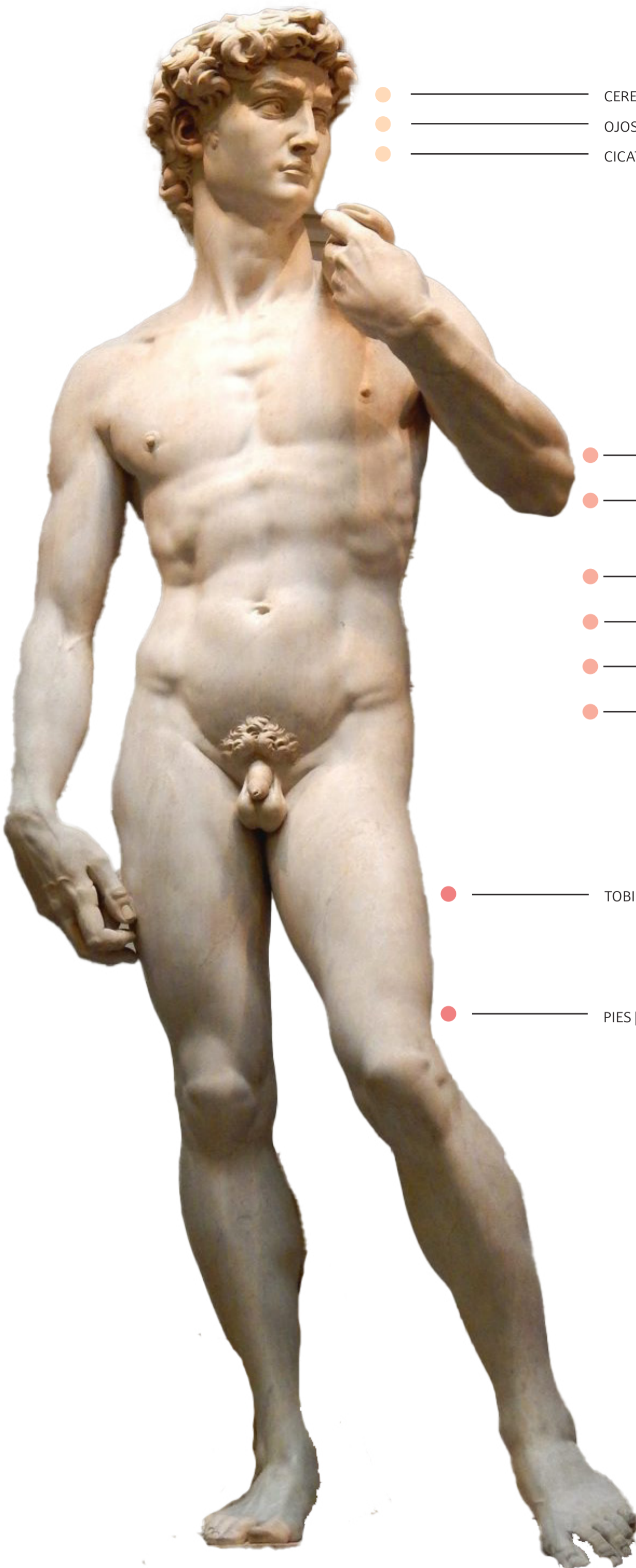




Espejito,
espejito...



- — CEREBRO | **El canon de belleza en 6 obras de arte** | Págs. 4 - 5
- — OJOS | **La belleza según Google** | Págs. 6 - 7
- — CICATRICES | **Cicatrices que hablan** | Págs. 8 - 11

- María Cruz, alma de luchadora y corazón de artista
- Entre cicatrices y balones: Diego sigue jugando
- Paloma no ha tirado los vestidos de tirantes
- Francisco, bailar con el toro y la muerte

- — GARGANTA | **Receta para una dieta equilibrada** | Págs. 12 - 13

- — ESTÓMAGO | **Gorka, víctima de anorexia** | Págs. 14 - 15
- Cinco señales de alarma

- — CORAZÓN | **Cuando el culto es al líder** | Págs. 16 - 19

- — BRAZOS | **Del pionero al que no cierra** | Págs. 20 - 21

- — MÚSCULOS | **Óscar, Rebeca y el culturismo** | Págs. 22 - 23

- — MANOS | **Los 5 que no pueden faltar en mi neceser** | Págs. 24 - 25

- — TOBILLOS | **Mujeres que corren y lo cuentan** | Págs. 26 - 27

- “Cuando corro nada de lo que pasa en mi vida me importa”
- “Cada vez vamos a ser más las mujeres que corramos y eso me alegra un montón”

- — PIES | **Madre e hijo desfilan juntos en la pasarela** | Págs. 28 - 31

- “Mi madre y yo tenemos pocos seguidores en redes y, además, no tenemos miedo”
- “Las de cincuenta le damos una distintión a la pasarela y un ‘savoir-faire’ impresionante. Vendemos”

Este cuerpo también es tuyo

Daniel Guillén Lopera

Las personas entendemos el mundo a través de nuestro cuerpo. Es el filtro a través del cual accedemos al mundo. Nuestros ojos nos permiten verlo y nuestras manos tocarlo. Nuestras piernas nos dan el impulso necesario para superar dificultades y nuestros pies pisan la tierra de los caminos que nos llevan a aprender sobre lo que nos rodea.

Pero todo ese andar deja mella. El mundo nos da cornadas y deja su marca en nosotros. Porque nuestro cuerpo también es una forma de expresar lo que hemos vivido, los golpes que nos han dado. Arrastramos esas marcas como un recordatorio de los lugares a los que nos ha llevado la vida. Las portamos como María Cruz Garde porta su cicatriz en el pecho izquierdo, señal indeleble de su lucha contra el cáncer de mama, o Francisco Marco lleva los recordatorios de cada embestida y de cada toro que le alcanzó. Son las arrugas de un modelo que no se resigna a quedar determinada por su edad o el día después para alguien que se ve en la necesidad de recuperar su vida y vencer la vergüenza, tras haber sido víctima de una estafa.

De este modo, nuestro cuerpo es una herramienta para darnos a conocer al mundo. Para reflejar todos esos golpes que nos

han ido moldeando. Es el instrumento que empleamos para expresar nuestro amor, nuestra ira, nuestro sonrojo. Nuestro cuerpo habla de nosotros mismos. Hemos aprendido a domarlo. Lo entrenamos para darle una forma, para que se ajuste a una estética, como quien aprende un idioma para poder comunicarse a través de él.

El cuerpo es fuente de aspiraciones, de ideales, pero también de inseguridades. De inseguridades que pueden ser explotadas, aprovechadas por falsos profetas que pretenden traer el cielo a la tierra y prometen paraísos terrenales previo pago. Usted me da todo lo que tiene y yo le daré todo lo que quiere, y así Dorian Gray pactaba con el diablo preservar su belleza a cambio de entregar su alma.

Así, nuestro cuerpo funciona como un espejo unidireccional. Por un lado, es a través de este como accedemos al mundo. Por el otro, es un reflejo de lo que somos y de lo que queremos ser. De la persona en toda su complejidad. En su bondad y en su maldad.

La historia del cuerpo es la historia de la persona. Y no hay historia humana que no sea compleja si se mira de cerca. Este no es espacio para caricaturas. Estas son historias con sus arrugas, pelos y cicatrices. Como ustedes. Como nosotros.

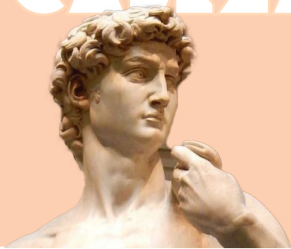
Director: Daniel Guillén Lopera

Diseñadora: Vania Samperio Canal

Redactores: Bruno Arregui Soriano, Javier Barreda Burguete, Luis García Porto, Iván Hernández Valls, Mario Medina Lafuente, Sofía Ode Solórzano, Santiago Taboada Castillo, Carmen Ulecia de la Fuente y María Zegers Sahli.

Agradecimientos: A Carmen Remírez por guiarnos y apoyarnos en este proyecto.

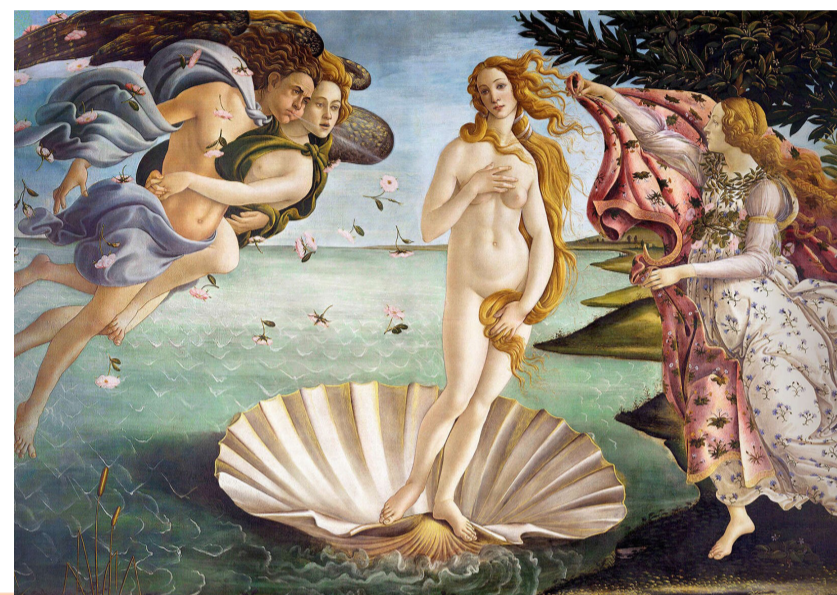
A Diego Albéniz Abaigar, Guiomar Alfaro Pablos, Luis Alonso Esteban, Ana Amengual Vivancos, Javier Angulo Fernández, Clara Bausá Puigserver, Rocío Carreño Díaz, Gadea Corral Martínez-Acitores, María Cruz Garde Ilzarbe, Javier Escalada San Martín, Almudena Echánove Suances, Ricardo Echarte, Siridión Fleitas Lantigua, Gorka, Rebeca Lanzas Martín, Miren León, LKN, Óscar Loizu Montero, Francisco Marco Oyarzábal, Carlota Martínez Garcés, Javier Méndez Vila, Alfredo Molina, Javier Morrás, Raúl Novoa González, Miguel Perlado, Paloma Pérez Miguel, Ricardo Piñero Moral, Francisco Javier Plaza Goikoetxea, Emilio Ralla Bravo de Soto, Itziar Ranz Hurtado, Begoña Richart Albelda, Mainer Rodríguez Fernández, Miguel Ruiz-Canela Baena, Graciela Sahli Lecaros y Rubén Serrano Alfaro por su colaboración.



Venus de Willendorf
2000 a.C., Arte prehistórico.



Nacimiento de Venus
de Sandro Botticelli. 1485-1486, Renacimiento.



Victoria de Samotracia
de Pithókitos. 190 a.C., Helenismo.

Almudena Echánove Suances tiene 26 años y es graduada en ADE, Marketing y Gestión Comercial. Trabaja en un estudio de decoración que ha creado junto con su compañera de estudios María Moreno Bernard. El estudio se llama Lagom, y en su Instagram @lagom.decor.studio tienen 11,6 mil seguidores. Ahora mismo están decorando 22 apartamentos para el Hotel Hyatt Regency en Madrid.



Fotografía: Cedida

La **Victoria de Samotracia** de **Pithókitos**, a pesar de no tener cabeza ni brazos, es un símbolo de poder y triunfo. Muestra el dramatismo y el movimiento. “Lo que más me alucina es lo conseguida que está la túnica plegada por el viento sobre el cuerpo”, señala Almudena Echánove. Respecto a **El Quitasol** de **Francisco Goya**: “Se me ha quedado grabado desde muy pequeña. Me genera un sentimiento de protección muy fuerte y me encanta que se trate de una escena de la vida cotidiana de esa época”, anota. La tercera obra seleccionada es **El Paseo** de **Claude Monet**. Destaca que, aunque se puede asemejar al estilo de Sorolla, por la paz y tranquilidad que transmite, las pinceladas rápidas reflejan un momento efímero. Otra obra es **El Pensador** de **Auguste Rodin**. “Me sorprendió lo bien que capta el sentimiento de reflexión y su anatomía detallada”, subraya. En cuanto a **El Grito** de **Edvard Munch**: “Expresa a la perfección la ansiedad y el aislamiento. Las manos en la cara y la túnica negra dan sensación de agobio, emoción que se ve reforzada por los colores y las líneas onduladas”, destaca. Por último, una de sus obras favoritas es **Paseo a orillas del mar** de **Joaquín Sorolla**. “Me transmite serenidad y vitalidad, al contrario que la anterior. Aunque estén en la playa parece que están volando”, afirma.

LKN es un artista urbano navarro activo desde 2019. Su identidad es anónima y las calles de Pamplona son su lienzo en blanco. Sus obras son polémicas y transgresoras, centradas en temas de la actualidad deportiva y política de Navarra. Pinta de manera clandestina durante la noche. Actualmente parte de sus obras están expuestas en la avenida Carlos III en Pamplona.



Fotografía: Cédida

La **Venus de Willendorf** es la primera escultura conocida en forma de desnudo, que “me marcó mucho cuando estudié arte en el bachiller artístico”. Por otro lado, **El nacimiento de Venus** le sirvió de inspiración para un proyecto, e insiste en que supone el inicio de la estética moderna. Sobre el **David** le “impresiona esa perfección, grandeza y el dominio de la técnica. Increíble”. Rodin logra transmitir con la escultura de **El pensador** la esencia de un hombre que reflexiona. LKN afirma que es fan de Dalí, conoció su casa y considera el cuadro **Gala desnuda de espaldas** un triunfo en su trayectoria. Por último, se identifica con Salustiano, pintor de la **Resurrección de Cristo**: “Hace un poco lo que hago yo: utiliza imágenes religiosas y las trae al momento actual”, y agrega que también tiene ese toque polémico que llama la atención.



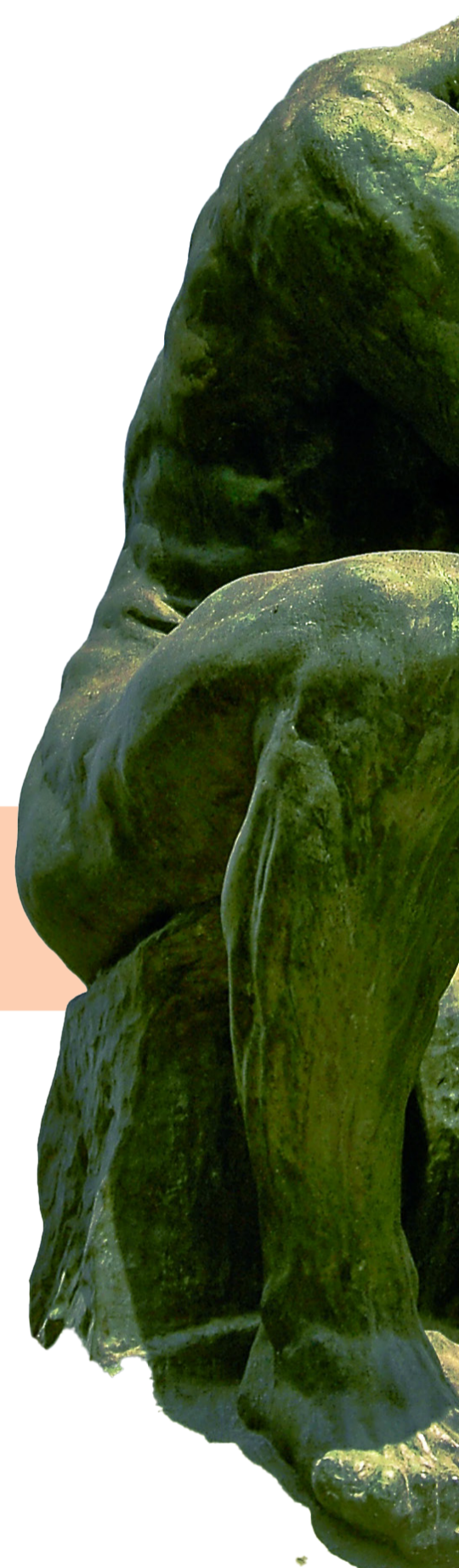
David
de Miguel Ángel. 1501-1504, Renacimiento.



El quitasol
de Francisco de Goya. 1777, Rococó.



El paseo
de Claude Monet. 1875, Impresionismo.



El canon de belleza en 6 obras de arte

Selección de LKN y Almudena Echánove Suances

■ Carmen Ulecia de la Fuente y María Zegers Sahli

LKN y Almudena Echánove Suances son **artistas contemporáneos que han aceptado seleccionar seis obras de arte que les inspiran**. Cada uno ha elegido las que considera más emblemáticas y explican cómo reflejan la evolución del canon.

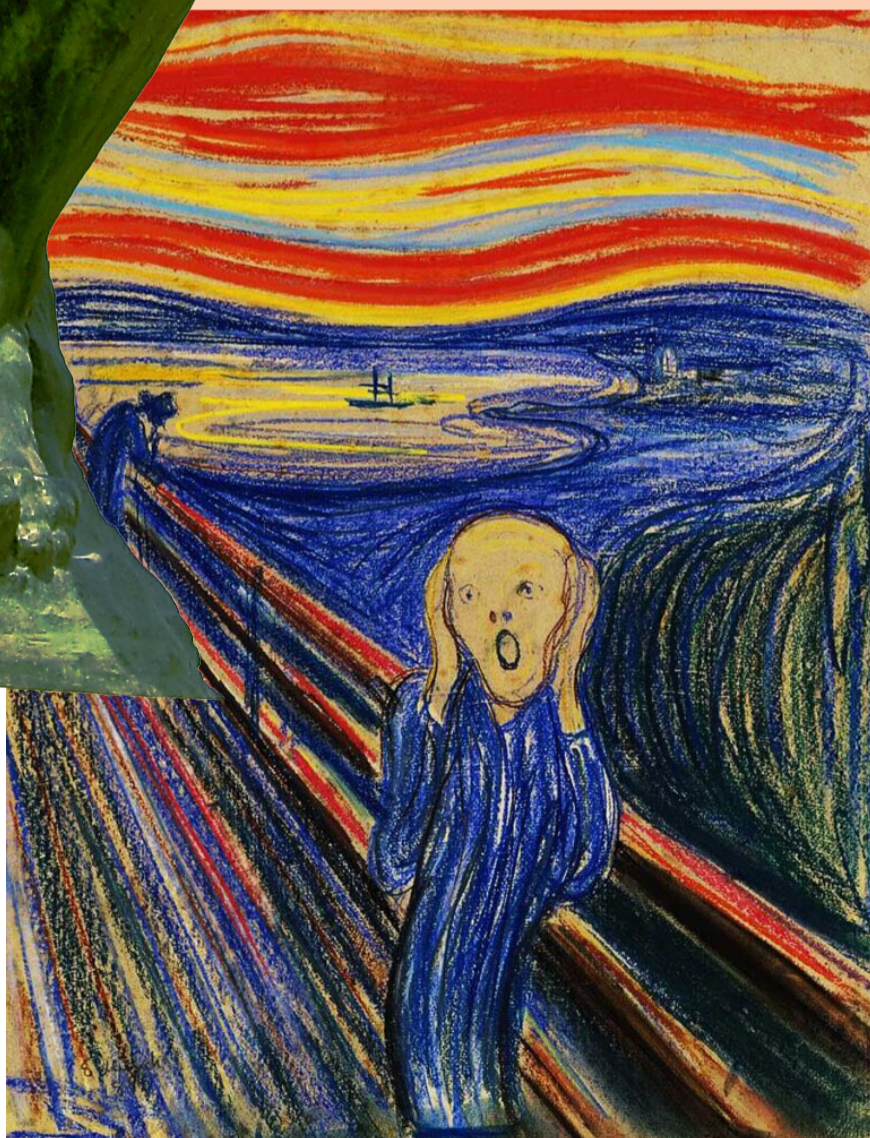


El pensador
de Auguste Rodin. 1881-1882, Realismo artístico.

Gala desnuda de espaldas
de Salvador Dalí. 1960, Surrealismo.



