

ARCHIVO DE CARLOS COBO

El primer dibujo es un díptico: Del 11-S al 11-M, según el autor (11 años): "Las cuatro bombas de Atocha era el número de aviones usados en el 11-S". El segundo es El corazón partido.

## Los niños del 11-M

La onda expansiva de atentados como los del 11 de marzo en Madrid es difícil de delimitar. Hay daños físicos y materiales cuantificables en pocas horas, pero hay otros, más escondidos, que pasan inadvertidos ante las primeras miradas. El psiquiatra Carlos Cobo ha realizado un estudio sobre cómo la tragedia ha afectado a uno de los segmentos más vulnerables de la sociedad: los niños. Incredulidad, conmoción, dolor, tristeza y pena son, entre otros, los sentimientos que confiesan haber sufrido los pequeños.

**Andrés Gil**

Estaban en la televisión permanentemente. En las radios, en los periódicos, en las conversaciones. En el trabajo, en la universidad, en los colegios. Los atentados del 11 de marzo de Madrid acabaron con 190 vidas, hirieron a más de mil personas y conmocionaron a millones de individuos. Los más pequeños, los niños, también padecieron los brutales bombazos. Algunos fallecieron en el acto, otros aún permanecen heridos y la gran mayoría lo vivieron en la distancia física, que no emocional.

El jefe de la sección de Psiquiatría de La Paz (Madrid), Carlos Cobo Medina,

destinado en el Centro de Salud de Colmenar Viejo, está estudiando el fenómeno. ¿Cómo reacciona un niño ante los atentados de Madrid? Cobo publicó en 2002 un estudio similar a consecuencia del 11-S (*¿Qué construirías tú en el lugar de las Torres Gemelas? Pedagogía de la función compasiva*). Ahora ha entrevistado a 458 chavales de entre 8 y 18 años, desde el 17 de marzo y hasta el 4 de junio, pertenecientes a centros escolares de Primaria, Secundaria y Bachillerato de Madrid y Colmenar a través de cuestionarios anónimos.

Ninguno sufrió en sus propias carnes los atentados. Ni siquiera tenían un familiar de primer grado implicado, pero

los han vivido desde muy cerca.

"Acabo de terminar el informe preliminar sobre una de las seis cuestiones que planteé a los chavales: ¿qué sentiste y pensaste en ese momento, después y ahora?", explica Carlos Cobo: "Y es reveladora la capacidad de abstracción que tienen los críos, el profundo mundo interior que se descubre. A diferencia del juego, requiere la propia reflexión de la realidad".

El psiquiatra, para hacer sus trabajos, encarga a los chavales dibujos: "Llevo 30 años haciéndolo, ayuda a que los niños se expresen. Muchas veces los profesores se sorprenden de que un chico difícil,

por ejemplo, sea capaz de expresar tanto en un dibujo. Y lo hacen".

El interés de Cobo reside en descubrir claves acerca de los duelos colectivos, de cómo se movilizan los sentimientos grupales, las defensas mentales y sus consecuencias en los plazos largos. "Sabemos mucho de los duelos individuales ante la pérdida de un ser querido, pero menos de los que se llama duelo colectivo: las vivencias surgidas en la sociedad a través de las imágenes y noticias recibidas por la vía mediática, es un duelo que se nutre del 'podría haber sido yo la víctima'. Entre los chavales, lo que está detectando son reacciones emocionales más o menos intensas y que ellos

aciertan a reconocer con una variedad léxica asombrosa: "Ellos describen todo lo que sienten, y al poner palabras a los sentimientos, demuestran su capacidad intelectual y de pensamiento. Eso sí, la mayoría de ellos reconoció haberse sentido muy mal, tan afectados globalmente que no eran capaces de discriminar las características de ese mal si bien venían asociados síntomas psicopatológicos: escalofríos, insomnio, mareos, vómitos, angustia, temblor de piernas...".

