupé. Para la clase media, simbolizaban un gusto vulgar", explica.

Teddy es el diminutivo de Edward, y aquellos dandis querían homenajear a los caballeros de la era eduardiana británica, en la primera década del siglo XX, que se hacían los trajes a medida en los sastres de la londinense calle Saville Row y competían en elegancia. "Si no tienes propiedades ni capital, tu arma eres tú mismo. Y el modo de rebelarte, de demostrar que tu cuerpo no es simplemente una herramienta para trabajar y producir, es exhibirte. David Beckham también era clase trabajadora. El mundo del fútbol es el de la clase trabajadora", defiende.

—Ya, pero Harry Styles también puede ser un canon de belleza masculina.

—Sí, por supuesto. Y supone una nueva apertura. Pero no puedo evitar la sensación de que su estilo tiene algo de planificado, que pretende evocar una era *glam* que ya conocimos antes con David Bowie. En cualquier caso, simboliza algo muy importante: la idea de que la belleza masculina es algo que ha dejado de estar prohibido —admite.

Se cuida mucho de entrar en el barro del debate sobre las identidades de género, un asunto que le merece gran respeto. Pero celebra al menos una ruptura con todo lo anterior que resulta estimulante. "Se han roto todas las certezas respecto a la sexualidad. Y al género. Y en particular, respecto a la monosexualidad. Se ha dejado atrás esa idea que llamábamos normalidad, y que básicamente era la heterosexualidad, con todas las características que llevaba incorporadas. Y su correlato, la anormalidad, que básicamente era la homosexualidad. La nueva generación ha dejado atrás esa monosexualidad", celebra Simpson.

—Pero entonces ya no hay un canon de belleza masculina?

—La ruptura de todas esas identidades, asunciones y certezas ha supuesto que la belleza masculina ya no sea algo coherente, sino más bien fracturado y fragmentado —defiende.

—Y ha dejado de tener sentido hablar de alguien como metrosexual...

—Es la nueva normalidad. Ya no tiene sentido identificar a alguien como metrosexual. Lo hice en 2003

"UNA GENERACIÓN MÁS JOVEN DE HOMBRES HA DESCUBIERTO SU AMOR POR EL CUERPO MASCULINO. ESE AMOR YA NO ES SOLO DE LOS GAYS"



ENLACE AL CANAL

X.com/byneontelegram

o acceso al código

porque la gente todavía se mostraba negacionista, incapaz de asimilar lo que estaba ocurriendo a su alrededor. Hoy ya es absurdo remarcarlo porque sencillamente es el agua en la que todo el mundo nada.

En 2015, recuerda Simpson, Ford lanzó un anuncio provocador de su modelo Ecosport que mostraba la innovadora apertura sin llave del vehículo. Un sensor detectaba la cercanía de la llave y las puertas se desbloqueaban. Un modelo masculino salía del mar, con un bañador azul ajustado, y se dirigía hacia su coche. En el recorrido por la arena, atraía las miradas de mujeres y hombres, jóvenes y adultos. “La lógica te lleva a pensar que todos se estaban preguntando dónde guardaba las llaves”, explica.