Resurrección de Cristo
de Salustiano García.
2024, Neorrenacimiento contemporáneo.



El Grito
de Edvard Munch. 1893, Expresionismo.



Paseo a orillas del mar
de Joaquín Sorolla. 1909, Impresionismo.

🔍 **belleza**

¿Alguna vez ha buscado la palabra «belleza» en Google? Los resultados, lejos de mostrar paisajes, obras de arte o animalillos, son únicamente mujeres maquillándose. El concepto de belleza ha quedado reducido a la cosmética. Google no muestra lo que son las cosas, sino lo que la mayoría quiere encontrar.

Sus resultados algorítmicos están basados en búsquedas previas. Sin embargo, la belleza y la cosmética no son sinónimos: «La belleza es un encuentro con una realidad que cambia una vida -explica Ricardo Piñero-. La belleza no se reduce a cuestiones artísticas o culturales, es algo que impacta por cómo es».

La belleza según



🔍 **belleza entre el *slim fit* y el *oversized***

Los cánones que predominan en la actualidad son el *slim fit* y su contrario: el *oversized*. «Los cánones son modelos, normas a las que tú te quieres adecuar», comenta el académico, que advierte sobre los riesgos de buscar ajustarse como sea a los cánones: «Hay ocasiones en las que un sujeto, por su complejión, no va a poder ajustarse al ca-

non. Puede que entonces no se acepte. Por ejemplo, pasa que a aquellas personas que no son obesas pero quieren seguir un canon de absoluta delgadez, como contemplan en algunas pasarelas, se les genera una sensación que provoca un desajuste en la personalidad. Esto puede llegar a ser tan patológico como una anorexia».

🔍 **belleza la cirugía estética**

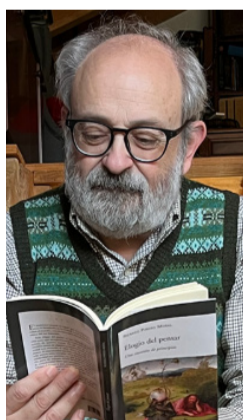
«Como no se mira hacia arriba, se recurre a mirarse más a uno mismo y a compararse a lo que se ve -afirma el profesor Piñero-. Las cirugías estéticas son fruto de las comparaciones de uno mismo con la realidad observada. Es imposible no compararse. Somos seres respectivos. Miramos la estética, para nosotros es fundamental mirar y nuestra naturaleza es “mirona”». Es inevitable en ese mirarse a uno mismo también.

Se sacan conclusiones de identidades y de diferencias, entonces esto hace pensar. Pero, como Ricardo Piñero defiende, por mucho que se piense y se compare, tu cuerpo es algo que te ha sido dado. No se ha elegido. «El problema de la cirugía estética es que la persona elige que le hagan en su cuerpo lo que su cuerpo no es», concluye Ricardo Piñero.

Ricardo Piñero Moral

59 años, de León.

Es Catedrático de Estética y Teoría de las Artes. Profesor de la Universidad de Navarra y ex de la Universidad de Salamanca. Colaborador de 'Pensamos la vida', en la Cadena SER.



Fotografía: Cedida

🔍 Sea

🔍 belleza el culturismo

«Vivimos mejor cuando nos damos cuenta de que no podemos controlar todo lo que nos rodea, ni siquiera nuestro cuerpo -explica el catedrático-. Por supuesto que no es malo querer cuidar nuestra condición corporal e ir al gimnasio. El problema viene cuando nos pasamos de las medidas y nos convertimos en vigoréticos, con una mus-

culatura exacerbada y una nutrición trastocada».

«No podemos vivir sin cuerpo, pero somos algo más que nuestro cuerpo. Lo podemos modificar y moldear, sí, pero estamos haciendo que su naturaleza se extravíe, porque el cuerpo es más que algo para nosotros mismos, está orientado hacia el mundo, no el mundo hacia el cuerpo».

🔍 belleza redes sociales

«Vivimos en una sociedad muy individualista y materialista, que tiene la mirada puesta en aquello que nos satisface. El problema es que cuando uno está rodeado de objetos que le satisfacen, se olvida de las personas. Vemos un montón de individuos que tienen absolutamente de todo pero no tienen

ni un solo amigo. Eso sí, pueden tener un montón de seguidores en Instagram. Pero amigos de verdad con los que salir a tomar algo y tener una conversación donde contamos nuestros problemas, amigos que escuchan con cariño y sin prisa, de eso tienen muy pocos», expresa Ricardo Piñero.

🔍 ¿Cómo arreglar el culto al cuerpo?

«Las soluciones pasan por ayudar a madurar, porque parte del problema del culto al cuerpo es fruto de una inmadurez estructural. Las causas son varias, una de ellas es la falta de formación intelectual. Otra de ellas es la sobreprotección, nos pasamos la vida sobreprotegiendo a los individuos. No les permitimos que cometan errores por sí mismos, o que luego generen aciertos por sí mismos. Obligamos a nuestros infantes a vivir en diferi-

do, a vivir como nosotros vivimos -argumenta Ricardo-.

Cuando uno se arriesga a educar en libertad se arriesga a que aquel al que está educando no crea lo mismo. Se arriesga a que no sea del mismo equipo, a que no sea de la misma ideología o de la misma religión. ¿Qué sucede con esto? Pues que en el fondo no hay mejor formación que aquella que cuida la libertad y que mantiene la ejemplaridad, dar con tu vida tus razones».

oogle



- 🔍 **belleza**
- 🔍 **belleza** entre el *slim fit* y el *oversized*
- 🔍 **belleza** la cirugía estética
- 🔍 **belleza** el culturismo
- 🔍 **belleza** redes sociales
- 🔍 ¿Cómo arreglar el culto al cuerpo?

Con los matices de **Ricardo Piñero**, catedrático de Estética y Teoría de las Artes, que analiza este concepto, sus múltiples vertientes y algunos de sus riesgos en la actualidad. Su análisis da pie al recorrido del propio suplemento.

■ Santiago Taboada Castillo

Cicatrices que hablan

Más que marcas en la piel, las cicatrices son muestra y testigo de historias de lucha, profesión, orgullo, sufrimiento y perseverancia. En esta sección, cuatro personas comparten sus historias donde, por diferentes razones, llevan consigo cicatrices cargadas de recuerdos. El torero que se enfrentaba a la muerte cada vez que entraba a la plaza. Dos mujeres que han batallado y siguen batallan-

do contra el cáncer sin perder la sonrisa o la esperanza. Y la historia de un joven que tras un accidente de tráfico ha tenido que aprender a vivir con tres dedos del pie en su mano.

Todas estas historias son prueba de que las cicatrices no son solo un distintivo, una marca, una señal física de que la vida ha ocurrido, sino un símbolo de que la vida sigue. Son evidencia de que el cuerpo aguanta y se reinventa.

María Cruz, alma de luchadora y corazón de artista

La odisea de María Cruz Garde. Diagnosticada con cáncer de mama en 2015 y un carcinoma en el rostro en 2018

■ Sofía Ode Solórzano

En la Calle de Ermitagaña número 11 en Pamplona, se encuentra el establecimiento de Saray, la Asociación Navarra de Cáncer de Mama. **María Cruz Garde Ilzarbe**, de 63 años, es vocal de la asociación. A las 17:00 tiene un taller de manualidades en donde enseña a un grupo de mujeres a poner en práctica su creatividad. Esa tarde toca seguir haciendo pequeñas guirnaldas de goma eva para colgar en el árbol de Navidad. Las venderán en el mercadillo navideño que están preparando para este 7 de diciembre. Garde se sienta a esperar a la primera de "sus chicas" en llegar, y, mientras tanto, cuenta su historia.

En 2015, cuando tenía 48 años fue diagnosticada con cáncer de mama. Era una persona sana, no tenía enfermedades de ningún tipo, se alimentaba bien, hacía deporte, iba al trabajo a la cooperativa farmacéutica Nafarco, pasaba tiempo con su familia. Fue a hacerse una revisión de mama y su vida le dio un giro. Ese día "le tocó". El médico se lo detectó en la mamografía. El pezón invertido también fue señal de alarma. "En un principio me dijeron: María Cruz, solo vamos a quitarte un trocito y ya está". Pero no fue así.

Le realizaron la primera biopsia y en cuestión de 15 días el cáncer ya le había cogido todo el pecho izquierdo. "Me lo tuvieron que quitar, también me quitaron todos los ganglios porque había hecho metástasis ahí". No pudieron

ponerle ni expansor, una especie de implante mamario temporal lleno de aire o solución salina que se usa en la reconstrucción, porque le iban a dar el kit completo: quimio, radio e inmunoterapia. Y, aunque la operación fue bien, lo más difícil quizás vino después. "Te quedas horrorosamente mal. Se me notaban todos los huesos porque ahí habían raspado mucho, pero bueno, lo que más me interesaba es que hubieran extirpado todo lo malo".

Fue en un abrir y cerrar de ojos. Un día estás bien y al otro tienes que asumir que eres una más. Que también tienes cáncer. ¿Su primera reacción? *Shock*. "Es como, ¿perdón?, esto no va conmigo. O sea, ayer estaba bien y ahora... ¡Que no! ¡Que me tengo que ir a trabajar! Es que no te lo crees". Cuando Garde recibió su diagnóstico iba con su hija. "Recomiendo no ir sola, porque te hablan, te dicen un montón de cosas y no te quedas con nada". El acompañamiento es fundamental cuando la soledad acecha la mente. "Me sentí muy arropada por mi familia, por todos mis amigos, mis compañeros de trabajo, mis jefes". Respira. Los ojos le brillan cargados de recuerdos. En ese momento, cuenta, fue que conoció a Saray y, desde entonces, no se ha ido.

Casi al año de la operación, cuando terminó la radioterapia, en una de las revisiones el cirujano le propuso hacerse una cirugía de reconstrucción. Su primera respuesta fue un no. Pero el cirujano insistió. "Doy gracias a ese cirujano



Fotografía: S. Ode

porque me dijo: «María Cruz, todavía eres joven. Por mi experiencia personal de pacientes te aconsejo que lo hagas, piénsatelo». Pero yo no quería volver a pasar por el quirófano". Sin embargo, a pesar de las dudas iniciales, Garde decidió hacer caso al médico. "Mi marido, al que yo tenía que animar, un día me dijo: «No te lo hagas por mí». Le dije, perdón, no me lo hago por ti, me lo hago por mí".

"Mi marido me dijo: «No te hagas la reconstrucción por mí». Y le dije, perdón, no me la hago por ti, me la hago por mí".

La decisión estaba tomada y Garde se sometió a la operación donde, a pesar de la ilusión, las cosas se dificultaron. "A mí la reconstrucción me fue fatal. Se me necrosó todo así que tuvieron que volver a operar. Otra vez necrosado y vuelta a operar". Durante casi dos años pasó de quirófano en quirófano "lo que no está escrito". Su cirugía de reconstrucción fue con colgajo de dorsal. Le cortaron parte del músculo de la espalda y se lo pusieron delante por debajo de una prótesis. El proceso se complicó debido a que tenía problemas para que esta cicatrizara.

Pese a todo, es una decisión que defiende con firmeza. "Mis compañeras que han visto lo mal que lo pasé a veces me preguntan, ¿te la volverías a hacer? Y les digo que sí. ¿Por qué? Porque creas o no, tú te notas que te falta algo. Aunque digas que no importa, no es verdad, te importa". Aclara que, igual, no todo el mundo es así. "Hay compañeras que no se han hecho la reconstrucción y están felices. Yo hablo por mí. Pues yo me siento mucho mejor". Explica que es en las cosas cotidianas que lo experimenta más. Ponerse una camisa y que le que-

de "chula". O que le quede el escote bonito. O volverse a ver en el espejo y sentirse bien.

Pasaron dos años hasta que las cicatrices cerraron bien. Y aunque las operaciones le han dejado varias, por el momento no está dispuesta a tocarlas. "Ese paso no lo he dado, pero porque no me apetece a mí". Las cicatrices de la espalda y del pecho. El pecho donde, si quisiera, podría ponerse pezón. "Ahora mismo no me importa. O sea, me pongo sujetador y estoy tan mona...". Sus cicatrices, dice, son como su seña de identidad. Muestran por lo que ha pasado. Y esas son solamente las que se ven. Garde carga cicatrices de las que ella y quienes estuvieron a su lado estos años son los únicos que las recuerdan. "Tuve un carcinoma en la cara y me tuvieron que abrir el ojo. Claro, después de haberme recuperado de lo otro, es como, joe, ahora otra vez...". Mientras lo cuenta, traza con su dedo en donde tuvieron que abrirle la piel, desde el lagrimal izquierdo hasta casi llegar a la nariz. Todo esto con una sonrisa. "Río por no llorar", dice.

"Me han preguntado, ¿te la volverías a hacer? Y les digo que sí".

Sucedió en 2018. La primera operación fue abrir, quitar, cerrar y a casa. A los días, recibió una llamada: "Volvemos a operar —me dijo el médico— se han quedado células cancerígenas debajo. Tenemos que abrir otra vez". Otra vez al quirófano. Esta vez lo más duro fue el dolor. "Me había cogido todos los nervios. Te duele el ojo, te duele la muela, te duele hasta lo que no tienes. ¿Fue muy doloroso? No, lo siguiente". Agradece entre risas a sus cirujanos plásticos. "A mí me quedó toda esa zona como recogida, era una cosa rara, y yo les decía a los médicos desde la camilla del quiró-

María Cruz Garde Ilzarbe

63 años. Vive en Pamplona.

Trabajó durante cuarenta años en la cooperativa farmacéutica Nafarco. Tuvo tres hijos, uno falleció. Su hija mayor le ha dado dos nietos, uno de ocho y otro de cinco. Le detectaron

cáncer en el pecho izquierdo en 2015. Casi un año después se sometió a una reconstrucción de pecho que fue mal y estuvo entrando y saliendo de quirófanos por un período de dos años. No se arrepiente de haber tomado esa decisión. En 2018

le detectaron un carcinoma en la cara, para lo que tuvo que entrar al quirófano nuevamente. Hoy colabora con la asociación Saray y su lucha con las secuelas de estos cánceres y un nuevo tumor se mantiene en pie.



Fotografía: S. Ode

fano, ¡Ponédmelo bonito!, pero es que yo soy así”. Recibió sus instrucciones después de la última operación y las siguió al pie de la letra: una vez cicatrizara la herida, masajear la zona hasta que se terminara de asentar. “Me dejaron genial. ¡Si yo no te digo no te enteras! En

el pecho, quieras o no, vas tapado y ya está, pero en la cara...”.

Su lucha contra el cáncer no ha parado. Cuenta que hace poco le salió otro tumor. Esta vez en el estómago. El tumor está quieto y por el momento solo hay que vigilarlo. Por otro lado, aunque

han pasado años desde su cirugía de reconstrucción de mama con una parte del músculo dorsal, sigue trabajando todos los días para mantener la movilidad en su hombro y brazo izquierdo. “Cuando te operan, el brazo se queda rígido. Pero yo es que soy una machaca y en cuanto me dijeron que tenía que moverlo yo comencé, poco

a poco, hasta que lo conseguí. Cuando me operaron de nuevo volvió a quedar rígido y, bueno, tuve que comenzar otra vez”.

Su lucha mental también es de todos los días. “De decirme que yo puedo, pero también permitirme cuando no podía”. Para cualquier persona que esté pasando por una situación similar, su consejo es el siguiente: Lo más importante viene de aceptarse a uno mismo, aceptar lo que se tiene. Eso y dejarse guiar por los médicos, dejarse aconsejar. “Es que yo no me hubiera operado, pero este cirujano me decía: «Venga, que eres muy joven», y me hizo pensar, hasta que dije, pues venga”. Añade que rodearse día a día de gente que aporte es fundamental, así como también, mantenerse ocupada. “Es importante mantener la cabeza ocupada, de lo que te apetezca. Eso y aprender a decir que no, que a mí fue lo que más me costó, porque no puedes contra todo”.

Después de cuarenta años, dejó de trabajar tras la pandemia. Ahora dedica su tiempo a sus nietos —los amores de su vida—, a sus hijos y a su esposo, Manuel. Se esfuerza por estar bien para poder estar con ellos y disfrutarlos. Dedicar su tiempo a Saray, que es como su otra familia, donde comparten una sensibilidad única entre ellas. Dedicar su tiempo a hacer lo que le llena, ya sea gimnasia, estar al aire libre, crear arte con las manos. Se ha visto “no sé cuántos” tutoriales creativos en YouTube. Cuando camina por el monte recoge las piñas de los pinos pensando en los angelitos que les enseñará a hacer en el taller de manualidades de todos los lunes a las 17:00... Tocan el timbre. Se abre la puerta y entra la primera de las chicas.

“Tuve un carcinoma en la cara y me tuvieron que abrir el ojo. Después de haberme recuperado de lo otro es como, joe, ahora otra vez...”



Fotografía: S. Ode



Fotografía: S. Ode

Entre cicatrices y balones: Diego sigue jugando

Diego Albéniz perdió tres dedos en un accidente automovilístico en 2021. Un año después se implantó tres dedos del pie en la mano

■ Sofía Ode Solórzano

A Diego Albéniz Abaigar un accidente le obligó a redefinir su forma de vivir. El 14 de noviembre de 2021 volvía de fiesta con amigos desde Murieta. Eran las nueve de la mañana del domingo y él iba de copiloto dormido por el cansancio de la juerga y el alcohol. Todo habría ido bien de no haber sido porque el conductor también se durmió. El coche se salió de la recta y volcó cayendo del lado del copiloto. “El asfalto me amputó directamente el dedo índice de la mano derecha y me dejó con el pulgar intacto y el resto con secuelas graves”. No recuerda muy bien qué pasó después. Se despertó en el hospital con una radiografía de su mano con un dedo menos. Unos días más tarde le dijeron que tendrían que amputar otros tres.

Albéniz es un joven de 23 años de Iruñela, Tierra Estella. Está cursando segundo año de un Grado Superior de Mecatrónica Industrial. Hace dos años se sacó el Grado Superior en Ganadería. El fútbol, la mecatrónica y todo lo que tenga que ver con mantenimiento, son sus pasiones. Pasa los días con su cuadrilla, su familia y su perra, Julieta, a quien adoptó en unas prácticas de veterinaria hace dos años.

Durante once meses después del accidente intentó rehacer su vida con solo el pulgar en una mano reconstruida con injertos de las piernas. En el verano tras el accidente le pu-

sieron sobre la mesa dos opciones: una prótesis o implantar tres dedos del pie en su mano. La primera no le convencía. “Al fin y al cabo no es tuyo, no vas a tener nunca la soltura que vas a tener con tu mano”. Pero la segunda opción podría presentar un problema. “El tema de perder la movilidad al andar me daba más miedo que quedarme con una mano protésica”. Tras meditar ambas posibilidades, Albéniz se encomendó al doctor Francisco del Piñal, jefe de la Unidad de Cirugía de la Mano y Microcirugía del Hospital Vithas Madrid la Milagrosa. Junto a él, tomó la decisión de operar. El 14 de octubre de 2022 entró al quirófano de nuevo y salió con tres dedos de los pies implantados en su mano derecha.

El apoyo de su familia, amigos y novia del momento “le dieron la vida”. Asumir que tiene tres dedos del pie en la mano fue más difícil que asumir la amputación. “He llorado mucho, he vomitado mucho viéndome mi mano, me ha dado mucho asco, pero es lo que tengo y es lo que voy a tener toda mi vida... y al final te acostumbras”. Poco a poco ha recuperado la sensibilidad en los dedos de esa mano, pero ciertas cosas han cambiado. “Siempre he sido diestro y ahora llevo 3 años zurdo”. Y así como hay cosas que cambian, hay otras que no... Su amor por el fútbol, por ejemplo. Desde antes de la operación, en Madrid le habían confirmado que podría pisar y hacer deporte sin problema, atenuando una de sus preocupaciones.

Si en algún momento tuvo que dejar el fútbol, no fue por su mano, sino por una lesión en el cruzado. “Psicológicamente eso me golpeó casi más que el accidente”, bromea. Su exitosa recuperación le ha permitido seguir jugando.