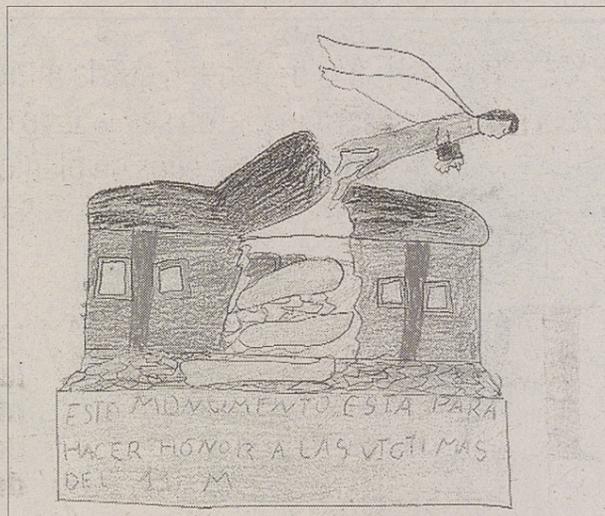
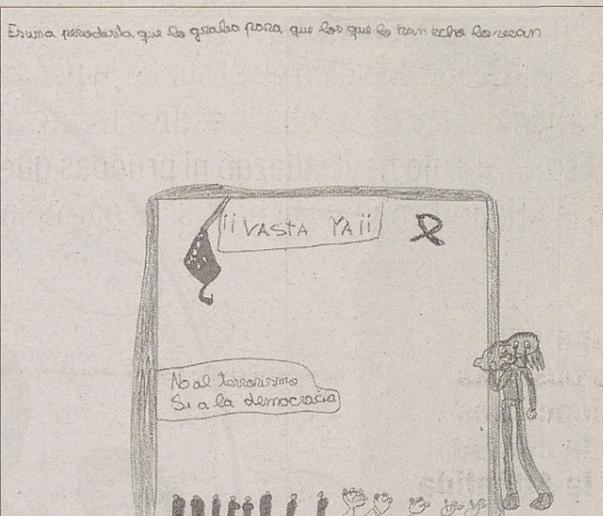
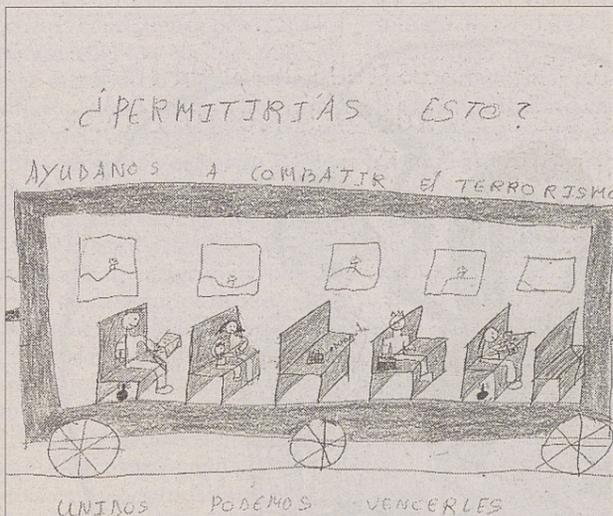
La muestra de 458 chicos entrevistados comprende a 230 varones y 228 mujeres. De todos ellos, un 25%, 115, son inmigrantes (52 de ellos ecuatorianos). En todos ellos →