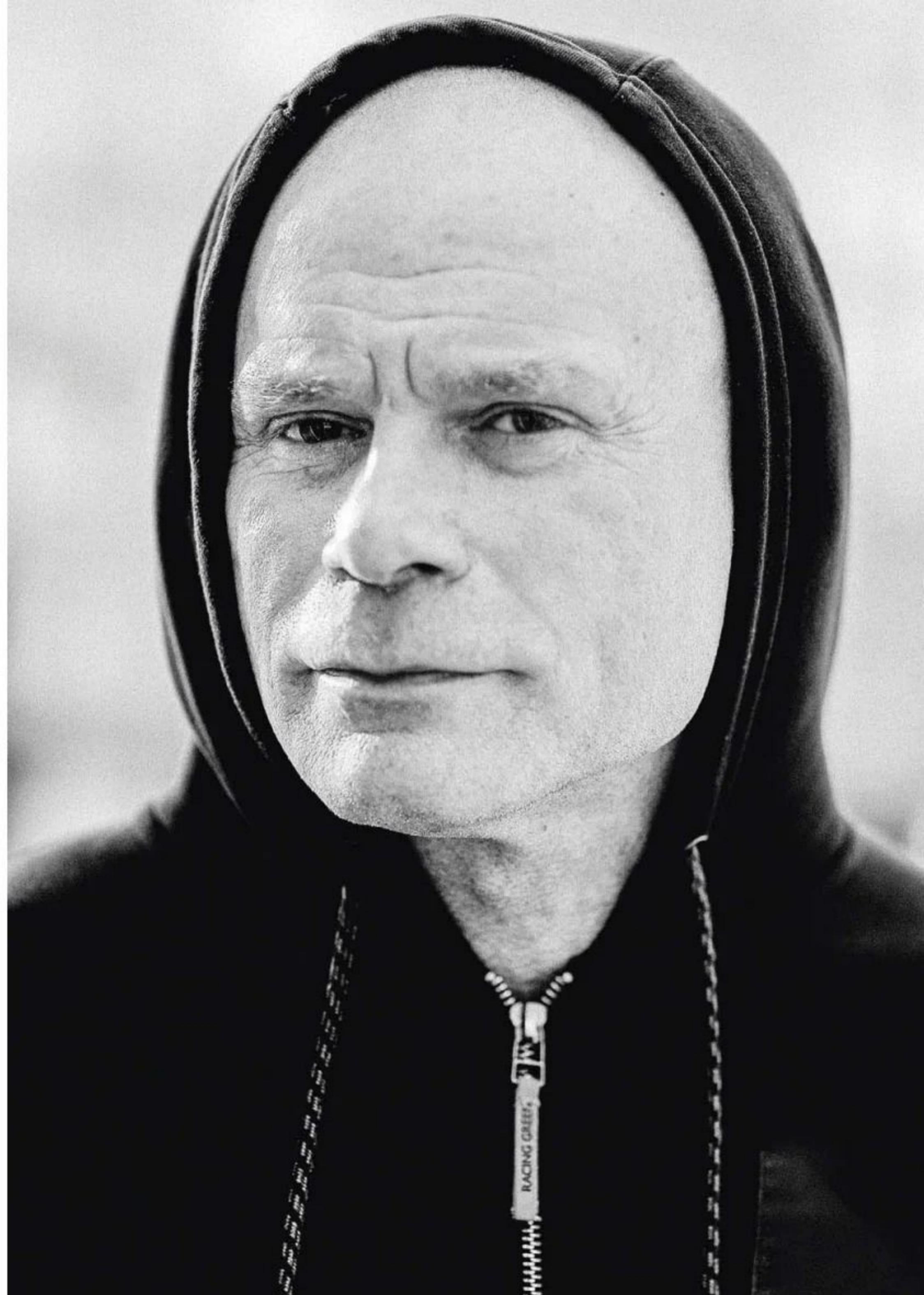
De hecho, el eslogan del anuncio decía algo así como “Cada uno es libre de guardar las llaves donde quiera”. “Pero lo relevante”, señala Simpson, “es que todos estaban mirando el bello cuerpo del nadador. Y el anuncio termina con un primer plano de su musculoso trasero. El cuerpo masculino se ha convertido en una fiesta para los ojos a la que todos están invitados”.

—¿Y no hay hueco hoy para la belleza de Ben Whishaw o de Andrew Scott? ¿Ya no vale esa especie de suavidad intelectual?

—Espero que sí. Pero me temo que vivimos tiempos superficiales. Es evidente que la belleza se manifiesta de muchas formas, no solo en aquellas que consiguen triunfar en Instagram. Pero el de ahora es un mundo sin piedad. Y gran parte de toda esta belleza puede encerrar también algo de fealdad —advierte.

La evolución de la relación entre los hombres y su imagen ha dado la vuelta al escenario tradicional. Toda una generación ha optado por la cosificación de su cuerpo y, al hacerlo, han derrumbado la idea de que esa cosificación puede restarte poder. “Al revés, han descubierto todo el poder que hay encerrado en la posibilidad de atraer el interés de la gente y de seducirla”.

—¿No hay algo superfluo en esa idea?



—El hombre mayor que ya hay en mí lo considera terrorífico. Pero a la vez veo cómo lo han convertido en algo social, nada alienante. Ni bueno ni malo. Es algo necesario para su supervivencia —reflexiona Simpson—. Pero, sobre todo, lo que ha ocurrido es que una generación más joven de hombres ha descubierto su amor por el cuerpo masculino, algo que hasta hace nada era considerado una patología. Ese amor es solo exclusivo de los gais.

Provocador e irónico, amable y cómplice en la conversación, defiende a ultranza la exhibición muscular de las redes sociales. “Lo que, especialmente en el entorno inglés, algunos llaman vulgaridad, yo lo llamo sentirse vivo”, dice con un guiño. —EPS

Rosa Montero

La herida inacabable

LAS MIL Y UNA NOCHES es uno de esos libros-mundo en donde cabe todo. Un texto en el que te podrías quedar a vivir. Sus 3.000 páginas escritas colectivamente a lo largo de casi un milenio son un espejo de lo humano, de manera que además de amor y humor, épica y lírica o reflexión moral e ingenio, hay una cantidad considerable de crueldad. Por ejemplo, a los ladrones les cortan las manos y luego cauterizan el muñón con aceite hirviendo, y los visires pueden ser crucificados por cualquier nimiedad. Pero con las mujeres es el acabose. Por todas partes las degüellan, patean, apalean, narcotizan, azotan, esclavizan, raptan y, cómo no, violan de manera habitual. Es esto, lo habitual de esa violencia, la normalidad con la que el libro la expone, lo que nos da una idea de la inacabable herida que ha supuesto ser mujer a lo largo de la Historia. Víctimas de tanto durante tanto tiempo.