Han pasado tres años desde el accidente. Al preguntar por sus cicatrices, no le importa comentar el tema, aunque no le gustan mucho las entrevistas. “Tengo dos cicatrices de unos quince centímetros en los pies, una de treinta en la pierna del colgajo que me pusieron en la mano. Las cicatrices de la mano se están poniendo blancas y ya casi no se ven. En la cabeza me pusieron 34 grapas que no se notan porque tengo buen pelo”. Puede que parezcan muchas, pero afirma que es lo que menos le afecta.

Su círculo más cercano aún evita hablar del tema hasta que Albéniz lo saque. “Les digo que no pasa nada, que podemos hablar y podemos hacer bromas”. Lo más incómodo quizá es la reacción de la gente cuando le conoce por primera vez. “Miran intentando que yo no me de cuenta, que evidentemente me doy cuenta. Sé que cuando hablo con una persona lo que más le llama la atención es mi mano”. Pero ante la incomodidad; el humor. Afirma que eso es lo



Fotografías: Cedidas

que más le ha ayudado. Un humor que solo se maneja en confianza. “Yo tengo un humor fortísimo y he dicho muchas burradas de mi mano, pero que me las diga alguien con quien no tengo confianza, duele y molesta mucho”.

La mano y cicatrices de Albéniz son más que marcas físicas, representan tres años de lucha y resiliencia. “Hoy ya voy con mi mano normal y al que no le guste pues que no mire”. Representan momentos duros que han sido superados por las ganas de salir adelante. “Yo soy bastante ‘echaopalante’, me apaño con cualquier cosa”.

Diego Albéniz Abaigar

23 años. De Iruñela, Tierra Estella. Ha estudiando un Grado Superior en Ganadería.



Fotografía: Cedida

Paloma no ha tirado los vestidos de tirantes

Paloma Pérez Miguel, de 50 años, ha perdido los dos pechos por un cáncer de mama. En el proceso, afronta la reconstrucción médica para volver a sentirse completa

■ María Zegers Sahli

Nueve meses pueden cambiar la vida de una persona, y **Paloma Pérez Miguel** es la prueba de ello. En enero le diagnosticaron el tumor, hasta julio quimio. Y después una mastectomía, cirugía en la que le quitaron el pecho. Radioterapia por los ganglios afectados y hormonoterapia de cinco a diez años. Cumplió los cincuenta el 20 de enero. Pero Paloma no ha tirado los vestidos de tirantes, los ha guardado para el próximo verano.

“Ya está, ya me tocó”, pensó. Su madre había tenido también cáncer de mama en dos ocasiones. Sabía a lo que se enfrentaba, pero eso no lo hacía más fácil: “Tenía miedo de darle la noticia a mi madre, pero ella lejos de hundirse me animó un montón. Puedes elegir mirar lo bueno y aferrarte a ello o hundirte en el fango”.

“Puedes elegir mirar lo bueno y aferrarte a ello o hundirte en el fango”

No es sólo el diagnóstico. Otra característica del cáncer de mama es que no hay síntomas, la paciente no se encuentra mal. Paloma Pérez llevaba una vida normal, estaba “sana”. Pero tiene que pasar por una “enfermedad” para curarse de algo que no nota. “Con el cáncer de mama se te olvida con frecuencia que estás enferma. Todo te sobra (quimioterapia), piensas que esto no tiene que pasar y claro, alguien te recuerda que si no haces esto, te mueres”, y matiza “todavía no me creo que esté enferma”.

La *quimio* fue dura, pero lo peor vino en julio. Le dijeron que tenía un componente genético que aumentaba las probabilidades de que se le desarrollara cáncer en el otro pecho. La mejor opción era quitar los dos y eliminar ese riesgo. Se derrumbó. El pecho es algo que define como mujer, como madre, lo que te hace sexy y que la ropa quede bien, asegura, e insiste “nadie, absolutamente nadie, sale indiferente. Nadie que no haya pasado por esto te puede llegar a entender”. “El día antes de la cirugía guardé todos mis vestidos y un montón de ropa. Hay un duelo de todo. Piensas que no me volveré a poner este vestido hasta el verano que viene, hasta que me reconstruyan”.

Después de la cirugía, algunas mujeres no son capaces de mirar las cicatrices, se duchan a oscuras y tapan los espejos. “Todo el mundo lo lleva con mucho trauma, porque es un trauma”, asegura Pérez, “te han quitado algo que te definía como mujer”. Pero su reacción fue distinta. Su psiquiatra de Saray, la Asociación Navarra de Cáncer de Mama, le enseñó fotos para que supiera cómo iba a quedar. Eso le ayudó a saber a lo que se enfrentaría después de la cirugía. Y también, le dio esperanza: “Bueno, salí algo más animada porque vi un pecho muy bonito”, y añade, “te acaban diciendo que se sale, que te vas a sentir bien y que el pecho queda bonito”.

“Ya no eres la de antes y te han quitado algo que te definía como mujer”

En el primer día después de la operación, le vinieron a hacer las curaciones, pero ella no quiso mirar. Ya en el segundo, le dejaron ducharse acompañada por una enfermera. “Me metí en la ducha y dije «voy a mirar», y entonces bajé la vista y dije «ya está, una cosa menos», relata emocionada. Ella guarda sus cica-

trices y no deja que nadie las vea. No es que le causen repulsión, pero sí que le avergüenzan. La idea de la futura reconstrucción le anima, aunque sabe que seguirán ahí.

Tiene también una cicatriz en el torso, por una extirpación de riñón que le salvó la vida

cuando estaba embarazada de su primera hija. A pesar de que no la ve mucho, le tiene cariño. En cambio, y a diferencia de la del riñón, ella sí nota la cicatriz del pecho y lo compara con una amputación: “Las dos son recuerdos, pero aquí me han quitado cuerpo”.

Hasta ahora solo le han podido reconstruir un pecho, el que no tenía cáncer, y es un proceso lento. En el otro, por la radioterapia, tiene que esperar un tiempo. Desde el primer momento tuvo claro que se iba a reconstruir, aunque la cirugía es dura y deja secuelas. “Si la Seguridad Social no me hubiera cubierto la reconstrucción, la hubiera pagado. Sé que mi espalda se quedará tocada de por vida, pero no he dudado ni un instante porque sin el pecho no me siento completa”, remarca. Pero hay mujeres que optan por no reconstruirse, sobre todo, las mayores. El motivo, señala, es que la cirugía resulta muy agresiva.

“Una parte de mí está empezando a pensar que, de alguna manera, va a ser un recordatorio de una época de mi vida en la que he crecido mucho como persona. Entonces, creo que las estoy empezando a aceptar”, reflexiona. Antes del diagnóstico Paloma Pérez estaba mejor que nunca, sana, en forma, guapa y “a tope” en lo profesional. Pero también vivía acelerada y estresada. “Estas cicatrices me van a recordar toda mi vida que esto ha pasado. Espero, dentro de un tiempo, verlo como algo que cambió mi vida para bien”.

“Espero dentro de un tiempo poder recordarlo como algo que me cambió la vida para bien”



Fotografía: Cedida

Paloma Pérez Miguel

50 años. Nació en Palencia el 20 de enero, vino a estudiar Económicas en la Universidad de Navarra y se quedó en las tierras pamplónicas.

Casada con un compañero de su clase, tiene dos hijos, la mayor de

20 años y el pequeño de 12.

Actualmente es responsable del Dto. Administración de Laboratorios de Cinfa, al que se incorporó este 19 de noviembre tras nueve meses de baja.

Continúa con los tratamientos de inmunoterapia y hormonoterapia, comprando pañuelos y pendientes elegantes.



Fotografía: Cedida



Fotografía: Cedida

Francisco, bailar con el toro y la muerte

Francisco Marco Oyarzábal, torero de Estella retirado hace ocho años, cuenta su apasionante experiencia en el mundo taurino

■ María Zegers Sahli

La Tahona, regida por Pilar, invitaba a la conversación. El olor a café y bollos, el ambiente tranquilo y el sonido del pasar de las páginas de un periódico leído por un viejecillo. Con una taza de café entre manos, un corte de pelo "a lo torero" y los ojos brillantes, **Francisco Marco Oyarzábal** empezó a hablar.

"Las cornadas son costuras en la piel, que se cosen con hilo y grapas, pero al final en el cuerpo son solo una cicatriz, en la mente cuesta más", explica Marco. Su primera cornada fue a los 14 años en el gemelo y fue para él un orgullo: le acercaba más a su sueño de ser torero. Aunque no fue grave ni ocasionó grandes males, la recuerda con cariño.

Desde pequeño, al ser hijo de novillero, en casa siempre estuvo rodeado de ganaderos, toreros y empresarios relacionados con el mundo taurino. A los 8 años, decidió probar a torear. No pudo parar. Empezó siguiendo los pasos de su padre para más tarde dar el salto ingresando en la Escuela Taurina de Navarra.

"Las cornadas son costuras en la piel"

Allí aprendió la técnica, porque es una técnica, que debía controlar a la perfección. "El toreo no es matemático: hay un animal que reacciona de una manera u otra. No siempre me han tocado las ganaderías más fáciles", explica. Y las marcas de su cuerpo lo corroboran. Muchas veces se arriesga más de lo necesario. "Me estoy vistiendo de torero, ves la plaza y piensas: ¿volveré?, ¿no volveré? Ahí es cuando peor lo pasas", reflexiona. Plazas llenas, 15.000 o 20.000 personas y toda la atención en un sólo punto: el torero.

"Es una sensación que me llena muchísimo, el saber llevar la responsabilidad, el controlar las emociones, tener miedo pero disimularlo. Todopoderoso, ¿no?", subraya el torero, que se ha enfrentado miles de veces contra un animal fuerte, impredecible, con el que hay que bailar sabiendo que lo que se juega es la vida. Ese día, esa hora y con ese animal. Es un arte que no espera a la inspiración, sino que se mueve por la pasión y el talento. Y vale la pena.

"Ves la plaza y piensas: ¿volveré?, ¿no volveré?"

Una vez que entra en el ruedo, todo queda atrás, "tienes que crear, aunque te duela la cabeza, tengas problemas personales, no te encuentres bien psicológicamente, eso no importa. ¿Sabes lo difícil que es eso?". Si no se logra, se nota. Y, añade con una sonrisa, es lo que lo hace súper emocionante.

Muchas veces la necesidad y el compromiso obliga a apretar más, hay responsabilidades con el equipo, con el contrato y con la propia persona. Pero eso fortalece y lleva a vencer el miedo, incluso después de cornadas serias. "Hay otras que han sido de gravedad. Sí, he estado en un par de ocasiones a punto de irme para el otro barrio. Esas ya te marcan", recalca e insiste en que "es una profesión que se paga caro cuando te equivocas, y yo lo he pagado muchas veces. Lo bueno es que me he sobrepuesto de todas, algunas cuestan más otras menos, pero oye, 'palante'".

Lo cierto es que estos hombres se enfrentan a la muerte con elegancia. "Es el que tradicionalmente se ha llevado, un poco incómodo porque es de tela. Pero luego cuando te lo

pones es como un traje de superhéroe: eres otra persona", declara sobre el traje de luces.

Pero no todo es talento y toro, también influye la personalidad del propio torero. "Si tú le das violencia, te la devuelve. Si le das mimo y le hablas con ternura, el animal corresponde. Ahí tienes que buscar el equilibrio de te doy, me das, es cuando va todo mejor", aclara Marco, quien compara a un toro con "un niño pequeño", porque "si se impone se puede bloquear". La clave está, explica el torero de Estella, en tratarle con cuidado y equilibrio. Es la pareja de baile.

"He estado en un par de ocasiones a punto de irme para el otro barrio. Esas ya te marcan"

De esta pareja, Francisco Marco tiene 15 "pisotones" repartidos en todo el cuerpo, desde la oreja, rasgada durante un San Fermín, hasta en la parte interior del muslo. Una de las más graves ocurrió el 2006 mientras toreaba en Las Ventas, en Madrid.



Fotografía: Cedida



Sufrió dos cornadas que afectaron a las arterias femorales además de una conmoción cerebral. Pese a tener un pronóstico grave, consiguió salir adelante.

Estas cicatrices son un "mapa" que no le recuerdan sus caídas, sino todas las veces que se ha vuelto a levantar, a recuperarse y a volver al ruedo. Está orgulloso de ellas. Aunque admite que cuando estaba activo y se vestía antes de salir al ruedo, le recordaban a sus errores. Pero, después de 15 cornadas, su capacidad como buen torero está más que demostrada. Se ríe al

recordar cuando en verano va a bañarse, "voy a la piscina y ves a la gente que mira como «qué le habrá pasado a este» ¿no? ". Son cosas que no hay que esconder, concluye.

Este año se cumplen 25 desde que tomó la alternativa. La gente le sigue recordando, e incluso planean una celebración. De esta profesión Francisco Marco se lleva lo mejor: los buenos momentos y cómo la educación taurina le forjó como persona. Porque, aunque pase el tiempo, siempre recordará que es lo que le "llena muchísimo más fuerte".

Francisco Marco Oyarzábal

46 años. Nació en Estella, pero vivió su infancia en Santoña (Cantabria).

Su padre era novillero y fue en casa donde descubrió su pasión. Más tarde ingresó en la Escuela Taurina y poco después

tomó la alternativa en 1999.

Ha toreado en países como España, Ecuador y México, donde confirmó la alternativa en la plaza Monumental, lo que le convirtió en el único torero navarro a

pie en hacerlo.

En el año 2016 se anunció su retirada de los ruedos. Actualmente vive en Pamplona y trabaja en la empresa de Volkswagen.



Fotografía: Cedida

TRONCO



Receta para una dieta equilibrada

Somos lo que comemos, por eso, varios expertos ayudan a entender los pasos para cocinar día a día lo más saludable según las características de los comensales que se sientan a la mesa

■ Luis García Porto

INSTRUCCIONES PREVIAS

La alimentación es un tema central en nuestras vidas. Una dieta equilibrada no solo es importante para prevenir enfermedades, sino que aumenta nuestra energía, sube nuestro estado de ánimo y puede ayudar a nuestra capacidad para lidiar con el estrés. Lo que nos llevamos al estómago es crucial para nuestra calidad de vida.

El interés por comer mejor se ha disparado en los últimos años, al

igual que la cantidad de información alimentaria en Internet. Aunque esta información es muchas veces contradictoria. Este bombardeo informativo nos hace preguntarnos: ¿qué tengo que hacer para comer bien?, ¿cómo influye mi dieta en mi vida?, ¿puedo disfrutar de la comida llevando una dieta saludable?

La gran recomendación sigue siendo la de toda la vida: la dieta mediterránea, donde las grasas saludables (monoinsaturadas) predominan so-

bre las saturadas y donde los cereales integrales y las proteínas juegan un papel protagonista. En palabras del doctor Javier Escalada, director del Departamento de Endocrinología y Nutrición de la Clínica Universidad de Navarra, es la dieta que “más evidencia científica ha demostrado”.

Sin embargo, esto es solo un esquema general. Hay que trasladarlo a nuestras cocinas. Para ello hay que tener en cuenta tres claves: ¿qué eres?, ¿qué haces? y ¿qué quieres?

INGREDIENTES

Tu cuerpo

Tu genética, edad, sexo, y hasta tu metabolismo influyen en lo que deberías comer. El doctor Siridión Fleitas ha realizado un estudio en el que constata que el exceso de peso en adultos está directamente relacionado con el riesgo de enfermedades como el cáncer de mama, riñón o colon; así como perturbaciones hormonales producidas por una alta cantidad de grasa abdominal.

Para medir nuestra grasa podemos utilizar herramientas como la circunferencia de la cintura, el índice cadera-cintura, o el índice de masa corporal (IMC), una fórmula sencilla que relaciona tu peso con tu altura y puede ubicarte para ver si estás en un rango saludable. No distingue entre masa muscular y grasa, así que no es definitivo, pero sí una herramienta útil para empezar.

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{Estatura}^2 \text{ (m)}$$

< 18,5 Bajo; 18,6 - 24,9 Normal; 25 - 29,9 Sobre peso; 30 > Obesidad

Eres el resultado de cómo te cuidas, por lo que entender tu cuerpo te ayudará a saber qué necesitas para estar sano y fuerte. Estar en un rango normal de IMC es sinónimo de salud, y un cuerpo sano es más ágil, más fuerte y tiene más energía para afrontar el día a día.

Tu movimiento

La segunda clave para estructurar tu dieta radica en lo que te mueves. Pregúntate: ¿cómo es mi día a día?

Para el nutricionista Javier Angulo, este es un punto clave. No solo el ejercicio realizado influye en la dieta, sino que la dieta también influye en el ejercicio que hacemos. Defiende que un consumo desmedido de cereales lleva a la pérdida de energía y, por consiguiente, a realizar menos actividad física.

“La gente está muy cansada para hacer trabajos físicos. Tomar harina es como darle pienso a un león y el pienso doméstica. Ahora vivimos con gente perezosa y con mala nutrición. La energía te la da la comida”.

Lo que haces importa tanto como lo que comes. Si corres maratones o vas al gimnasio seis veces por semana, necesitarás más energía y alimentos ricos en nutrientes clave como carbohidratos, proteínas y grasas saludables. Pero, si llevas un estilo de vida más sedentario, necesitas ajustar tus porciones y priorizar alimentos ligeros, con alto contenido de fibra y baja densidad calórica para mantenerte activo y concentrado sin sumar calorías innecesarias. En resumen: tu dieta debería ser el reflejo de cómo mueves tu cuerpo.

Tu objetivo

Finalmente, ¿qué es lo que quieres? ¿Perder peso? ¿Mejorar tu físico? ¿Terminar el día sin caer rendido en el sofá?

Sea cual sea la respuesta, no te obsesiones. La nutricionista Ana Amengual opina que estas obsesiones proceden en parte de los bulos que promocionan las “dietas milagro”. “No he tenido a nadie que me haya dicho «hice la dieta de la piña y desde entonces estoy fantástica»”.

El problema de estas dietas es que son inviábiles a largo plazo. Al terminarlas se genera el “efecto rebote”: el organismo, acostumbrado a la dieta milagrosa, no puede quemar todas las calorías y las acumula rápidamente. Todo esto puede perjudicar nuestra relación con la comida, lo que puede desembocar en trastornos de la conducta alimentaria. Por eso, es importante ponerse un objetivo a largo plazo, realista y saludable, que se alinee con lo que necesitas para sentirte bien, no solo físicamente, sino también mental y emocionalmente.

Tras tener claro tu objetivo, es hora de ponerse el delantal y empezar con la receta.



Fotografía: L. García

PREPARACIÓN

Una cucharada sopera de macronutrientes

Dependiendo de tu actividad física y tus objetivos, variará la proporción de los macronutrientes en tu dieta. Los carbohidratos cobran más protagonismo en un estilo de vida más deportista (hasta un 65% del aporte calórico), mientras que disminuyen cuando la ac-

tividad física es menor o si el objetivo es perder peso, pero siempre por encima del 40% del aporte total. Tiene que haber proteínas. Las necesitamos para desarrollar masa muscular. Aumentan cuando el objetivo es perder peso y con la actividad física, aunque

nunca deben superar el 30%.

Finalmente, las grasas saludables deben mantenerse entre un 25%, aunque puede bajar al 20% si se realiza una actividad física alta.

Una pizca de color: micronutrientes

Tu dieta también debe cubrir las necesidades de vitaminas y minerales de tu cuerpo. Cuanto más variado sea el color de los alimentos en tus comidas, más probabilidades hay de que estés consumiendo las vitaminas y minerales que necesitas: lombarda, zanahoria,

brócoli... Además, las legumbres y cereales integrales son una fuente muy importante de minerales como hierro o magnesio, así como vitaminas del complejo B. Es muy recomendable variar con las proteínas de tu plato y consumir frutas de temporada.