➔ Los pequeños sintieron rabia, impotencia y dolor

➔ Los chavales expresaron 45 sentimientos diferentes

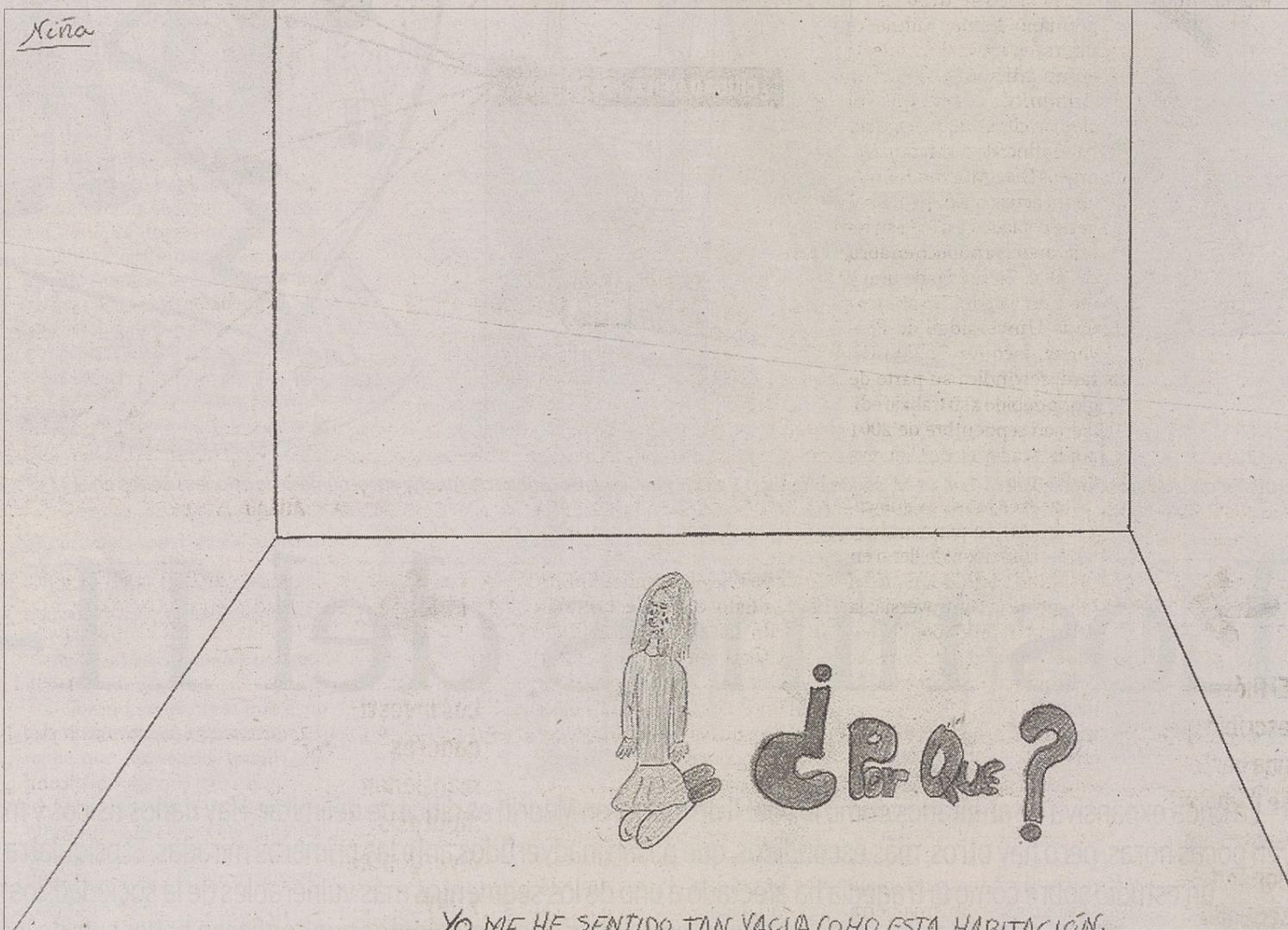
➔ Los chicos lo vivieron con mayor intensidad que el 11-S

LOS NIÑOS DEL 11-M



¡Cuidado, peligro!, los viajeros van tranquilos, pero..., de un chaval de 14 años. Lloro, pero graba (niño de 9 años), y El ángel del tren (de una niña de 10 años).

→ se operó una reconstrucción de las emociones vividas. “Hubo 36 chavales que mostraron reacciones de incredulidad, irrealidad y sorpresa. Es interesante la sensación de ficción que se experimenta ante reacciones muy traumáticas”, explica el psiquiatra. A esta sensación de irrealidad se añadían las de “impacto”, “impresión”, “desconcierto”, “conmoción... Carlos Cobo explica que la función de los medios de comunicación resultó fundamental para disparar sus emociones. Él lo llama fe mediática. “Como no me lo explicaban bien, supuse que no había pasado gran cosa. Cuando lo vi en la tele por poco me da algo, y no pude reprimir las lágrimas”, confesó Amparo, de 14 años. Cobo reflexiona: “Los chicos quieren saber, aunque algunos se quejan de la machaconería, sobre todo cuando repiten las imágenes”. Y no sólo quieren saber lo que ocurre, sino las causas. En su estudio, Cobo recoge los siguientes testimonios. “Me preguntaba por qué estaba yo vivo, y me sentí desgraciado”, recuerda un chico de 10 años.



¿Por qué?, dice esta niña de 11 años: “Yo me he sentido tan vacía como esta habitación”.