Pero en *Las mil y una noches* también hay partes muy feministas. El gran Juan Vernet, arabista y traductor del libro, sostenía que esos fragmentos eran cuentos originados en Indochina, un país de cultura más matriarcal. Yo creo que además, y sobre todo, deben de ser textos escritos por mujeres, como tantas otras obras anónimas de la literatura universal. Y así, estoy convencida de que detrás del bellísimo cuento-marco de *Las mil y una noches* hay una mano femenina. Recordemos la trama: Sah Zamán, rey de Samarcanda, descubre que su mujer lo engaña con un esclavo y, tras ejecutarlos a los dos, se va a visitar a su hermano mayor, Sahriyar, rey de las islas de India y China, en cuya corte descubre que su cuñada también es infiel. Anonadados, los dos hermanos se van a vagar por el mundo. En una playa ven a un *efrit*, un genio maligno, con un baúl en la cabeza. El *efrit* abre el baúl, del que sale una mujer bellísima, y se echa a dormir. Entonces la dama descubre a los dos reyes y los "obliga" a hacer el amor con ella, so pena de despertar al genio. Después coge sus anillos y, tras añadirlos a un collar en el que ya hay 570 sortijas, explica que el *efrit* la ha raptado y la mantiene prisionera, pero que ella se venga haciendo el amor con todos los hombres que encuentra. Los reyes se quedan horrorizados, pero no porque el genio haya secuestrado y viole a su capricho a la joven, sino porque ella es una mala redomada y perversa. En consecuencia,

Sahriyar regresa a su corte odiando a las mujeres de tal modo que, tras ejecutar a su esposa y su amante, decide desflorar todas las noches a una virgen y degollarla al amanecer. En esta atroz rutina se pasa tres años, hasta que apenas quedan doncellas en el reino. Entonces Sherezade, la inteligentísima hija del visir, se ofrece voluntaria. Lo demás ya se sabe: los hermosos cuentos que inventa la muchacha atrapan de tal modo al rey que no la mata. Tras pasar mil y una noches de conversación y tener tres hijos, Shariyar se ha enamorado de ella y Sherezade, además de convertirse en la patrona de los escritores, ha conseguido curar el espantoso instinto asesino del rey, su misoginia criminal y patológica.

Que es la misma atroz patología que tantos hombres han mostrado a lo largo de los siglos. Sé bien que la mayoría de los varones no son así, pero en determinadas épocas y culturas han sido y son silenciosos y pasivos cómplices, y en cualquier caso el volumen de los enfermos misóginos es históricamente demasiado elevado como para no horrorizarse. Mujeres violadas como botín de guerra, mutiladas genitalmente, encerradas en burkas, carentes de derechos. ¿Pero qué les pasa a esos hombres? ¿Cuál es la dolencia que abrasa sus cerebros? ¿Por qué este odio salvaje e incomprenden-

Mujeres violadas como botín de guerra, mutiladas genitalmente, encerradas en burkas... ¿Qué les pasa a esos hombres?



sible? Todos ellos nacieron de vientre de mujer, y sin embargo han ido perpetuando la inacabable herida. El ensañamiento demencial de Shariyar. La absurda y feroz enemistad de género. No lo entiendo. He pensado en todo esto, una vez más, al ver esas imágenes brutales del tipo que agredió a una decena de mujeres en el metro de Barcelona. Y al que, por cierto, los mossos dejaron en libertad al principio (otra cosa también inexplicable). Ojalá la magia de Sherezade pudiera curar a esos tarados. Pero creo que sería más eficaz que los muchos hombres de corazón blanco que hay en el mundo asumieran como suya, porque lo es, la causa de detener a Shariyar. De educar y neutralizar a los energúmenos. Os lo pido, os lo ruego. —EPS

Una vida NO normal

Maria

Pepe

Emma

Daniel

Celia



Hoy Daniel
tampoco
ha venido
a clase

En nuestro país, 3 millones
de personas conviven
con una Enfermedad Rara.

3 millones de personas
tienen una vida NO normal.



FUNDACIÓN
QUERER

feder
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMEDADES RARAS

Ayúdanos a financiar la investigación: www.fundacionquerer.org



sisley
PARIS

PHYTO-TEINT PERFECTION

Base de maquillaje-tratamiento
mate luminosa
Duración extraordinaria



LA PERFECCIÓN:
AL INSTANTE PARA LA TEZ,
DÍA TRAS DÍA PARA LA PIEL.

La Investigación Sisley crea **Ideal Skin Complex**.

En el corazón de la fórmula de Phyto-Teint Perfection, este complejo hidrata,
alisa e ilumina para mejorar la calidad de la piel con cada aplicación.