Elegir bien la hora

Lo ideal es hacer cinco comidas al día, bien distribuidas. Un desayuno que proporcione energía y ayude a evitar picos de hambre, las

dos principales (almuerzo y cena), donde se distribuyen los macronutrientes de forma que su aporte sea equilibrado, y dos *snacks* intermedios para mantener la energía y aliviar el hambre. Dependiendo de los objetivos, este esquema puede variar. Para perder peso es

muy recomendable seguirlo. Evitas atracones y consigues adaptar al organismo a tus horarios; si lo que se busca es la ganancia muscular, se pueden añadir comidas ricas en proteínas y carbohidratos después del ejercicio para favorecer la recuperación muscular.

¿Qué como?

Está muy bien saber cuándo vas a comer, pero no sirve de nada si no sabes qué vas a comer. El desayuno busca proporcionar una energía sostenida para afrontar el día, por lo que debe constar de proteínas y carbohidratos complejos. En el almuerzo y la cena deben estar representados todos los grupos alimenticios, si bien las cenas deben ser más ligeras debido a la ralentización del metabolismo cuando dormimos. Finalmente, los *snacks* deben ser comidas sencillas, algo así como un puñado de frutos secos, una fruta o un yogur, sin llegar a ser una fuente de calorías notable.



¿ES SUFICIENTE?

Existen diversos motivos por los que una dieta, a pesar de estar bien equilibrada, podría no estar aportándonos todos los micronutrientes que necesitamos. Por ello es necesario asegurarse de que los alimentos que consumimos son de calidad.

El modo de producción contemporáneo está cambiando las propiedades de los alimentos: un pescado de piscifactoría no se alimenta igual que uno en libertad y, por tanto, los nutrientes son diferentes. Según el doctor Fleitas, los piensos y abonos industriales han provocado que algunos micronutrientes se muestren deficitarios, provocando síntomas como cansancio, pérdida de peso e incluso hemorragias bajo la piel.

Además, hay personas que necesitan más nutrientes de los que los alimentos pueden aportar, como niños, embarazadas o mayores. A esto se suman factores como el estrés, el consumo de medicamentos, ciertas enfermedades o incluso condiciones ambientales, como la falta de exposición al sol, que puede llevar a déficits de vitamina D. "No es lo mismo alguien que trabaje en el campo, que está todo el día al sol, que alguien que trabaja en una oficina", aclara Fleitas.

Por ello, muchos expertos recomiendan evaluar el estado nutricional de cada persona de forma individualizada y, si es necesario, recurrir a suplementos alimentarios. Aunque, como dice Escalada: "Lo que tenemos que intentar es hacer una dieta

equilibrada y completa, y así no habría por qué suplementar absolutamente nada".

La controversia respecto a los suplementos se encuentra en la forma en la que se distribuyen, ya que no están sometidos a controles estrictos como los medicamentos. Esto puede llevar a que muchos los vean como una solución fácil, lo que deriva en un uso indiscriminado y, en ocasiones, innecesario. Podrían generar desequilibrios en el organismo: sobredosis de vitaminas (que al almacenarse en exceso pueden ser tóxicas), de minerales (que pueden sobrecargar y dañar órganos como el corazón o generar cálculos en el riñón), o incluso interferir con otros medicamentos. Además, la publicidad sin base científica y la promoción en redes por parte de influencers sin formación, contribuyen a su uso excesivo y poco consciente.

En casos específicos, los suplementos son útiles, pero no sustituyen una buena alimentación. No pueden replicar la complejidad de los alimentos reales que aportan compuestos bioactivos, fibra y antioxidantes que actúan para beneficiar nuestra salud. Son beneficios que no se encuentran en un frasco. A pesar de ver ante nuestros ojos innumerables "atajos" tentadores, los principios para tener una buena salud son los mismos de siempre: calidad, equilibrio y sentido común. Comer bien no se trata de seguir tendencias ni "dietas milagro", sino de cultivar hábitos que realmente nos aporten bienestar y salud a largo plazo.

Javier Angulo Fernández

59 años. Natural de Miranda de Ebro (Burgos), vecino de Pamplona.



Fotografía: Cedida

Nutricionista, psicólogo deportivo y preparador físico del Club de Balonmano Helvética Anaitasuna, que disputa actualmente la Liga Asobal.

Ana Amengual Vivancos

34 años. Natural de Barcelona.

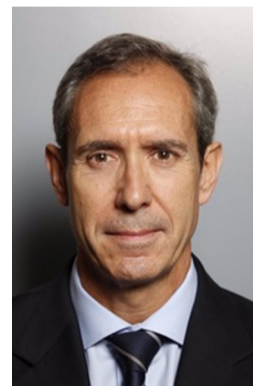


Fotografía: Cedida

Es graduada en Nutrición y Dietética por la Universidad Ramón Llull. También es influencer en redes sociales con casi 10000 seguidores en su Instagram @lanutriquerie.

Javier Escalada San Martín

62 años. Procede de Vitoria-Gasteiz.



Fotografía: Cedida

Es director del Departamento de Endocrinología y Nutrición de la Clínica Universidad de Navarra.

Siridión Fleitas Lantigua

55 años. De Las Palmas de Gran Canaria.



Fotografía: Cedida

Es cirujano plástico y especialista en medicina "anti-aging". Trabaja en la clínica CEMEL de Las Palmas de Gran Canaria fundada por él en 2012.

Gorka, víctima de anorexia: “Parecía un esqueleto”

El testimonio de un joven de 29 años que cuenta cómo sufrió y ha superado dos trastornos alimentarios diferentes: anorexia nerviosa y trastorno por atracón

■ Javier Barreda Burguete

A finales de de 2018 y principio de 2019 comencé a desarrollar mi primer trastorno. Fue de forma paulatina, cada vez empecé a comer menos, a comer menos, a comer menos, hasta que llegué a un punto de que solamente comía porciones extremadamente pequeñas. Incluso muchas veces evitaba determinadas comidas, por ejemplo, si estaba en la calle y tenía que almorzar, evitaba comprar comida ya preparada porque trae porciones “normales”, que para mí era demasiada comida.

Esto me llevó a adelgazar demasiado y, obviamente, cuando uno adelgaza demasiado no solamente es un tema físico, sino también mental, de que te faltan todas las cosas que necesita el cerebro para funcionar. A veces, te falta energía. Muchas otras veces te cuesta incluso hasta pensar. Fue entonces cuando empecé a tener lagunas mentales. Lo peor de las lagunas mentales era no acordarme de gente, gente que yo veía seguido. Me pasaba a veces con compañeros de trabajo que veía todos los días y cuando los iba a saludar era incapaz de acordarme del nombre. El día anterior sí me acordaba, pero en ese momento no sabía ni quién era.

Me ha dejado secuelas, todavía tengo algunas lagunas mentales ocasionales y me cuesta prestar atención en el día a día. Aunque, sin duda, lo peor fue la falta de energía. En realidad, vos te levantas para ir a trabajar, vas a trabajar destrozado, terminas de trabajar y volvés a tu casa a dormir, no te da la energía para juntarte con amigos. No te da energía para nada. Te cambia mucho la vida y no aguantás el día a día. Además, en ese estado estás más vulnerable a muchas enfermedades, porque obviamente tenés las defensas más bajas. Así estuve como por un año y medio, dos años, en mi mente yo estaba bien. Yo me miraba al espejo y no me veía obeso, pero sí gordo. No me notaba que estaba totalmente flaco, parecía un esqueleto y no me daba cuenta. **Creía que las demás personas no se daban cuenta, hasta que un día una amiga me encaró y me dijo que yo necesitaba ir a terapia porque no estaba bien.**

Todo mi círculo de amistad y de trabajo, ya que trabajamos en el mismo sector, comenzaron a darse cuenta de que yo no estaba bien y cada día mis compañeros de trabajo me preguntaban varias veces si estaba bien. Yo no entendía por qué me preguntaban a cada rato. “Si ya nos vimos, ya nos saludamos, ¿por qué me siguen preguntando si estoy bien?”, pasaba todo el rato por mi cabeza.

Tanta preocupación en mi entorno hizo que me planteara ir a terapia.

Cuando empiezo a ir al nutricionista, una vez que pasa el tiempo, me derivan a una psiquiatra recomendada por el propio nutricionista y empiezo a tomar antidepresivos mientras hacía el proceso de terapia. Uno de los momentos más desafiantes fue poner un límite a la desesperación y a la ansiedad, y lo logré con las sesiones con la psiquiatra. **Fui sanando y empecé de a poco a retomar la alimentación con más naturalidad.** Averigüé que una de las razones de mi anorexia era la depresión y no era tanto por querer adelgazar. Por un lado, sí, porque yo siempre quise ser flaco, eso siem-

pezaron los atracones. Comía y comía sin tener hambre, siempre en cantidades abundantes y cosas que siempre eran porquerías como alfajores, *snacks* o papas *chips*.

Pensaba: **“No tengo hambre, ¿por qué estoy comiendo? Soy una mierda, no puedo parar”**. Es como algo automático, que comés y comés y después te sentís mal. No era solamente un dolor psicológico, sino también físico porque muchas veces me quedaba con el estómago destrozado de consumir tanto de golpe. Así estuve mucho tiempo y eso me llevó a engordar muchísimo. Me acuerdo el día que hice *click*. Fui a cenar con mi padre y yo me pedí una pizza familiar que, por lo general, son para

me veía tan obeso. De todas formas, siempre me castigaba por comer, ya fuera poco o mucho.

Es un infierno, pero hay gente que lo romantiza. Algunos me elogiaban por lo delgado que estaba, como si fuera algo recontra positivo, cuando era evidente que yo no estaba bien. Me felicitaban por estar flaco e incluso me preguntaban cómo había hecho para adelgazar. No se daban cuenta que estaba enfermo. Cuando uno es muy flaco, demasiado flaco, siempre alguien te va a elogiar.

Siempre alguien te va a decir lo flaco que estás, incluso te van a pedir consejos para adelgazar. Pero, cuando estás gordo nadie te elogia, siem-

pre cuando uno es gordo hay que recordarle todo el tiempo que tiene que adelgazar, que no puede ser tan gordo. “Dejá de comer, cómo vas a tomar Coca-Cola si sos súper gordo”. En los medios como la televisión siempre han querido reflejar que los buenos y los lindos son los flacos y no los gordos, que los ponen como los torpes, los perezosos o el personaje del que todos se ríen.

Las redes sociales son los medios de hoy en día. En mi caso particular, yo consumo Internet desde el 2008. Era un Internet diferente, donde había menos gente y donde había mucha crueldad. También y ahí aprendí que no hay que hacer tanto caso a las cosas que suceden en Internet, que las redes sociales son una cosa y la vida real es otra. Las nuevas generaciones tuvieron siempre las redes sociales desde bien pequeños, se han ido acostumbrando a ello. Fueron creyendo que las cosas que pasaban ahí eran la realidad.

Se toman todo lo que pasa en las redes a pecho, como a los *influencers*. Se creen que son modelos a seguir y que tienen una vida perfecta. Muchos perfiles, cuando hablan con sus seguidores, pueden configurar una especie de amistad con ellos, sobre todo si son adolescentes. **Son chicos en edades en las que pueden ser influidos con facilidad.** Se debe estar atento ante este problema.

Si uno sufre un TCA yo le recomendaría seriamente acudir a terapia. Para mí fue lo mejor que pudo pasar. Lo primero es buscar ayuda y empezar con el psicólogo. Ahí uno se da cuenta que los trastornos alimenticios se solucionan tratando otros problemas, que son los que te llevan al propio TCA. Hoy en día puedo afirmar con orgullo que tengo una relación tranquila con la comida, sé que como lo que me gusta sin excederme ni privarme. Aprendí que hay que vivir la vida y disfrutarla.



Fotografía: L. García

pre estuvo en mi cabeza, pues siempre fui medio gordito cuando era chico y a veces me ‘boludeaban’ en el colegio. Pero el motivo más grande por el que acabé desarrollando este trastorno fue una depresión que me quitaba las ganas de vivir.

Fue durante la pandemia cuando comencé a medio normalizar la alimentación. Estuve todo el 2020 y 2021 comiendo normal, no realmente sano, sino normal respecto a lo que come cualquier persona. Pero en el año 2022 empecé a comer más, a comer más, a comer más y ahí

cuatro personas para compartir. El mesero me avisó, pero yo no hice caso y me la pedí igualmente. Me acuerdo de haber comido dos trozos, llenarme, y seguir comiendo hasta que me la terminé toda.

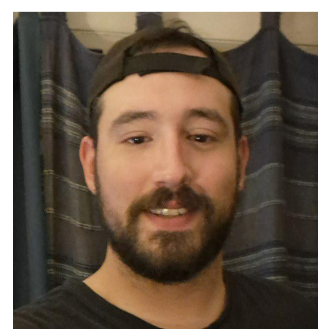
El nombre “trastorno de atracón” se lo puse hace muy poco, porque yo pensaba que simplemente era gordo y adicto a la comida. Fui a pedir ayuda a mi madre, que es nutricionista, con la excusa de que quería adelgazar y bueno, ahí me hizo una dieta. Cuando estaba flaco me veía gordo, pero cuando estaba obeso no

Gorka

29 años. Reside en Montevideo (Uruguay).

Empleado en una central de taxis. Ha sufrido Trastornos de

la Conducta Alimentaria (TCA) de dos formas diferentes: por anorexia y por trastorno de atracón.



Fotografía: Cedida

Cinco señales de alarma

Las expertas en psicología y salud mental profundizan sobre 5 aspectos concretos de la declaración de Gorka

G: Creía que las demás personas no se daban cuenta, hasta que un día una amiga me encaró y me dijo que yo necesitaba ir a terapia porque no estaba bien

Begoña Richart: El Trastorno de Conducta Alimentaria es como si tuviéramos un huracán dentro de una familia: ningún miembro va a estar bien porque la conducta anómala va destruyendo todo el eje familiar. No puede trabajarse un TCA sin tener en cuenta a los padres, a las madres, a los amigos y compañeros de trabajo. Es decir, no se puede perder de vista la perspectiva sistémica o perspectiva familiar. Es un tipo de terapia donde lo prioritario

es el tratamiento, pero se tiene una perspectiva general de qué está pasando en esta familia. Si tenemos un paciente enfermo vamos a ayudar a todos los componentes de la casa, no tienen por qué acudir, pero siempre se les tiene en cuenta. Igualmente, lo primero de todo siempre va a ser detectar cuanto antes el trastorno, pues cuanto más se tarde peor pronóstico tendrá la enfermedad. El tiempo de detectar el trastorno es el factor clave.

G: Una vez que pasa el tiempo me derivan a una psiquiatra recomendada por el propio nutricionista

Ana Amengual: A los pacientes se les debe transmitir que no se le va a juzgar, ni se le va a reñir, es decir, que están en un espacio seguro. Poco a poco podrán ir explicando todo lo que necesite el nutricionista y se irá trabajando. Es un camino hacia adelante y hacia atrás, no siempre esperamos a que sea progresivo, es como una escalera de caracol, que viene y que va, y cada vez es más ancha y se irán alejando más, pero siempre acaban volviendo hacia atrás. Pero se ha de intentar conectar con esos momentos que vuelven hacia atrás y comprender el porqué de esas recaídas. Yo tengo claro que parto de un

punto. Que soy nutricionista, yo no soy psicóloga, por lo que si esa persona no se está visitando con ningún terapeuta, siempre recomiendo que visite alguno. Si acuden a algún especialista, les pido el contacto para tener un contacto directo: "Oye, ¿cómo lo has visto? ¿Cómo está? ¿Te parece bien que trabajemos esto en concreto? ¿Crees que está en el momento para hablar de este otro tema?". Eso es lo ideal, porque al final el terapeuta va a ser el que va a hacer el trabajo más denso, nosotros estamos ahí para acompañarlos y ofrecerles consejos y hábitos relacionados con la alimentación.

G: Fui sanando y empecé de a poco a retomar la alimentación con más naturalidad

Begoña Richart: La relación con la comida se establece desde que uno es pequeño, desde prácticamente cuando empieza a lactar. Es fundamental cuidar la etapa del bebé hasta los 4 años y después la infancia, pues marca cómo se relaciona una perso-

na con la comida. Por ejemplo, las redes sociales mientras un niño está comiendo es muy mala idea, porque uno tiene que aprender con cuánto se sacia, cómo se sacia y estar presente en el momento. Todo eso se inicia desde muy pequeño. Entonces cambiarlo

cuesta, pero no es imposible. La relación con la comida puede ser un poco anómala, pero pueden aprender y con mucho esfuerzo tener una relación mejor. Hay muchas chicas y chicos que no llegan a tener una relación sana ni saludable con la comida, pero que se alimentan y ese tiene que ser el objetivo. Es complicado, en ocasiones,

al vivir en una cultura en el que muchos planes sociales giran alrededor de las comidas, por lo que ahí también se trabaja mucho. En todo ese plano social, se le da más importancia a que coma, aunque no sea lo más sano del mundo. Lo importante es que se nutra y que coma, que al que sienta placer comiendo.

G: No tengo hambre, ¿por qué estoy comiendo? Soy una mierda, no puedo parar

Maidier Rodríguez: El trastorno por atracón se caracteriza por comer una gran cantidad de alimentos en un periodo de tiempo muy corto, que se prolonga a lo largo de un tiempo determinado. Cuando se evalúa este trastorno se ha de tener en cuenta la individualidad. Para una persona aleatoria comer una cantidad "X" de alimentos puede ser mucha. En cambio, puede ser una cantidad normal para la dieta de un atleta. La individualidad de cada caso es muy importante, pero en términos generales, después de comer

cantidades desmesuradas en poco periodo de tiempo viene la culpa. Es una sensación de malestar previa al atracón. Cuando indagamos en la consulta ponemos la lupa en "cuéntame un poco que ha ocurrido antes del atracón", tenemos que averiguar si suele haber una sensación de malestar previo o si suelen tener una sensación de que algo no va bien cuando va a comer. A través del atracón se quieren "regular", pero no lleva a buen puerto, porque luego viene la tristeza y la culpa por comer demasiado.

G: Son chicos en edades en las que pueden ser influidos fácilmente

Maidier Rodríguez: Son más "esponjas", un cerebro infantil o preadolescente, incluso adolescente, es más plástico. Con plástico me refiero a que adquiere mucha más información, absorbe más porque está en periodo de aprendizaje. Entonces es más probable que esos contenidos que se le mandan a través de las redes sociales los acepten como verdaderos. Si eres adulto ya vas a tener una madurez como para comprender que esto es real y esto otro no es real. Hay que

tener cuidado con los *influencers* porque mandan mucha información que catalogan como si fuese verdad absoluta. Por eso siempre digo que hay que tener cuidado con esto, porque esto no es así y las mentalidades más jóvenes no están lo suficientemente protegidas. Se le da poca importancia a la protección del menor en redes. Ellos son más vulnerables de creerse todo lo que les dicen las redes sociales. Los adultos tenemos otra capa más crítica.

Maidier Rodríguez Fernández

28 años. Vecina de Pamplona.

Es psicóloga especializada en depresión, conducta desviada, ansiedad y problemas con la comida.



Fotografía: Cedida

Begoña Richart Albelda

34 años. Natural de Valencia.

Es psiquiatra en el Hospital de la Paz en Valencia, especializada en el cuidado de personas con trastornos alimenticios.



Fotografía: Cedida

¿Necesita ayuda?

Si sufres un Trastorno de la Conducta Alimentaria o crees que alguien cercano podría estar enfrentándolo, el primer paso es pedir ayuda. En Navarra puedes encontrar:

La Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria de Pamplona (UTCA)
Tels. 848 42 83 03 / 848 42 27 30
Contacto: utca@navarra.es

Centro Albea
Tel. 608 95 92 25
Contacto: info@centroalbea.com

Comedores Compulsivos Anónimos
Tel. 617 22 62 91
Contacto: oanavarra@gmail.com

Consultas privadas, como el Centro Psicológico MPA
Tels. 666 079 255 / 673 07 79 97
Contacto: mpapsico@cop.es

A nivel nacional también se puede contactar con:

Fundación Fita
Tel. 932 176 201
Contacto: fita@fitafundacion.org

Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y la Bulimia nerviosa (FEA-CAB)
Tel. 976 389 575

1. Soy un miserable

Todo empieza con un pensamiento. Ese momento en que sientes que no puedes más y que todo lo que está a tu alrededor se desmorona. De repente, surge la necesidad casi instintiva de escapar. Escapar del mundo, de los problemas, de ser uno más. Los motivos pueden variar: una ruptura, un trabajo frustrante, una vida demasiado monótona...