Multitud de sentimientos

De una manera u otra, los diferentes sentimientos que verbalizaron los chavales fueron los siguientes: dolor, pena, tristeza, llanto o ganas de llorar, sentimientos depresivos, nerviosismos, miedos, impotencia, rabias y, en menor grado, manifestaciones xenófobas. Un ecuatoriano de 11 años, John, recordó: “Sentí dolor porque esas personas [las víctimas] no habían hecho nada [malo]”. Otra niña de 11 años escribió lo siguiente: “Pena, mucha pena, como si me estallara el corazón de la pena que me dio viendo a los familiares gritar, llorando y desesperados”. Una pequeña de 9 años dijo: “Cuando me contó mi madre lo que había pasado me puse muy triste y casi lloré. Los terroristas pien-

san en matar a todos. Esa noche recé mucho para que los terroristas dejaran de pensar así”. Patricia, de 17 años, confiesa: “Aun después de haber pasado mes y medio y cuando alguien dice algo o ponen imágenes se te ponen los ojos llenos de lágrimas”. Una niña, Esperanza, de 10 años, relata su inquietud: “Me sentí muy mal, sentía mucho miedo a salir a las calles, es una sensación muy extraña y aún la tengo”. Un grupo numeroso, de acuerdo con las primeras conclusiones de Carlos Cobo, es el que sintió rabia: ganas de gritar, indignación, rabia-furia-ira, rencor, odio venganza... Alejandro, de 12 años, reacciona: “Tuve ganas de hacer a ellos el daño que ellos nos

hicieron, pero lo guardé en mi interior y lloré un poco. Ahora me siento igual, el caso es que no tienen que recordarlo tanto, tiene que olvidarse y los que lo hicieron, que se pudran en la cárcel”. En cuanto a los comentarios xenófobos, Cobo explica que sólo se produjeron siete, lo cual causó cierta sorpresa. En cualquier caso, en estas referencias se producen todo tipo de grados: “Desde la alusión velada, hasta el reconocimiento de xenofobia hacia el mundo islámico”. Así se expresa un chico de 18 años: “Se acrecentaron mis sentimientos racistas y xenófobos hacia marroquíes, islámicos... Y cada vez que me cruzo por la calle con alguno de ellos re-

uerdo los atentados”. Carlos Cobo intenta comparar estos sentimientos con los que detectó tras el 11-S: “Se evidencia la mucha mayor riqueza de la experiencia emocional en el atentado de Madrid: se han contabilizado más de 45 términos para nombrar introspectivamente sus reacciones anímicas”. ¿Y eso qué quiere decir? “Que el dolor cercano y profundo obliga a desenterrar emociones que parecían no existir”. Cobo defiende que los niños saben de lo que hablan cuando describen todos estos sentimientos. “Es más”, apostilla, “a partir de los 10 años son capaces de manifestar la evolución o el cambio en sus sentimientos, y es muy im-

portante que los niños aprendan a nombrar sus sentimientos desde muy pequeños”. Al igual que los adultos, la gran agitación emocional que han vivido los chicos tiene que ver con la de identificarse con las víctimas desde dos puntos de vista: “Al ponerse uno en el lugar del otro [compasión], y la de poner al otro en el lugar de uno [egocentrismo]. Es decir, ‘podía haber sido yo’. En relación con esto, Cobo llama la atención sobre la apelación a la inocencia que realizan 62 chavales. “Eran inocentes, no habían hecho nada no tenían la culpa de nada, iban a su trabajo”. Pero “¿qué es ser inocente?”, se pregunta Cobo: “¿Hace falta ser anónimo ir tirando de la vida para serlo?” ■

ARCHIVO DE CARLOS COBO

ARCHIVO DE CARLOS COBO

# La Atlántida española

Tres estudios defienden que la mítica civilización se ubicó en el sur de la península Ibérica. Los trabajos revelan que la isla que describió Platón se enclavó en Andalucía, y su acrópolis estuvo frente a la actual costa de Cádiz. Los tres autores se acusan entre ellos de plagio. Eso sí, aún no hay hallazgo ni pruebas que corroboren las investigaciones.

Sólo la Atlántida podrá hacerlo. Si es que aparece.

P

texto  
Manuel Ruiz  
Rico

Platón no estaba equivocado. Y si tampoco lo están los estudios de tres científicos que se han enfrascado ahora en la polémica de quién lo dijo primero, la Atlántida no sólo existió, sino que estaba en Andalucía y tuvo la capital en la costa de Cádiz.