De acuerdo con el periodista Raúl Novoa, quien investigó el modelo de negocio de Amadeo Llados y habló con varias de sus víctimas, si hay algo que todos estos casos tienen en común es la falta de estabilidad financiera, psicológica y laboral. Lo que

para unos es un vacío que duele y que los deja en un estado de vulnerabilidad, para otros, con cierta astucia poco ética, puede ser una oportunidad.

Amadeo Llados lo entendió perfectamente. Su historia parecía inspiradora: un joven que, harto de ganar menos de 1200 euros al mes decidió hacer un cambio radical en su vida. Vendió todo lo que tenía y se marchó a Australia. Allí comenzó a construir la vida que siempre había soñado como entrenador personal o, al menos, eso es lo que él cuenta. Llados no era un cualquiera. Creció en un entorno privilegiado. Fue a un colegio privado en Tres Cantos,

estudió una carrera de Periodismo (que no terminó) y tuvo un efímero paso por Moto2 compitiendo junto a figuras como Marc Márquez. No es precisamente el perfil de lo que él denomina un "milleurista desesperado".

Sin embargo, Llados supo construir un relato diferente para conectar con una audiencia necesitada de esperanza. En 2020 lanzó 'tu1millón', un curso diseñado para "escapar de la Matrix" y llevar tu vida al máximo nivel. ¿Los precios? Entre 1000 y 3000 euros al mes. Pero las promesas que ofrecía no tenían precio: riqueza, éxito, un físico envidiable y, sobre todo, pertenecer a algo

más grande: una comunidad. Por este motivo, miles de personas picaron en su anzuelo. El carisma de Llados, sumado a su vida de lujos era muy llamativo.

Lo que pocos entendieron al principio fue que Llados no solo vendía un curso; vendía una forma de pensar. Una que te aislaba de los demás, que destruía tu autoestima para luego ofrecerte reconstruirla bajo sus reglas. Es el mismo mecanismo que utilizan las sectas: identificar a los vulnerables, ofrecerles salvación y, poco a poco, atraparlos en un laberinto del que cada paso parece ser hacia adelante, pero nunca hacia afuera.

Sectas: cuando

Llados y Evol, el laberinto de dos historias reales

3. Entrar en el laberinto

Según Novoa, el comportamiento sectario es claro desde el principio: quieren destruir la autoestima de sus víctimas para venderles un cambio radical. Sin embargo, reconocerlo en el momento es casi imposible. Las sectas se encargan de desplegar una serie de técnicas cuidadosamente planificadas que no solo te manipulan, sino que también transforman la percepción de las víctimas con respecto a los demás y a uno mismo.

En el caso de EVOL, al principio te bombardean con amor. Te hacen sentir especial, único, incluso imprescindible para su misión. "Te he leído el alma", te dice

el líder en un tono que no deja dudas sobre lo único que uno es. "Tú eres la clave, vas a salvar al mundo". Esas palabras, pronunciadas con convicción y dirigidas a alguien vulnerable, son más poderosas de lo que parecen. De pronto, lo imposible empieza a tener cierto sentido.

En cambio, la estrategia de Llados es completamente opuesta. Te insulta, te hace sentir inferior y te motiva a alcanzar tus metas a través del esfuerzo físico. Raúl Novoa afirma que el método del gurú se basa en el dolor, estimulando a sus alumnos a base de insultos. Llados vende una nueva masculinidad en la que hay

que sufrir, basada en el '*no pain no gain*'.

Miguel Perlado, experto en sectas, es tajante: "Estamos observando también la proliferación de todo tipo de gurús de crecimiento personal, charlatanes de la salud, coaches de la salud, youtubers e influencers que dan consejos sobre todo tipo de asuntos entremezclándolas con cuestiones espirituales o de crecimiento personal. El tipo de dinámica es muy similar al que observamos en una dinámica propia de sectarismo".

Independientemente de las tácticas, ambos modelos persiguen

2. El descubrimiento

De repente, miras el móvil. Un mensaje de un amigo, un conocido o incluso alguien con quien apenas hablas. Te escribe con una propuesta única:

“Oye, bro, me han dicho que por 200 pavos te van a ayudar a solucionar tus problemas, mejorar tu vida y alcanzar lo que siempre has soñado”.

Lo lees dos veces. ¿Podría ser esto lo que necesitas? En momentos de desesperación, toda música suena bien.

Según Novoa, las sectas aprovechan la vulnerabilidad emocional de las personas para ofrecerles salidas aparentemente fáciles. Por ello, no es de extrañar que el método de captación más re-

currente y efectivo sea el boca a boca. No solemos encontrar páginas web con información detallada. Tampoco anuncios por Instagram u otras redes sociales. Todo sucede de manera personal... casi clandestina. Todo gracias a una invitación que parece demasiado buena para ser cierta.

El caso de la secta EVOL en el remoto pueblo zaragozano de Escatrón es un ejemplo perfecto. El 14 de junio de 2024, la Guardia Civil desarticulaba esta organización que durante años había manipulado a decenas de víctimas bajo la imagen de ser un grupo de desarrollo personal.

Accedemos al sumario del caso. El líder comenzó sus actividades en 2018 y no tardó en cap-

tar adeptos. Para 2024 ya había reunido a más de 40 personas a quienes supuestamente manipulaba y coaccionaba. Las víctimas, engañadas con promesas de autoconocimiento y evolución personal, terminaban vendiendo todas sus pertenencias y entregando su dinero al líder.

Este patrón es conocido: ofrecen una escapatoria a cambio de sumisión. Ante la promesa de seguridad financiera, emocional y espiritual, la oferta se torna irresistible para aquellas personas que se sienten atrapadas en una vida que de por sí no controlan.

Este tipo de casos son habituales. Sin embargo, el paralelismo con el de Amadeo Lladós es in-

quietante. Éste vende sus cursos como la clave para salir de la cotidianidad y lograr el máximo desarrollo personal, pero lo que realmente ofrece es algo más básico: esperanza.

Como señala Novoa, los gurús modernos construyen paulatinamente un relato atractivo, respaldado en ocasiones por seguidores pagados que refuerzan su credibilidad. Por este motivo, las captaciones ni son públicas ni son masivas: son íntimas y personales. Todo comienza con un mensaje en el móvil, una conversación en confianza. No buscan solo el dinero, también buscan el control.

el culto es al líder

■ Daniel Guillén Lopera e Iván Hernández Valls

un mismo fin: un curso. En EVOL te hablaban de un fin de semana intensivo, diseñado para profundizar en el propósito que “te ha sido revelado”. Todo por un modesto pago inicial que parece pequeño comparado con la recompensa prometida. 200 euros por una experiencia transformadora. Solo un fin de semana al mes. ¿Por qué no? Lladós, por su parte, vende su curso por 1000 euros pero... ¿vas a desperdiciar la oportunidad de dejar de ser un don nadie por el precio?

Es en este momento donde el laberinto comienza a cerrarse. Esos encuentros te atraen, te van atando. Las dinámicas grupales,



las charlas motivacionales, los rituales... todo está diseñado para reforzar el vínculo entre los miembros y aislarte poco a poco de tu vida exterior.

Mientras tanto, la manipulación continúa. Cada encuentro, cada salida y cada videollamada afianzan la idea de que este, y no otro, es el lugar donde perteneces, que solo aquí puedes encontrar tu propósito. Te hacen sentir que has elegido este camino libremente, cuando en realidad las piezas ya estaban colocadas desde el principio. Entrar en el laberinto es fácil. Salir, en cambio, es otra historia.

Secta EVOL

Ubicación: Escatrón, Zaragoza, España.

Doctrina: Mezcla de esoterismo, autoayuda y culto al líder.

Actividades: Talleres de crecimiento personal, retiros espirituales y captación de adeptos bajo falsas promesas de éxito y transformación.

Controversia: Presunta manipulación psicológica, explotación económica y aislamiento social de sus miembros.

Amadeo Lladós

Perfil: Empresario, formador y coach en desarrollo personal y educación financiera.

Especialidad: Cursos sobre emprendimiento, marketing multi-nivel y motivación.

Modalidad: Seminarios, talleres 'online' y mentorías.

Controversia: Implicado en una macroquerrela en la Audiencia Nacional relacionada con posibles prácticas fraudulentas en sus programas. La denuncia se desestimó por falta de competencia de este tribunal.

4. El cielo en la tierra

El momento culminante llega cuando el líder te promete la recompensa final: ser como él. Es aquí donde la secta se convierte en una religión y su líder en un Mesías moderno. Según el periodista del Heraldo de Aragón, Emilio Ralla, quien dio a conocer el caso al público, el carismático gurú se vende como alguien dotado de poderes sobrenaturales, un salvador que tú necesitas. Tal es el grado de fanatismo que alcanzan que, en el caso de EVOL, el líder era el único salvador. Cuando el líder fue padre, su hijo se transformó en parte del mito convirtiéndose en el heredero de sus dones.

“Estar con Llados es estar con el Mesías”, afirma Raúl Novoa. En las reuniones, que van mucho más allá de simples charlas,

destaca el fervor y el fanatismo. Hay quienes lo describen como un profesor nato, otros como un predicador religioso: cuando él habla, los alumnos realizan *burpees* como si fueran rezos, como un tributo físico a la construcción de su yo ideal. “Él te da la solución para ser millonario, fuerte y guapo”, resume Novoa.

A diferencia de la mayoría de los alumnos de Llados, que suelen aprender desde su casa, en la secta EVOL los seguidores eran trasladados a una comunidad aislada, a varios kilómetros del resto de la civilización. Allí acababan las directrices del líder sin rechistar. De esta forma, se eliminaba cualquier contacto con una sociedad “corrupta y enferma” y reforzaba el control total sobre los adeptos. Cualquier intento

de mantener vínculos con el exterior se castigaba con agresiones verbales y hasta físicas. De acuerdo con Perlado, los líderes suelen tener varios patrones en común: “El funcionamiento de un gurú o un profeta carismático es el tipo de narcisistas patológicos y se aprovechan de las vulnerabilidades de los demás”.



Sin embargo, al igual que los tiempos avanzan, las sectas deben evolucionar. El discurso del líder se volvía cada vez más catastrofista. Aseguraba que para 2027 la sociedad tal y como la conocemos iba a desaparecer. Solo unos pocos privilegiados que milagrosamente formaban parte de su comunidad tendrían la oportunidad de sobre-

vivir y construir ese “nuevo mundo” que él lideraría. Este mensaje, repetido hasta el agotamiento, buscaba alterar las mentes y personalidades de sus seguidores, convencidos de que no había salvación más allá de la secta. Para Göbbels, el propagandista nazi alemán que cambió la forma de pensar de todo un pueblo, “una mentira repetida mil veces se convierte en una verdad”.

Sin embargo, este cielo tan anhelado se convierte en un infierno disfrazado. Lo que te parecía un lugar para descansar la mente y crecer como persona, es ahora tu prisión, y el líder el carcelero. Tú no puedes marcharte por temor a defraudar a tu comunidad. El líder no puede dejarte ir por miedo a perder su sustento económico. Se convierte en una simbiosis donde todos pierden, aunque unos más que otros.

6. Todos me mienten

“¿Quién es el que está loco?”, pregunta el mismo alumno de Llados en otro vídeo, reaccionando a las risas que generaba en el resto de personas. Llados incide en la importancia de que sus alumnos se alejen de su círculo cercano. En un vídeo, cuenta a sus seguidores: “Dejé a mi novia, dejé mi carrera, dejé mi empleo, dejé mis ahorros, dejé mi país, dejé a mi familia, dejé las drogas. Lo dejé todo, pero tú estás ahí pensando que no tienes que dejar nada para crear tu nueva vida. Si te dejan es una bendi-

ción”. Novoa explica que esta es una táctica para evitar que sus seguidores puedan darse cuenta de la estafa. “Él intenta que su verdad sea la única. Cuando tú no tienes un círculo cercano que te cuestione lo que estás haciendo y que te pueda dar consejos, él tiene mucho más fácil venderte sus cursos”.

El teniente Molina cuenta que en EVOL se seguía este patrón. “Tienes la personalidad anulada, de tal forma que te han manipulado y crees que lo bueno es lo

que está dentro de la secta y el mundo exterior está enfermo”. Ya sea material, como en el caso de Llados, o espiritual, como en el caso de EVOL, sólo puede haber un único salvador. Cualquier crítica constructiva es equiparada así a la serpiente en el jardín del Edén, que ofrece la fruta con apariencia inocente mientras busca retrasar los planes de ese “líder salvador”. Los adeptos sienten de este modo una sensación de desconfianza hacia todo lo que no sea el grupo y se encierran en la seguridad aparente de la secta.

Emilio Ralla Bravo de Soto

42 años. Vive en Aragón.

Es periodista en Heraldo de Aragón. Destapó el caso EVOL al público e investigó el caso.

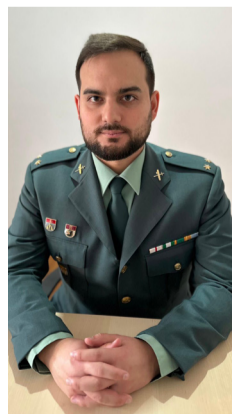


Fotografía: Cedida

Teniente Alfredo Molina

29 años.

Es teniente del Servicio de Información de la Guardia Civil. Uno de los principales agentes que desarticuló la secta EVOL tras recibir ocho denuncias de víctimas de la presunta secta.



Fotografía: Cedida

5. Solo un poco más

Llega un momento en el que estás tan metido en el laberinto que volver atrás parece tan difícil como seguir adelante. El líder te ha estado preparando psicológicamente para que dar un paso atrás te parezca un imposible. Tu esclavitud ha pasado a ser voluntaria a través de varias técnicas de manipulación. Como explica el teniente Molina, quien participó en la operación de desarticulación de la secta EVOL, el líder combinaba “estados de tensión”, que generaba en sus adeptos mediante la violencia psicológica y física, con “estados de euforia”, mediante bailes, cánticos y premios, para crear un estado de dependencia de sus alumnos hacia él. Raúl Novoa explica que los alumnos de Llados “sienten que les habla directamente”. “Es una

espiral a través del dolor”, añade, señalando que “a él le funciona destrozando la autoestima de la gente porque te vende el cambio radical a través de ese dolor”.

El laberinto, sin embargo, no sale gratis. Y es que el objetivo detrás de este tipo de sectas suele ser el de “conseguir un beneficio económico”. EVOL se mantenía a través de las contribuciones económicas de sus víctimas. El líder incitaba a sus seguidores a vender todo lo que tenían. El teniente Molina relata cómo “hubo gente que vendió sus bienes, incluso quien vendió un piso por cerca de 60.000 euros”. “Lo que buscaba el líder de la secta es que se produjeran estas ventas y obligaba a la gente a vender ciertos bienes para conseguir beneficios

y con ese dinero mejorar las instalaciones o incluso disfrutar él mismo”. El laberinto no se mantiene por sí mismo. No sólo exige que los visitantes entreguen su alma, sino que también deben entregar sus bienes.

Muchos de los alumnos de Llados también han terminado arruinados. “Los alumnos son clave para su negocio. Son su sustento económico”, afirma Novoa. En un vídeo viral uno de sus seguidores afirma entre risas haber perdido todo su dinero tras pagar por su curso. “Me acabo de dar cuenta de que tengo cero, porque he ido a pagar y no me llegaba” afirma, para más adelante asegurar: “Me la suda. Tengo un desarrollo personal brutal”.

7. Los resultados no llegan

Sin embargo, el tiempo pasa, y el laberinto no ofrece el tesoro que prometía a la entrada. Otro alumno de Llados publicaba un vídeo en la red social TikTok en el que mostraba su arrepentimiento tras haberlo dejado todo y verse obligado a vivir en su coche. “Me he dado cuenta de que por este camino no voy a llegar a ningún lado”, aseguraba. “Me vuelvo a casa. Voy a ver si me vuelven a dar el empleo que tenía en el taller”.

“Pocos alumnos de Llados triunfan”, explica Novoa. “Las cosas no se arreglan haciendo

burpees y saliendo de tu círculo social”. A pesar de las promesas de parecerse a ese líder mesiánico, las víctimas se encuentran a sí mismas cada vez más lejos de ese modelo. De esta manera, se produce el desencanto. Tras miles de euros gastados, la presión económica se ha intensificado y la realidad empieza a llamar a la puerta. La sensación, sin embargo, tras haberse alejado de su círculo cercano, es de soledad. Ven, de esta manera, que han desplazado las relaciones incondicionales y que el acceso al líder de la secta depende del pago previo.

8. El final del laberinto

Pero salir no es tan fácil. Con frecuencia, requiere una fuerza de voluntad al alcance de pocos. Las técnicas de manipulación emocional han generado un grado de dependencia e inseguridad en las víctimas que les impide atreverse a salir del hoyo. “Quien ha acabado sacando a la gente de ahí ha sido su círculo cercano”, aclara Novoa. Muchas veces es una mano amiga, o un familiar que no se ha rendido tras mucho insistir. De pronto, a quienes habían apartado de sus vidas reaparecen ante las víctimas como un salvavidas.

El sentimiento, con frecuencia, es de vergüenza. Muchas de las víctimas con las que hemos contactado no se han mostrado dispuestas a contarnos sus

historias. Otras desean una reparación de los daños. En junio de 2024, más de mil personas presentaron una macroquerrela contra Amadeo Llados por presunta estafa. La denuncia, sin embargo, fue desestimada, debido a que el juez consideró que los pagos señalado como objeto del presunto fraude no representaban una cantidad suficiente como para ser juzgados por la Audiencia Nacional.

En otros casos, sin embargo, las denuncias sí surten el efecto deseado. La desarticulación de la secta EVOL en junio de 2024 se produjo gracias a unas víctimas que, como explica el teniente Alfredo Molina, “se atrevieron a dar el paso”. “Tenemos conocimiento de la existencia de la

secta EVOL a través de una serie de denuncias de las víctimas. Nosotros vemos que efectivamente todo lo que están contando podía ser tipificado como delito de asociación ilícita. Es ahí donde se enmarca esta secta destructiva”, explica.

El paso por el laberinto deja marcas. Salir de él no es el final, sino el inicio de una dura reconstrucción marcada por la vergüenza y la desconfianza. Las cicatrices emocionales y económicas del laberinto perduran, recordando a las víctimas el precio de haber creído en una falsa salvación, en un mesías carnal, en la posibilidad de traer el cielo a la tierra.

Miguel Perlado

51 años. Natural de Pamplona.

Es psicólogo clínico y psicoanalista. Miembro fundador de la Asociación Iberoamericana sobre Abuso Psicológico y uno de los mayores expertos en sectas y relaciones abusivas.



Fotografía: Cedida

Raúl Novoa González

27 años. Natural de Vigo.

Es periodista ‘freelancer’. En su labor periodística ha investigado el modelo de negocio de Amadeo Llados y se ha puesto en contacto con varias de sus víctimas.



Fotografía: Cedida

Stylo de Mujer / Calle Carmen Baroja Nessi, 8

“Para el 99% de las clientas, este es su primer gimnasio”

Itziar Ranz Hurtado es la propietaria de **Stylo de Mujer**, un gimnasio exclusivo para mujeres en la calle Carmen Baroja Nessi, en el barrio de la Rochapea. “Las mujeres buscan un espacio donde sentirse seguras, donde nadie las va a juzgar o incomodar”, explica Ranz. Este centro se fundó hace veinte años, inspirado por la experiencia de su dueña en gimnasios convencionales. “Iba a los gimnasios de las piscinas de San Juan y veía que estaban saturados de hombres”, recuerda. Así, decidió abrir Stylo de Mujer, el segundo gimnasio exclusivo para mujeres en Pamplona, después de Curves, donde había trabajado y de cuyo ambiente inclusivo recibió la ins-

piración para su propio proyecto. “El día de la apertura tenía a unas sesenta personas haciendo cola”, comenta.

En sus inicios, Stylo de Mujer contaba solo con una sala de musculación equipada con máquinas hidráulicas, pensadas para ajustar la resistencia a la fuerza de cada persona, lo que minimiza el riesgo de lesiones. Hoy en día, el gimnasio ha crecido y ofrece clases variadas, desde TRX hasta *Kick Boxing*, Tai-Chi y *Step*, además de alquilar sus espacios para actividades externas. “Ahora, por ejemplo, un grupo de chicos utiliza una de nuestras salas para practicar baile”, comenta.

“La mayoría viene por la comodidad y el ambiente familiar. El 90% de las clientas dicen sentirse en casa aquí”, asegura Ranz. La clientela es diversa en edad y procedencia, abarcando mujeres de todos los barrios de Pamplona. En los últimos años, el centro ha visto un crecimiento de mujeres árabes que encuentran en Stylo de Mujer un espacio seguro para ejercitarse. “Para muchas, este es el único lugar donde pueden hacer deporte con tranquilidad”, señala la propietaria, confirmando el propósito del centro: ser un espacio de acogida y respeto para todas.



Del pionero al que no cierra

Radiografía de cuatro gimnasios singulares en Pamplona

■ Bruno Arregui Soriano y Mario Medina Lafuente

No hace muchos años las personas que iban al gimnasio lo hacían porque eran deportistas profesionales y tenían que entrenarse. Si era solo un *hobby*, era visto como algo raro. Ahora, quién no ha tenido esa conversación con ese familiar o amigo que te recomienda ir a probar. La visión sobre esta manera de ejercitar el cuerpo ha cambiado mucho, y uno de los principales motivos es la aparición y el crecimiento de las redes sociales. A todos nos gusta enseñar la mejor imagen de nosotros tomando como referencia esos cuerpos esculpidos que vemos en Internet. Además, en las redes sociales también encontramos la fórmula para hacerlo. Con

un par de clicks podemos dar con entrenadores personales que te marcan la rutina de ejercicios, nutricionistas que te enseñan cómo comer o fisios que te ayudan a prevenir posibles lesiones y a tratarlas. Este fenómeno se vio aún más agrandado por el confinamiento provocado por la Covid-19. Ante la imposibilidad de salir a la calle, la gente empezó a hacer ejercicio en casa y a seguir pautas online. Y una encuesta de Ipsos reveló que el 87% de los españoles tenía pensado seguir haciendo deporte a medio y largo plazo.

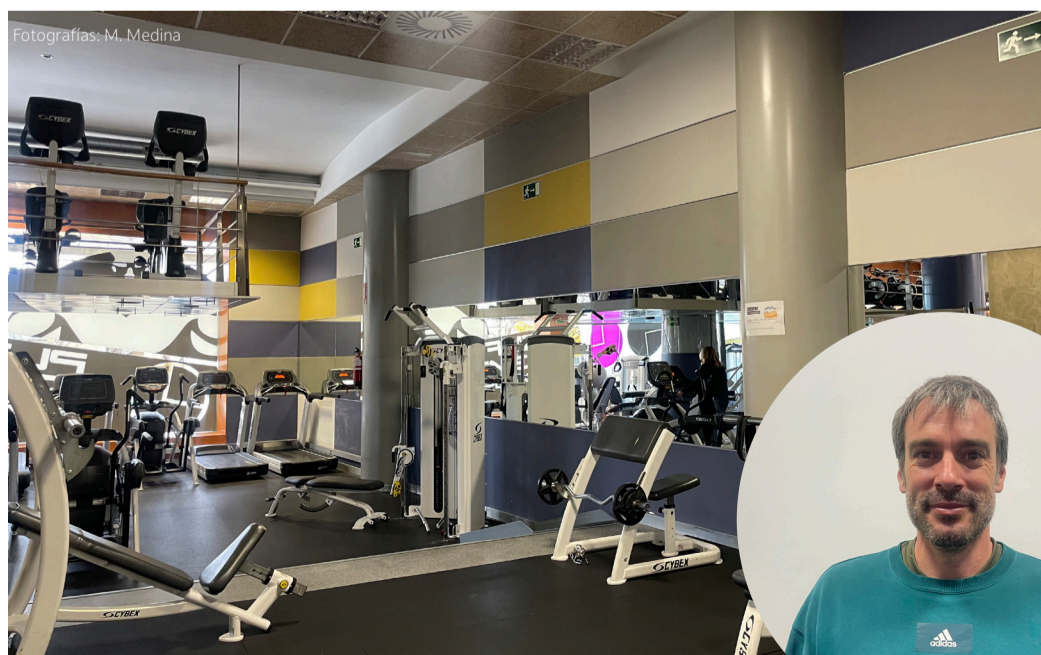
Ahora ya no hay excusa para no ir al gimnasio. Ya no se le puede pasar ni una a ese amigo que todos los años

como propósito de año nuevo dice que empezará a ir y nunca lo cumple. En Pamplona hay gimnasios para todos. Es imposible patear un barrio y no encontrarte con un par en tu camino. Hay gimnasios grandes y comerciales para aquellos que están empezando o simplemente entrenar es un pasatiempo y también los hay para los que van en serio y quieren llevar su cuerpo al máximo. Hay para mayores de 40 años, para que no se tengan que mezclar con jóvenes con distintas aspiraciones. Por haberlos, hay hasta 24 horas, por si un día te apetece probar de madrugada. Ir al gimnasio nunca había sido tan fácil.



Planet Fitness / Calle Benjamín de Tudela, 19

“Hay muchos locos que entrenan a las 00:30 de la noche”



Planet Fitness Pamplona fue el primer gimnasio en Pamplona en abrir las 24 horas. Ubicado en la Calle Benjamín de Tudela, abrió sus puertas hace diez años. “¿Un domingo a la tarde donde entrenas en Pamplona?”, esta fue la pregunta que hizo que Francisco Javier Plaza Goikoetxea, dueño de Planet Fitness, trajera a Pamplona este nuevo concepto de gimnasio. “En Madrid casi todos los gimnasios abren 24 horas”. El dueño recorrió diversas ciudades con el fin de traer a su ciudad natal un gimnasio diferente al resto.

“Tras la pandemia redujimos el horario de 24 horas por las restricciones, pero nuestra idea es recuperar el modelo”, afirma Plaza. Actualmente el horario es de 05:30 de la mañana a 12:00 de la noche. “Hay mucha gente que entrena fuera de esa franja horaria y no se le pone ningún impedimento”. Muchos trabajadores de la fábrica de Volkswagen y del Carrefour aprovechan los horarios flexibles de Planet Fitness para poder entrenar a cualquier hora del día. “Hay muchos locos que entrenan a las 00:30 de la noche”. Sin embargo, no a todas las horas del día hay un monitor de sala. “Los clientes acceden con

una tarjeta que está directamente conectada con el sistema de vigilancia Prosegur”. Esto permite tener un registro de quién entra y quién sale en el gimnasio a cualquier hora. “Si un cliente entra con alguien más salta la alarma”. El gimnasio, además, cuenta con pulsadores para que los clientes reciban asistencia médica en caso de que no haya ningún monitor a esa hora.

Sin embargo, a pesar de ser un gimnasio 24 horas la franja horaria donde se concentran más clientes es por la tarde. “De lunes a viernes entre las 5:30 de la tarde y las 9:00”. También hay una gran afluencia hasta las 12. “Mucha gente que trabaja en el sector del comercio viene hacia las 10”. Planet Fitness Pamplona también es el primer centro en preparar atletas para la *Reebok Spartan Race*. “Muchos deportistas se preparan aquí por las diversas franjas horarias que ofrece el gimnasio”. Además, se colabora con la Comandancia Militar de Pamplona. “Todos los días de verano a las 6:00 de la mañana venían a entrenar los soldados”. Francisco José Briones, delegado de Defensa en Navarra, destacaba que “los intensos entrenamientos a los que se sometían sus soldados”.

Méndez GYM / Calle Merindad de Sangüesa, 22

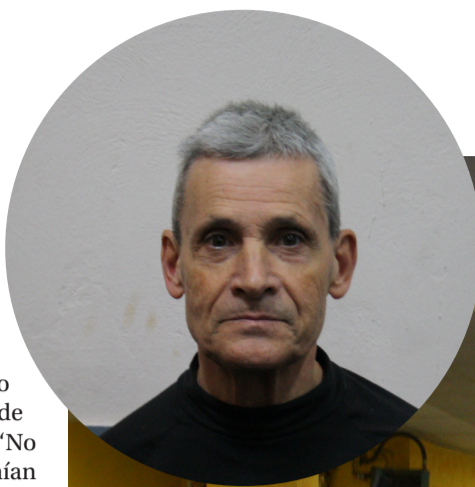
“A mi gimnasio se va a machacar duro, no a hacerse fotos”

Cuando Javier Méndez Vila abrió su gimnasio en Burlada aún faltaba más de una década para que se creara Facebook, Instagram o Twitter. Fue el 22 de marzo de 1988. Por aquel entonces solo había un par de gimnasios que ya cerraron hace años. El gimnasio del burladés es el más antiguo de Pamplona que siga operando. Todo un pionero.

Para la población de la época fue toda una novedad: “El recibimiento fue muy grande porque no había gimnasios y vino mucha gente. Era un movimiento constante. Fue un boom que todos quisieron probar”.

Ahora la realidad ha cambiado, pero cuando fundó el gimnasio este tipo de ejercicio no era el más aclamado: “No era muy bien visto por la gente. Tenían un poco de menosprecio porque creían que se pinchaban y esas cosas”. Ahora es imposible patear un barrio de Pamplona sin cruzarte un ‘gym’. Y, ¿cuándo fue el boom? “Cuando fundaron los Altafit y todos estos”. La cadena española de gimnasios desembarcó en Pamplona en 2016.

En estos años su gimnasio ha cambiado en espacio y máquinas, pero el **gimnasio Méndez** sigue siendo un sitio



Fotografías: M. Medina



diferente. Tiene la esencia de antes porque Méndez tiene claro lo que hay que hacer en un gimnasio: “Hay que venir a entrenar y cuando terminas irte a casa. Hay gente que está muchas horas y se pasa la mitad mirándose al espejo”. A su gimnasio se va a “machacar duro”.

Méndez fue campeón de España de culturismo, y cuando abrió el gimna-

sio ya competía. Ahora, a sus 65 años, prefiere no entrenar a nadie porque el modo de hacerlo también ha cambiado. “Antes llevaba los culturistas de aquí, pero ahora ya no porque la gente tiene otra forma de entrenar. Toman mucha química y yo paso de eso”. El que sigue entrenando es él. Pese a su reciente operación de cadera, sigue ejercitando

la parte de arriba del cuerpo. Ser una de las personas en Pamplona que más tiempo lleva haciéndolo tiene efectos: “Yo entrenaré mientras pueda. Para mí es como comer”.



Fotografías: M. Medina

Ikigai / Calle Castillo de Maya, 42

“Cuando bajaba al box de CrossFit, entrenaba con chavales más jóvenes y no me sentía cómodo”

“Todos los estudios científicos indican que, a partir de los 40 años, sí o sí, hay que hacer trabajo de fuerza, ya que vamos perdiendo masa muscular”, indica Javier Morrás, uno de los impulsores de **Ikigai Gym Boutique**, ubicado en el II Ensanche.

Miren León, judoka que participó en los Juegos Olímpicos de Sidney, y su hermano Josetxo León, son los otros dos propietarios del gimnasio. “He entrenado a deportistas de élite y me encanta, pero yo ahora tengo mis tres grupos de jubilados y aquí estoy”, afirma. Los dos hermanos y Javier, pareja de León, decidieron innovar en cuanto a la oferta de gimnasios que había en la ciudad, y crearon un gimnasio exclusivo para personas mayores de cuarenta años en febrero de 2022.

Además, el diseño rompe con la estética habitual de los gimnasios convencionales. “Al tratarse de un público mayor, debemos ofrecerles una estética diferente”, afirma Morrás. Ikigai Gym Boutique fue diseñado por la arquitecta María Morrás,

hermana de Javier. Se trata de un gimnasio estilo japonés que busca la relajación de sus clientes. “Cuando bajaba al box de crossfit, entrenaba con chavales más jóvenes y no me sentía cómodo”. Según estudios científicos, a partir de los cuarenta años hay que hacer trabajo de fuerza, ya que hay riesgo de sufrir sarcopenia, es decir, pérdida de masa muscular. “Por debajo de cuarenta las actividades que hay en el mercado son impresionantes, pero por encima de cuarenta, quitando yoga y pilates, poquito más nos dejan hacer”.

¿Cómo adaptar un entrenamiento a personas mayores de cuarenta años?

“Les tratamos como si fueran deportistas. Hemos adaptado el entrenamiento que haría un deportista joven para que lo haga una persona mayor”. Esta personalización del entrenamiento se refleja en grupos formados por siete miembros, que entrenan durante 1 hora. “Además, en todo momento están monitorizados para llevar un control de sus pulsaciones”. Hay clientes en Ikigai que han sufrido infartos. “En el momento

en que una persona infartada llega a 110 pulsaciones se le para”. Miren en más de una ocasión ha tenido que llamar a la ambulancia. “Al gimnasio llegan muchas personas con arritmias”. Actualmente, el gimnasio cuenta con pocas plazas disponibles. “Solo hay plazas al mediodía”. Al principio, los clientes tenían dudas. “Venía aquí una persona que tuvo un accidente de coche brutal en silla de ruedas y yo le ponía a levantarse con las anillas”, recuerda la judoka.

Ricardo Echarte, vitalidad a sus ochenta años

“Ayer tuve lumbago, y hoy he venido y estoy como un reloj”, afirma Ricardo Echarte, cliente de Ikigai y padre de Ricardo Echarte San Martín, judoka navarro que fue olímpico en Sidney 2000 junto a Miren León. “Hasta la pandemia iba al Onfitness, pero luego me apunté a Ikigai por mi amistad con Miren”. Tuvo dolores en la hernia, pero no dejó de entrenar en Ikigai. “Pocos jóvenes se ponen la bici en velocidad 20 como yo”. También destaca el ambiente de relajación que transmite.

Ikigai Zen Studio, aprender a controlar la respiración

“Físicamente los clientes están bien, pero cada vez vemos que hay más depresión y ansiedad”. Aunque aún se desconoce la fecha de la apertura, Ikigai Zen Studio, junto a Ikigai Gym Boutique, se centrará en la relajación de sus clientes, pero con la novedad de que ampliará su mercado a público de todas las edades. “En este centro trataremos la mente”, indica Morrás. Se llevarán a cabo dos actividades: mejora de la movilidad deportiva, para evitar lesiones y malas posturas, y la mejora de la respiración. Para Morrás, “Respiramos mil veces al día y la mayor parte de las veces lo hacemos mal”. “A la gente se le está olvidando respirar por la nariz”, indica León. La judoka navarra considera que muchas veces una mala respiración se produce a causa del estrés. Se llevarán a cabo ejercicios de conciencia. “Cada vez somos más incapaces de prestar atención”, recuerda Morrás. Se tratará en este centro de “conectar con el presente”, tal y como alega Miren León.

Una pareja de tres: Óscar, Rebeca y el culturismo

■ Bruno Arregui Soriano y Mario Medina Lafuente

En cada pareja hay momentos mejores y peores. Días en los que no coinciden en nada y parece que se apaga la chispa y días en los que parece que os vais a comer el mundo. Que se lo digan a **Óscar Loizu Montero** y a **Rebeca Lanzas Martín**. Pamplonicas de toda la vida, ambos han participado en competiciones de culturismo profesionales, lo que supone dedicar una parte importante de sus vidas exclusivamente a su cuerpo. A sus 32 años Loizu ha pasado a la faceta de preparador físico, pero Lanzas, de 29 años, sigue compitiendo al máximo nivel después de ganar el campeonato de Europa en 2022. Llevan saliendo desde 2015 gracias a que el peso de su amor es más grande que el de las pesas que levantan en el gimnasio. Y pese a que no se ven todo lo que les gustaría por la diferencia de horarios en el trabajo y la

disciplina que requiere su trabajo, tienen claro que su relación va por delante que cualquier cosa que puedan ganar encima de la tarima.

Las cosas más comunes a la hora de fijarte en un chico o una chica suelen ser el pelo, la ropa, el humor, su personalidad o su sentido del humor. Pero el caso de Óscar Loizu Montero es algo diferente. Lo que le llamó la atención de Rebeca Lanzas Martín fueron sus fotos en Facebook en las que posaba con sus botes de proteína en polvo. Son las peculiaridades de una pareja de culturistas.

A Loizu, un amigo le había pasado el número de teléfono de Lanzas, pero escribirle de la nada le pareció un poco atrevido: "Voy a parecer un acosador. Queda un poco mal". Tras una revisión de su perfil de Facebook, vio que

había dado con una chica especial y que no podía dejar pasar esta oportunidad. "En 2015 no había el culto al cuerpo que hay ahora, y si en chico era raro encontrarte algo así, en chica ya era rarísimo. Cuando vi la foto dije «tengo que escribir a esta chica»". Desde entonces llevan nueve años juntos.

Sus comienzos en la competición no fueron fáciles, ya que la exigencia que supone llevar tu cuerpo a ese nivel requiere una disciplina que sus amigos no eran capaces de entender. Y, como cuenta Lanzas, en una mujer, aún más: "Cuando yo empecé a entrenar no tenía preparador ni nada, yo me hacía mi dieta a mi gusto, me llevaba mis tupper a todos lados y yo era la única y la rara que se iba de *juevintxo* con el tupper en mano y mi amiga decía: «¿De verdad vas a estar todo el día con el tupper ahí? ¿A dónde quieres llegar?»". Ahora entienden que iba en serio, pero en su día las chicas entrenaban bici si eso, nunca musculación porque no querían ponerse igual de fuertes que un hombre.

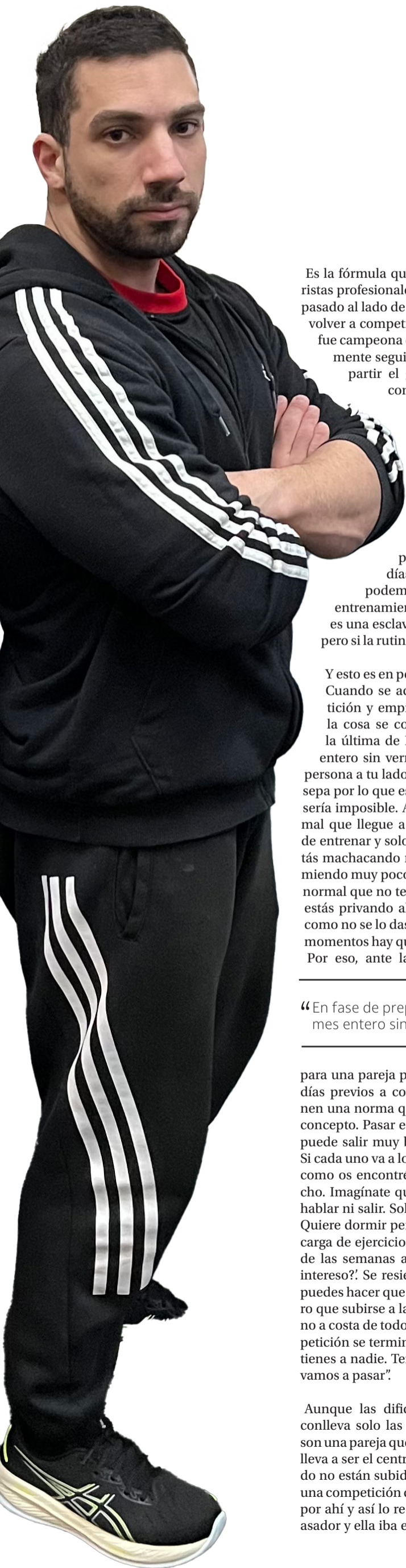
Para Loizu tampoco fue fácil que le entendieran. Por aquel entonces no era común cuidar la alimentación, salir por ahí y no beber alcohol o llevarte tu propia comida, y eso le llevó a situaciones que le distanciaban de sus amigos: "¿Pero cómo te vas a ir a las dos, si todavía estamos en plena fiesta?". Si se quedaba hasta más tarde al día siguiente no podría entrenar, o, si lo hacía, sería en malas condiciones por no haberse recuperado el cuerpo. Tampoco comería todo lo que tenía que comer y perdería el progreso de toda la semana. Pese a que Loizu intentaba compaginar las dos cosas se dio cuenta de que tenía que decidir. "Lo que al principio fue salir hasta las dos, luego fue hasta la una y luego a las doce. Al final les dije que cuando tuvieran un plan como Dios manda que no fuera dar vueltas por la calle que me avisaran".