Ha sido un joven físico germano, Rainer Kühne, el último en apoyar la hipótesis en un artículo de la revista *Antiquity*. Claro que el alemán cita al arqueólogo cubano afincado en Madrid Georges Díaz-Montexano, que ahora acusa a Kühne de haberle copiado casi toda su teoría, que él ya publicó en abril de 2000. En medio de uno y otro, un catedrático francés de la Universidad de Provenza, Jacques Collina-Girard, reivindica su parte de gloria debido a su trabajo editado en septiembre de 2001 por la Academia de Ciencias de Francia.

Las tres teorías —que casualmente se parecen bastante— coinciden de lleno en un punto, el único que se ha librado de la controversia: la Atlántida referida por Platón, aquel reino “más allá de las columnas de Hércules” —léase Gibraltar—, no es un mito ni una isla prodigiosa en medio del Atlántico, sino una civilización que vivió en Andalucía y puede que en toda la península Ibérica.

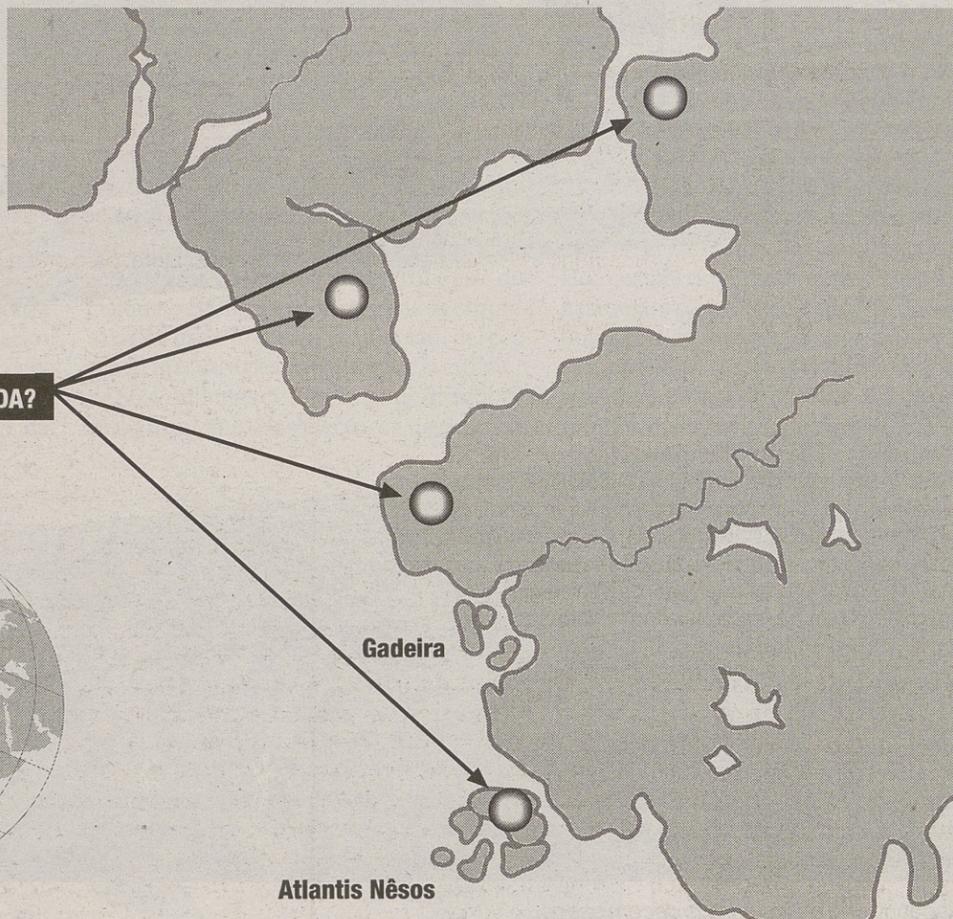
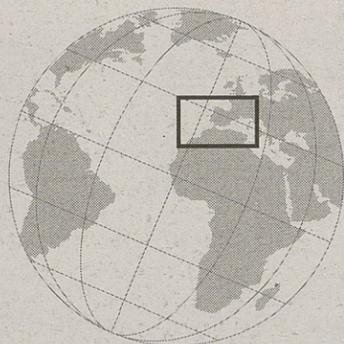
Lo extraño es que durante miles de años Andalucía haya pisado la misma tierra que los atlantes y no se haya sabido hasta ahora. “El problema ha sido que casi nadie ha trabajado con los textos de origen, sino con traducciones posteriores”, explica Díaz-Montexano.