Y es que, como ellos dicen, el culturismo es un deporte un poco egoísta y solitario. Loizu salió con otras chicas antes que con Lanzas, pero su culto al cuerpo hacía imposibles esas relaciones. Para llegar a competir, Lanzas también tuvo que renunciar a muchas cosas: "O decides una cosa o decides otra. O te dedicas a tu cuerpo o sales con tus amigos. Puedes compaginar el salir a dar una vuelta o ir al monte, pero ya el tema de comidas es un poco más complicado. Tienes que pensar más en ti, en tu físico y tu objetivo que en el disfrute. Y eso hace que al final te vas quedando solo. Es un deporte solitario". Al final, con la gente que más acabaron relacionándose fue con la que eran afín a ellos. "Sales a cenar con los amigos del gimnasio y todos se preocupan de la alimentación o de la recuperación. Es mucho más sencillo".

"En el culturismo tienes que pensar más en ti, en tu físico y tu objetivo que en el disfrute. Es un deporte solitario"



Fotografía: Cedida



Fotografía: M. Medina

Es la fórmula que les ha llevado a ser culturistas profesionales. Loizu ahora mismo se ha pasado al lado de asesorar y no tiene pensado volver a competir de momento, pero Lanzas fue campeona de Europa en 2022 y tiene en mente seguir. Sin embargo, pese a compartir el gusto por el culturismo, la conciliación en pareja sigue sin ser la más fácil. Además de culturistas tienen su trabajo normal, y Lanzas, al ser vigilante de seguridad, suele trabajar de noche. “No coincidimos mucho porque tenemos horarios diferentes, nos vemos muy poco. Ojalá entrenar juntos, pero es imposible. Nuestros días están programados y no podemos saltarnos ni comidas ni entrenamientos. Algunos pensarán que es una esclavitud, y en cierto modo lo es, pero si la rutina te gusta no se te hace dura”.

Y esto es en periodos de tiempo normales. Cuando se acerca la fecha de la competición y empieza la fase de preparación, la cosa se complica. Ejemplo de ello es la última de Lanzas: “Estuvimos un mes entero sin vernos prácticamente”. Sin una persona a tu lado que haya vivido lo mismo y sepa por lo que estás pasando, la convivencia sería imposible. Así lo cuenta Loizu: “Es normal que llegue a casa después del trabajo o de entrenar y solo quiera comer o dormir. Estás machacando mucho en el gimnasio y comiendo muy poco porque lo requiere la dieta, normal que no te apetezca hablar ni nada. Le estás privando al cuerpo de lo que quiere y como no se lo das, saca la mala leche. En esos momentos hay que aprender a pasar del otro”. Por eso, ante las dificultades que supone

“En fase de preparación estuvimos un mes entero sin vernos prácticamente”

para una pareja por los estados de ánimo los días previos a competir, Loizu y Lanzas tienen una norma que no se saltan bajo ningún concepto. Pasar esa misma fase a la vez. “Eso puede salir muy bien o rematadamente mal. Si cada uno va a lo suyo podría salir bien, pero como os encontréis se puede complicar mucho. Imagínate que tienes pareja y no quiere hablar ni salir. Solo quiere comer y no puede. Quiere dormir pero se levanta cansado por la carga de ejercicio. Es normal que con el paso de las semanas acabes pensando ‘¿Ya no le intereso?’ Se resienten todas las relaciones y puedes hacer que se tambaleen. Tenemos claro que subirse a la tarima está muy bien, pero no a costa de todo. El día de mañana esa competición se termina, te bajas de la tarima y no tienes a nadie. Tenemos claro que por eso no vamos a pasar”.

Aunque las dificultades que ser culturista conlleva solo las aprecien ellos, desde fuera son una pareja que destacan a la vista. Y eso les lleva a ser el centro de atención incluso cuando no están subidos en la tarima. Después de una competición de Lanzas, se fueron a comer por ahí y así lo recuerda Loizu: “Fuimos a un asador y ella iba en tirantes. Una chica que se

le veían los brazos llenos de venas y con los hombros redondos. Íbamos camino a la mesa y la gente la miraba de arriba a abajo disimuladamente, pero yo me daba cuenta. Parecía que había llegado aquí...”. Lanzas también recuerda que en las vacaciones de este verano se sintió un personaje famoso: “Estábamos en un cruceiro y fuimos a desayunar. Fíjate que en ese momento no estábamos secos ni nada, -es decir, en situación de competir- pero llegaron unos camareros chinos que solo decían ‘foto, foto’. Y nos hicimos la foto”.

Y aunque su vida en pareja sea un tanto peculiar, Lanzas y Loizu también se permiten

“Tenemos claro que subirse a la tarima está muy bien, pero no a costa de todo”

la licencia de vez en cuando de hacer planes que no casan del todo con el culto al cuerpo. “Aunque no tengamos mucho tiempo, cuando podemos desconectar nos gusta ir al cine o enchufar la play y echar unas partidas”.

Óscar Loizu Montero

32 años. De Pamplona.

Es dietista y preparador físico.



Fotografía: M. Medina

Rebeca Lanzas Martín

29 años. Natural de Pamplona.

Es personal de seguridad en el CC La Morea.



Fotografía: M. Medina



Fotografía: Cedida

Graciela Sahli Lecaros: Tiene 44 años y es de Chile, aunque actualmente vive en Madrid. Trabaja como maquilladora profesional para eventos.

“A mí lo que me parece más importante del cuidado de la piel es la limpieza, la hidratación y la protección de la misma. Creo que es algo que hay que hacer siempre, aunque, de vez en cuando, una limpieza en mayor profundidad es muy buena. Siempre pasa que en casa de herrero, cuchara de palo, y es que reconozco que yo, personalmente, solo me maquillo cuando tengo eventos. Pero si me voy de viaje y tengo que elegir, mis imprescindibles son: el **corrector**, la **máscara de pestañas negra** y el **fijador de cejas**. Este último me encanta porque te abre muchísimo la mirada. Otra de las cosas que no me puede faltar es un protector la-

bial. Lo uso constantemente. En mi caso, tengo la piel muy seca, así que siempre soy muy exagerada con la hidratación. Me parece muy importante y hay que enseñarlo desde pequeñas; además de limpiar, hay que hidratar. Son igual de importantes. Para lo primero, a mí me gusta mucho la **leche limpiadora**. Pienso que, a veces, los jabones pueden ser muy fuertes. Y en cuanto a la **crema hidratante**, depende mucho de la piel de cada uno. Lo que sí es importante sentirla siempre hidratada”.



Fotografías: Cedidas

Los 5

Miguel Ruiz-Canela Baena: Tiene 21 años, es estudiante de 4º del doble grado Farmacia y Nutrición. Es de Pamplona.

“No suelo usar muchas cosas. Siempre llevo **espuma de afeitarse** y **cuchilla**, aunque no uso ningún gel de afeitarse. Nunca falta en mi neceser el **cepillo de dientes** y la **pasta**. Suelo usar una pasta de marca blanca. Eso sí, en cuanto al **desodorante**

solo uso la marca Rexona, porque me gusta su olor fuerte que camufla el sudor. Nunca me llevo peine, me suelo peinar con las manos, salvo que sea una ocasión especial”.



Fotografías: Cedidas



Fotografías: Cedidas



Clara Bausá Puigserver y Luis Alonso Esteban: Clara Bausá tiene 21 años, es de Palma de Mallorca y actualmente está estudiando 4º de Magisterio de Educación Infantil y Pedagogía. Luis Alonso tiene 23 años, también es de Palma de Mallorca, ha estudiado Ingeniería Biomédica y actualmente está haciendo la tesis doctoral. El próximo 1 de febrero de 2025 se van a casar.

“Me parece súper importante el cuidado de la piel diario. En mi caso, tengo algunos productos que no me pueden faltar y que, si voy de viaje, los llevo conmigo. Lo primero, la **colonia** de Loewe en tamaño pequeño. En general, nunca la saco de mi bolso para poder ponérmela en cualquier momento. Es un imprescindible para mí. Otra de las cosas que siempre llevo en el neceser, especialmente en verano, aunque también en invierno, es un **afterbite** que alivia después de una picadura de mosquitos y, además, evita que se note la picadura, y es que reconozco que me pican con bastante frecuencia. Además, me gusta llevar algún pintauñas para poder ha-

cérmelas o arreglarlas en cualquier momento. Mis colores favoritos son el rojo y el rosa clarito, color natural. Además del color, me llevo el **gel** para poner después de dos capas de pintura, así quedan siempre perfectas. Un producto que nunca me falta es mi **base** de Estée Lauder Double Wear. Me la pongo todos los días y deja la piel genial. También llevo mi **desodorante** de Lancaster, que es sin olor y es impresionante todo lo que dura. Me lo recomendó Luis y es el que uso siempre. Tampoco puedo no tener mi **jabón de cara**, el de Estée Lauder Perfectly Clean. Lo uso por la mañana antes de maquillarme. Por la noche, al desmaquillarme y antes de ponerme el **sérum de retinol**, que

deja la piel súper jugosa. Y por último, nunca me voy de casa sin la **crema de manos** de Rituals reparadora de noche. Para el frío me viene genial”.

“La verdad es que tampoco tengo muchas cosas... Llevo un **peine**; con él me cepillo el pelo después de habérmelo mojado. Siempre llevo **cepillo** y **pasta de dientes**. La marca no me importa mucho. También llevo desodorante; me gusta el de Lancaster. Es el mismo que el de Clara, no tiene olor y dura mucho. Por último, llevo una **cuchilla de afeitar**. En general, también tengo **espuma para afeitar**, pero si estoy de viaje y tengo poco espacio, no me la llevo y me afeito con agua y jabón”.

que no pueden faltar en mi neceser

■ Carmen Ulecia de la Fuente y Santiago Taboada Castillo

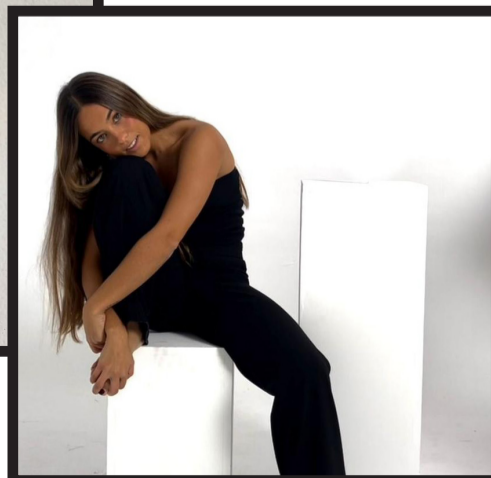


Fotografías: Cedidas

Rocío Carreño Díaz: Tiene 27 años, es de Madrid y está graduada en Publicidad y Relaciones Públicas, Marketing y Gestión Empresarial. Actualmente es creadora de contenido digital, principalmente en Instagram, donde tiene 114 mil seguidores.

“En casa tengo muchos productos que uso a diario. Además, muchos de ellos los voy cambiando porque trabajo con distintas marcas, pero en general siempre uso el mismo estilo de productos: los que son mejores para mi piel. Cuando me voy de viaje, tengo que elegir muy bien qué llevar en mi neceser. Primero, un **sérum de cara**. Siem-

pre procuro coger uno que me sirva tanto de día como de noche, así puedo ahorrar algo de espacio. Otra cosa sin la que no me puedo ir es la **crema hidratante** de cara. En este caso, sí que me llevaría dos: una para todo el día y otra para la noche. Necesito tener la piel muy hidratada siempre y sentirlo. Cien por cien llevaría **vaselina**. Siempre llevo en el bolso y necesito hidratarme los labios constantemente. Y algunos básicos que no me olvidaría son un **desodorante**, mi **perfume** (siempre llevo un bote grande y otro pequeño para dejar en el bolso) y un **cepillo de dientes**”.



PIERNAS



Mujeres que corren y lo cuentan

■ Iván Hernández Valls y Javier Barreda Burguete

“Cuando corro nada de lo que pasa en mi vida me importa”

Comenzó a correr para mantenerse activa. Pero lo que comenzó como un hábito acabó transformándose en un estilo de vida. En esta entrevista, **Carlota Martínez**, licenciada en ISSA, habla sobre sus rutinas y desafíos tanto mentales como físicos a la hora de afrontar una maratón. Con más de 2000 seguidores en TikTok, inspira a los demás a superar sus propios límites.

¿Cómo empezó su pasión por correr?

Siempre me ha gustado mucho el deporte. Soy una persona muy activa y me gusta cansarme cuando hago deporte. Con el Covid el único deporte al aire libre que podía hacer era correr. Hice mi primera media-maratón en 1 hora cuarenta minutos y desde entonces no he parado.

¿Qué siente cuando corre?

Que nada de lo que pasa en mi vida me importa. Es un momento conmigo misma, de no pensar en nada y dejarme llevar. Estoy sola haciendo algo por y para mí. Soy un poco estricta con eso y me cuesta compartir ese momento con otras personas. Aunque con algunas consigo también esa evasión del mundo.

¿Cuáles han sido los mayores desafíos mentales y físicos a la hora de empezar a correr?

En mi caso es mayor el desafío mental que el físico. En una maratón la cabeza es el 50%. Hay días que puedo hacer 20km sin problema y otros que no puedo llegar ni a 15km. A nivel físico el mayor reto ha sido estar haciendo tantos kilómetros semanales, más que nada porque se acumula el cansancio. Hay que saber llevarlo bien para no lesionarse. A nivel mental lo que más me cuesta es la fuerza de voluntad diaria, la perseverancia. Hay veces que escuchas comentarios como “olvídate” o “márcate algo más realista” y yo digo: chico, cállate, si no es nada constructivo mejor no decir nada.

¿Qué le llevó a tener redes sociales para contar su desarrollo personal?

Me dedico al Marketing y una compañera me propuso crear contenido de calidad sobre el running. Empecé y tuve mucho feedback. Me encanta

porque es algo que me sale solo, es mi día a día y sé que ayuda a mucha gente, especialmente a los que están adentrándose en este mundo.

¿Qué dice de los haters?

Sí que tengo haters pero no me han dicho ninguna barbaridad o cosas que me hayan supuesto un destrozo mental. Y eso que soy bastante insegura. Estoy convencida que me dirán algo por la maratón de Valencia, pero no me importa.

¿Qué ha aprendido con el running?

Suena Mr Wonderful pero saber que lo que sueño no tiene límites si de verdad lo quiero. Me parecía imposible hacer una maratón cuando me apunté por primera vez, pero le puse tanta pasión y esfuerzo que al final me fue bien. Pienso que todo lo que te propones si lo haces con pasión lo puedes conseguir, siempre y cuando sea de alguna forma realista. Ahora mismo lo estoy aplicando al trabajo. Los éxitos deportivos me han ayudado a perseguir con pasión mis objetivos en el trabajo.

“Pienso que todo lo que te propones si lo haces con pasión lo puedes conseguir”

¿Cuáles son sus rutinas?

Mi día se organiza en torno al entrenamiento que tengo que hacer. Si sé que se me va a alargar el trabajo por la tarde entreno por la mañana. En general siempre intento quitármelos por la mañana, es cuando más energía tengo. Mi prioridad es entrenar y el resto del día es secundario.

¿Quién le lleva el seguimiento alimenticio?

Tengo mucha suerte porque mi hermano es nutricionista y le gusta mucho la nutrición deportiva. Siempre he tenido problemas de estómago y es él el que me va pautando todo. También las dietas de carga y de descarga y lo que debo tomar en carrera.

¿Qué tipos de carreras suele hacer?

Empecé con medias maratones y llegó un punto que se me quedaban cortas, especialmente los entrena-

Lo que para muchos es solo un pasatiempo o una manera de mantenerse en forma, para otros, y en este caso otras, se ha ido convirtiendo en una verdadera filosofía de vida. Ese es el caso de Carlota Martínez y Gadea Corral. En estas entrevistas hechas

a dos maratonianas que superan sus marcas año tras año, exploramos cómo el running puede ser mucho más que un deporte: una fuente de superación personal y de conexión con una comunidad que comparte el amor por los kilómetros.

mientos. Me gusta entrenar la resistencia más que la velocidad. Si me preparo para algo este verano sería para una maratón, es para lo que me preparo en general. Las medias las hago como entrenamientos. En 2025 quiero volver a hacer algún HYROX, que es un híbrido entre entrenamiento funcional y running. Son 8km y 8 workouts alternos tipo 1km de remo o de esquí, burpees, etc.

¿Se ha planteado hacer algún descanso para desconectar?

Para mí esa desconexión es el deporte. Yo empecé a correr por salud mental. En épocas malas he necesitado demostrarme a mí misma que podía conseguir algo por mis propios medios. Eso lo he conseguido con el deporte. En ese momento me apunté a la media maratón y me di cuenta de que valía más de lo que pensaba. Si estoy mal hago deporte, no puedo pasar un día sin hacer deporte. Me tiene que pasar algo muy malo.

¿Cómo compagina el deporte con su familia?

Mi familia se mueve bastante. He metido a mi hermano en este mundillo, pero en general involucro más a mis amigas. A mi familia le cuesta más y me apoyan. Saben que si tengo que correr, voy a correr. Si se unen genial y si no, no pasa nada, porque lo voy a hacer igual. Pero lo importante es que estén ahí, aunque no corran.

¿Cómo ve la participación femenina en este deporte?

Creo que poco a poco está ganando mucha participación el sector femenino en las carreras, en parte gracias a perfiles de mujeres corredoras. A nivel redes sociales, creo que hay más chicas que practican este deporte que chicos. El mejor ejemplo es Verdelliss, que está rompiendo con todos los estándares de deporte de la mujer. Yo corro sólo con chicas y sé que hay diferencias físicas entre ambos géneros pero te aseguro que podemos darle “pal pelo” a cualquier tío corriendo. Una cosa es la que se habla, y otra la que se hace.



Fotografía: Cedida



Fotografías: Cedidas



Fotografía: Cedida

“Cada vez vamos a ser más las mujeres que corramos y eso me alegra un montón”

Gadea Corral Martínez-Aciadores es ingeniera y trabaja como consultora de Supply Chain. Natural de Pamplona, comenzó a correr como una forma de aliviar el estrés de los exámenes. Sin embargo, ella nunca hubiera pensado que acabaría convirtiéndose en su pasión. En esta entrevista nos comparte el papel de la comunidad runner y cómo la evolución de las mujeres en este deporte está marcando un cambio.

¿Por qué empezó a correr?

Empecé a correr para quitarme el estrés de los exámenes o trabajos. Me di cuenta de que podía hacer 15 km sin prepararme. Entonces la gente de mi alrededor me decía: “Oye, pues prueba una media maratón”. Yo no había hecho ninguna carrera popular y dije, venga, va. La hice en Pamplona, una carrera que hacen en San Fermín.

¿Cómo se dio cuenta de que esto le gustaba?

Vi que me sentía muy bien y que no se me daba

“Me siento más activa, el cuerpo me lo agradece”

mal. Al final, cuando algo se te da bien, todavía te gusta más y lo haces más a menudo. Me siento más activa, el cuerpo me lo agradece. En el gimnasio me aburo más, pero corriendo veo más resultado en menos tiempo. El gimnasio es mi parte débil, me cuesta ir a hacer fuerza simplemente.

¿Lo más duro de correr maratones?

El muro de los 30 kilómetros. Yo lo viví más o menos en el kilómetro 36, en la maratón de Sevilla. Los primeros kilómetros iba con toda la adrenalina, todo el mundo me animaba, además fui saludando en el recorrido a mi familia y a mis amigas, que vinieron a Sevilla a verme. Pero en el kilómetro 36, ya sabía que no iba a ver a nadie más hasta el final. Ahí se me hizo muy duro, pensé: “Dios mío, lo que me queda hasta llegar a meta y ya no veo a nadie más”. También en Bilbao se me hizo muy duro. Al haber segunda vuelta, a partir del kilómetro 21 la gente que solo hacía media maratón se iba yendo y el grupo se iba reduciendo, todo esto en plena noche. Iban sacando dos opciones y claro, te-

nía que tirar siempre a la opción que más duraba. Me propuse hacer la maratón entera.

¿Cómo gestionar una carrera?

Hay gente que puede parar y luego ir seguir corriendo. Yo sé que si me paro, ya no puedo porque, además, quieres mantener el buen tiempo personal. Tu cabeza te dice que tienes que seguir hasta el final, bueno, también por orgullo y por acabar la carrera bien. Es un trabajo mental, aunque las piernas llegan a un punto en que van solas y solo puedes centrarte en acabar.

Yo luego empiezo a hacer como una cuenta atrás, me miro los dedos y digo: “Tienes que jugar con tu cabeza para despistarte, como si no pasara nada”. Y como el cuerpo me responde, pues sigo corriendo. Mi objetivo es buscar alguna forma de entretenerme y en esta última maratón la hice sin música. Las dos primeras que corrí las hice con música y muy bien la verdad, porque también te va animando, la primera me puse techno total, escuchaba solo el “chun, chun, chun” casi sin pensar. Aunque en esta última iba con amigos que me engañaron porque me dijeron “no, no te pongas música”. Me dijeron que así íbamos hablando y así notas el ambiente. Estás ahí con tus pensamientos, sufres un poco y te centras en beber agua tranquilamente de vez en cuando y ya.

¿Cómo ha evolucionado la mujer en el running?

Yo creo que cada vez somos más mujeres las que estamos corriendo, cosa que me alegra un montón. 21 kilómetros es una distancia más adecuada y cada vez más se están animando, pero 42 km es una distancia que no todas las mujeres se lo plantean. Es una dedicación muy fuerte y también está el factor de la edad. La gente empieza a formar familias. Si te dedicas a los maratones, enfocas gran parte del tiempo a correr. Igualmente, en el grupo de runners somos muchas chicas. Gracias a Verdelliss, que por dar ejemplo y ser un icono, se está visualizando más que las mujeres pueden cumplir récords, casi rozando el mismo tiempo de los chicos. Veo una buena evolución y siempre soy muy optimista, creo que vamos a ir a más y que seremos más chicas las que corramos.

¿Cree que las redes sociales han influido en esta evolución?

Sí, porque nos acercan un montón. Justo el otro día subió Verdelliss un vídeo de su maratón de Nueva York y se iba grabando a esas velocidades, que yo decía “madre mía, qué locura”. Se me hace muy cercano, lo vives más. El hecho de que tú lo vayas viviendo con ella hace que te entren más ganas de correr y par-

ticipar en más maratones. Por lo menos, a mí me da esa sensación, porque ya estoy bastante metida en el mundo, pero a lo mejor otra gente pensará que es una locura y qué no entienden que estemos aquí dejándonos la vida. A mí como que me da la sensación de crear comunidad mediante las redes sociales.

“Tendemos a ser personas que nos gusta movernos, nos gusta andar para visitar”

¿Cómo de importante es la comunidad?

Yo justo he tenido este año un punto de inflexión, pues yo antes lo veía como algo solitario, aunque mi primera media maratón la conseguí con una amiga de la universidad y fue ella quien me introdujo en este mundo del running. Correr a mi bola para aliviar mi estrés me ha venido bien para preparar mis carreras y sí que me he sentido más sola en este ámbito del running. Iba a algunos grupos de entrenamientos que organizaban en Madrid, que es como muy común, y está muy bien para crear comunidad y ver que no estás solo en ello. A raíz de eso, me apunté a un campamento en Kenia que se hacía en junio y coincidí con un grupo con el que luego me han salido miles de viajes más. Desde junio hasta aquí, he hecho muchísimos planes de running, porque he conectado mucho con este grupo y ya al final pues un plan te motiva a otro. Tendemos a ser personas que nos gusta movernos, nos gusta andar para visitar y como que conectas más fácil, también con la alimentación. Encajas más con gente que comparte las mismas ideas y eso al final crea una comunidad genial para compartir la pasión del running y para acompañarte en los kilómetros.

¿Qué siente cuando corre?

Hay muchas fases, claro, si me pillas en el kilómetro 36... Maratones diferentes, sensaciones diferentes, pero para mí en líneas generales es que me siento bien. Es la satisfacción de superarme. Voy cumpliendo unos retos y unos desafíos que me marco y los consigo. Al principio, animo a todo el mundo y, aunque les adelanto, ellos también me animan a mí. Algún día puedo hacer 42 kilómetros, hay otros días que es que no y no paso de los tres, porque empiezas cansado y no hay forma de recobrar eso, estás como “buaah, qué duro va a ser esto”. Luego otras veces ya empiezas a ver que tu cuerpo se acostumbra a ese ritmo y esa actividad. Siento que es bueno para mi cuerpo, me siento activa. Energética, llena de energía y así. Te sientes genial.

Madre e hijo desfilan juntos en la pasarela

■ Sofía Ode Solórzano

Desde hace tres años, **Guiomar Alfaro Pablos** ha sido la novedad en las pasarelas nacionales e internacionales. A sus 54 años modela en la *Madrid Fashion Week* con el espíritu de alguien que ha nacido para esto. Pero no es su primer rodeo. Ya había hecho sus 'pinitos' en el modelaje a sus 16 años en Tudela y cuando se mudó junto con su hermana gemela Judith a Madrid, arrasaron. Hoy, además de modelo, es profesora de inglés en la Escuela de Idiomas de Alcorcón y está más que feliz por revivir su juventud en las pasarelas.

Rubén Serrano Alfaro es su hijo tiene 24 años. Es autor, está en camino de colegiarse como abogado y es modelo. Entró al mundo del modelaje de una manera peculiar, casi por accidente. Él mismo lo equipara al juego del calamar. Un día sales a una discoteca *underground* de Madrid, se te acerca una chica y te entrega una tarjeta, al día siguiente llamas y te piden que vayas a la agencia. Y así empieza todo.

Es domingo, pero en Madrid eso es como decir lunes, martes, miércoles o cualquier otro día de la semana. Alfaro está despierta desde las cinco de la madrugada. Serrano tampoco ha parado. Los dos atienden la entrevista a través del móvil.

Hace no tanto tiempo se tenía una concepción de que el envejecer es lo contrario a la belleza en cierta medida. Incluso hay frases en la cultura popular como que los hombres envejecen como el buen vino y las mujeres como la leche...

G.A.: Sí, sí, sí. Es horrible. Pero mira, yo te puedo asegurar que empiezo a aceptar mis arrugas ahora. Ya tengo tantas fotografías, tanto rollo con esto de la moda que, al final digo, es que me da igual que salga bonita. Lo que vende es mi personalidad. Y con Rubén, que de él me encanta que le da igual cómo salga, lo que estamos vendiendo es una historia detrás de tanto madre como hijo. No vendemos solo el cómo somos, que tenemos unas facciones muy bonitas. Va más allá.

“Empiezo a aceptar mis arrugas ahora y me da igual que salga bonita. Lo que vende es mi personalidad”

R.S.: Si fuera solo por eso, al menos yo, quizá no hubiera llegado hasta donde he llegado. Porque no es solo cómo viste alguien, sino también cómo lo lleva. En este sector, a fin de cuentas, el afán por la diferenciación es lo que te lleva a tener la actitud que te permite conseguir tus logros. Por eso es indispensable tener la voluntad de querer mantener tu

esencia, sobre todo en esta industria donde hay mucha superficialidad, mucha exposición de tu imagen, muchos sesgos y prejuicios. Lo que se necesita es gente rompedora, que mi madre y yo cada uno de maneras distintas, lo somos. Con nuestro carácter y nuestra personalidad hemos querido trasladar quiénes somos en nuestro día a día al mundo de la moda.

G.A.: He sido tan mediática últimamente, pero, ¿cuándo ha estallado mi popularidad? En estos nueve meses. Y, ¿por qué?, o ¿qué he hecho? Me he permitido ser como yo soy. En la agencia en la que estaba antes no me permitían ser yo. Y a Rubén tampoco. Porque las grandes agencias nos quieren tener [a los modelos] manipulados.

R.S.: Establecen sus propios cálculos. Nos decían: «Tú tienes que ser alto, delgado, con facciones marcadas, pero también serio, sin hablar mucho...». Total eso suma y muchas veces acaban condicionando y creando nuevos estándares de belleza, de los cuales mi madre y yo no éramos tan participes... por eso nos salimos.

Se ve que lo que hacen no es solo por el hecho de modelar o por dinero...

R.S.: Nosotros ofrecemos algo más que una mera cara o un cuerpo que posa. Nos involucramos con el proyecto, conectamos con la gente, disfrutamos y aportamos. Creamos valor añadido, no solo por nuestra imagen, sino por nuestra presencia.

G.A.: Yo ahora estoy organizando un desfile benéfico por los damnificados de la DANA. Me he tirado al teléfono, que tengo muchos contactos a estas alturas de la vida, y todos se han volcado. ¡Es una maravilla! Desde los modelos, los músicos, los diseñadores, las agencias de comunicación, los maquilladores, todo, todo gratis. Todo el mundo lo está haciendo gratis y lanzándose. Y nosotros toda la vida hemos sido así. Yo no necesito una DANA para saber qué hay que hacer. Entonces, creo que ahora que somos figuras públicas aquí en Madrid, hay que intentar sacar algo bueno de eso. Y Ben [Rubén] es un Don Quijote moderno en eso.

R.S.: Con mi madre, porque es ella quien organiza todo, queremos hacer esto para también demostrar que cualquier actividad, cualquier gremio, puede generar ayuda tangible para las personas que más lo necesitan. Es una pena que tengan que ocurrir estas cosas para que la gente espabile. Pero, ahora que han despabilado, quiero intentar canalizar esta ayuda hacia las pesadas restauraciones. A mí se me han caído trabajos por esta

“No es solamente cómo viste alguien, sino también cómo lo lleva”

actitud reivindicativa, por meterme en temas más allá de la moda, pero bueno, es lo que hay. Lo asumo y voy con ello.

¿Qué consejo darían a personas que sienten que deben cumplir con ciertos estándares para ser valorados, ya sea en su trabajo o su vida?

G.A.: A ver, lo primero es que, por favor, que pasen de estereotipos, que sean ellos mismos. Hay que ser uno mismo y ser feliz. Y si a los otros les duele, pues oye, uno es así. Ese es mi consejo para la gente joven, se lo digo a mis alumnos también: «Sed vosotros mismos y haced lo que vosotros queráis siempre sin hacer daño a los otros». Si soy feliz sonriendo, ¿por qué voy a ir con la cara larga? Es muy bonito sonreír y ser agradecidos. Yo a mis hijos desde pequeños les decía: «*Be grateful, be grateful*».

R.S.: Mi consejo es que la suerte favorece a la mente preparada. Es decir, uno tiene que prepararse para los eventos a los que se va a enfrentar, tener claro lo que quiere y sobre esa base ir construyendo. Ahora bien, si tu mejor versión no te permite alcanzar ese objetivo que te has marcado, es que igual no estás hecho para alcanzar ese objetivo. ¡Aceptalo! Vive el presente y fluye con la vida. Por tanto, prepárate, lucha por tus objetivos, estate presente en todo el camino y acepta el resultado.

Ahora que trabajáis juntos, ¿qué lección habéis aprendido el uno del otro?

R.S.: Mi madre tiene un desparpajo, un saber hacer... Tiene la capacidad de hacer lo que quiere, cuando quiere, sin importarle cuál va a ser el resultado. Yo hablaba de aceptación y ella es muy propicia a aceptar lo que venga sin miedo. No tiene temor. Yo la admiro porque, aunque tengo también una personalidad bastante fuerte, no llego a su nivel. Ella, si quiere conseguir algo, lo hace con educación, con respeto, pero es muy persistente. Yo a eso siempre lo he llamado pesadez educada y ella es muy 'echada pa'lante' en eso. Tiene capacidad para reinventarse constantemente y no parar. Eso me ha enseñado mi madre.

G.A.: De mi hijo he aprendido que hay que ser corazón. Él es corazón absoluto. Corazón real y genuino. Lo admiro por su buen corazón, que algo tendré que ver yo en eso, pero, lo ha construido él y es un orgullo. Es un orgullo saber que mi hijo es así y que es un buen abogado y que todo lo que hace, lo hace o intenta hacer bien.

Guiomar Alfaro Pablos

54 años. Se crió en Tudela y reside en Madrid desde hace varios años.

Profesora de inglés en la Escuela de Idiomas de Alcorcón. Modelo en su juventud y

desde hace tres años de vuelta en las pasarelas.

Tras su regreso ha trabajado con marcas como Balenciaga, Zara, Adolfo Domínguez y Georges Rech.

Rubén Serrano Alfaro

25 años. De Alcorcón, Madrid.

Graduado en Derecho y ADE. Hizo un máster en abogacía y está a punto de colegiarse como abogado.

Rubén, como su madre, es modelo. Ha trabajado con marcas como Corsicana, Acromatix y Álvaro Calafat.



El modelaje es, en parte, ponerte en una posición vulnerable frente a las cámaras, frente al público y los medios. ¿Cómo es de importante priorizar la mente? ¿Es la belleza física lo que más pesa en el modelaje?

Se debe priorizar la mente y la actitud. Y aunque la belleza física en ese sentido tiene peso, no hay que dejarlo como el valor absoluto a la hora de modelar. Es verdad que hay gente que nace con mayor predisposición a tener una actitud que le permita hacer frente a situaciones de esta índole. Al final, estás cayendo desnudo frente al mundo. Lo que pasa es que la gran mayoría no tiene, quizá, ese gen inherente y lo tiene que trabajar. Yo en mi caso tengo un poco de predisposición, pues siempre he sido alguien extrovertido, pero aun así lo he trabajado mucho. A raíz de entrar en el sector de la moda y ver que me iba a exponer a tantas luces, cámaras, opiniones positivas, negativas, pues hice un trabajo. Yo hablo siempre de presencia y aceptación. Tienes que hacer lo mejor que puedas en cada momento, pero, eso sí, una vez has dado tu mejor versión tienes que aceptar los resultados. Si después de ese esfuerzo va todo a peor, pues es lo que hay. Otra cosa, tienes que estar presente en todo lo que hagas. Si

lo vives y además aceptas cualquier resultado que acaezca, entonces el éxito está garantizado. Al menos el éxito de cara a lo que buscas, que es tener esa tranquilidad y disfrutar de lo que estás haciendo.

¿Por qué crees que se ha popularizado tanto el darle más valor a lo físico?

El tema de darle más o menos valor a la apariencia física ha sido algo cambiante a lo largo de la historia. Se crean unos cánones de belleza y una forma de ver la vida acompañada de una belleza que genera que ciertos modelos sean lo correcto. Por tanto, a mi parecer, todo el tema del físico y la relevancia que se le da es porque en su día hubo intereses por crear estos cánones y hay gente que sacó y saca dinero de eso. Pero, como tal, no hay un ser humano guapo, feo, gallardo o desgraciado. Lo que hay es gente que, sobre la base de esos estándares que se han creado, le sacan partido.

Hay personas que trabajan en esta industria o de cara al público, en redes o en distintos medios que se dedican a difundir ciertos cánones de belleza y, sin embargo, tu mensaje y el de tu madre es distinto.

Queremos un cambio. Sin duda se ha acrecentado el tema de la belleza por las redes sociales, pero las redes dan más bombo a cualquier cosa. No solo el tema de los cánones de belleza, sino también cualquier ámbito de la vida de uno. Llevan consigo esa amenaza de que por cualquier cosa que hagas que vaya en contra del ideario generalizado, eso puede ser tu propia pérdida. El tema de la moda y la belleza también es así. Mucha gente [en redes] tiene recelo a cambiar ciertos ideales de belleza porque han crecido con estos cánones y dicen: «Es que si de repente intento hacer ese cambio me fastidia la carrera». ¿Qué pasa? Que mi madre y yo tenemos pocos seguidores en redes y, además, no tenemos miedo.

“Mi madre y yo tenemos pocos seguidores en redes y, además, no tenemos miedo”



Fotografías: Ceditas

“En su día hubo intereses por crear estos cánones y hay gente que sacó y saca dinero de eso”



“Las de cincuenta le damos una distinción a la pasarela y un ‘savoir-faire’ impresionante. Vendemos”

“¡Me encanta esto! Es mi vida... yo necesitaba algo que me levantase por la mañana con una pasión”

Supongo que habrá sido distinto entrar al mundo de la moda cuando tenías veinte años y luego volver cuando tenías cincuenta...

Claro, ahora es muy diferente... y muchísimo mejor. Ahora me atrevo con todo, hablo con todo el mundo, disfruto como una bestia, antes era muchísimo más tímida. Yo me pegué mogollón de golpetazos, como mi hijo ahora, pero aprendí. Hoy solo me junto con diseñadores que tengan mi forma de ver la vida, con fotógrafos que me encanten, que disfruten. Ahora soy exclusiva. Así que la verdad no me importa que me digan que no. El otro día me dijeron no de Nueva York. Bueno, pues ya está, ellos se lo pierden. Había aplicado para ir a los desfiles de Nueva York de febrero, me dijeron que no, pero me encantó. ¡Eso es que estoy ahí! ¡Estoy en el mercado!

Luego de eso tan pronto me llaman de China que quieren hacer una campaña conmigo. Y les he dicho que sí. Yo le digo que sí a todo, porque son todas experiencias bonitas y diferentes.

Cuando comenzaste en los años 80, ¿qué era lo que buscaban las agencias en términos de ideales o modelos de belleza?

En su momento eran típicas las modelos super delgaditas, super altas. Era la belleza típica de una modelo de pasarela y a mi hermana gemela y a mí eso era lo que nos gustaba, el modelaje de pasarela.

Cuando volviste, ¿tuviste preocupaciones o dudas?

Ninguna. Me encanta esto, por favor, es mi vida y mi pasión. Soy profe de inglés de la Escuela Oficial de Idiomas (en Alcorcón), pero necesitaba algo que me levantase por la mañana con una pasión. Y mi hijo me decía que me buscara un *hobby*, un *book club* o algo. Y así he vuelto a las pasarelas y fue brutal.

¿Crees que el modelaje hace unos años tenía una edad? ¿Cuáles han sido los beneficios y desafíos de ser *modelo silver*?

Primero, lo de *modelo silver*, lo odio. Pero es que lo odio con todas mis... No me gusta. Es curioso porque todo el mundo dice “*modelo silver*”, “*modelo senior*”. Y yo que me veo tan joven, me siento tan joven. Mi hija, que tiene 27 años, me dice: «Mamá, si es que pareces una niña de doce». Lo vivo todo con tanta ilusión, pero con muchísima más ilusión que algunas modelos de veinte años. Estoy en la *Madrid Fashion Week* con mi hijo y estoy como una niña con zapatos nuevos. ¡Y lo he hecho cien mil veces!

Cuando me llaman la *modelo silver*, por favor, ¿yo qué tengo de *silver*? Primero que no tengo el pelo blanco. Me llegará, ¿eh?, me llegará. Pero yo de verdad quiero ser la siguiente Carmen Dell’Orefice. Es una señora de 93 años con la que me identifico totalmente. Quiero ser como ella. Quiero llegar con esa ilusión. Pero de momento me veo muchísimo más niña.

Entonces, cuando me llaman así, *modelo silver*, no me gusta.

Pero creo que la situación ahora empieza a mejorar. La moda es más inclusiva por la labor que estamos haciendo todas nosotras. En la *Madrid Fashion Week* yo empecé a decir que mi héroe era Balmain y a mencionar a Oliver Rousteing, que es el director creativo de la marca. Este señor puso en la pasarela a siete mujeres de mi edad. Le daba una distinción impresionante al desfile. De ahí empezó todo. Mira a quién han dado un premio TELVA este año. A cuatro modelos de mi quinta. A Judit Masco, Laura Ponte, Nieves Álvarez e Inés Sastre. Todas de cincuenta años. Todas de la pasarela. Le damos una distinción y un *savoir-faire* impresionante. Vendemos.