Así que más allá de las imágenes de satélite y supuestas interpretaciones, el arqueólogo cubano está seguro de que “la investigación hay que sustentarla en la traducción de las lenguas clásicas”.

Según las tres hipótesis, cuando Platón habló de *isla* pudo referirse a eso o a una península. Además, nunca la enclavó en un océano, sino en un piélago o una especie de lugar empantanado, “lo que coincide con ciertos testimonios, incluso de los romanos, que apuntan que el mar, o la marisma, llegaba

Mapa con las posibles ubicaciones de la ciudad de la Atlántida

¿CIUDAD DE LA ATLÁNTIDA?



casi a Sevilla”, indica Kühne.

Esto coincide también con las descripciones del griego, que dividía la isla en cinco círculos concéntricos, unos de tierra sólida y otros de agua, que podrían ser los piélagos referidos.

¿Y Cádiz? Platón escribió que el gobernador de la isla la repartió entre sus diez hijos. El primogénito era Atlante, y a Gadirica, “el gemelo que nació después de él, le tocó la parte externa —señaló el griego—, desde las columnas de Hércules hasta la zona bautizada como Gadiro”, que fue la capital. Aun así, y a pesar del texto, la ubicación de la acrópolis no está cerrada. Podría estar entre Cádiz y Barbate, como indican Díaz-Montexano y Collina-Girard, aunque Kühne la sitúa frente a la desembocadura del Guadalquivir.

Además de aquello, Platón sólo precisó que la capital desapareció bajo el agua en un día y que estaba a unos diez kilómetros de la costa. Por eso, aunque son más los que aseguran que parte del mar de las playas de Cádiz y Huelva fue tierra firme en el reino de la Atlántida, nadie se atreve a descartar nada, y hasta el propio arqueólogo cubano admite que “hay



El filósofo escribió que una parte se llamaba Gadiro, en honor del segundo hijo del gobernador



Los investigadores mantienen hipótesis divergentes y hay desacuerdo sobre fechas y tamaño

hasta una decena de posibilidades más, entre ellas Chipiona o Sevilla”. Aun así, quedan todavía más cosas por aclarar, como la datación del hundimiento o el grado de desarrollo que alcanzó la civilización atlante.

Así que ahora todos dicen que Platón dijo la verdad y que la isla existió. De momento, tan cierto parece que Díaz-Montexano fue el primero en apostar por ese extremo como que aún no hay hallazgo ni evidencia que lo corroboren. Sólo la Atlántida podrá hacerlo. Si es que aparece.

Las principales diferencias entre Díaz-Montexano, Collina-Girard y Kühne surgen al considerar hasta dónde se extendía la isla por el norte, el fechamiento del principio y el final de la civilización y las causas del hundimiento. Díaz-Montexano identifica la península Ibérica —más una parte delante de Andalucía, hoy hundida con la Atlántida. Las otras dos teorías creen que terminaba antes de Sierra Morena.

El francés y el alemán creen que se hundió hace 9.500 años, mientras que para el cubano ésa es la fecha de su origen. En ese caso, se habría hundido hace 1.500

años. Así, Platón —que vivió en el siglo V antes de Cristo— habría referido los hechos sólo 1.000 años después de que acontecieran.

En cuanto a las causas, Collina-Girard apunta: “El final de la edad de hielo, hace unos 11.000 años, originó que el agua subiera unos 100 metros, y eso sumergió la isla”. Por contra, aunque Kühne y Díaz-Montexano disienten al fechar el fenómeno, coinciden en que fue un terremoto —con epicentro en el mar— lo que causó que “en un terrible día y una terrible noche —como escribió Platón— la isla desapareciera para siempre”.

Collina-Girard está planificando una expedición en las aguas del norte de Marruecos para hallar la Atlántida. Díaz-Montexano intenta financiar otra con la venta de sus trabajos, aunque dice que le han negado los permisos para buscar en Andalucía.

Kühne, por su parte, basándose en unas fotos de satélite que le facilitó Díaz-Montexano, asegura ver la acrópolis en las Marismas de Hinojos (Huelva). El cubano dice que eso “fue mar en la Atlántida” y lo que se muestra es “el cauce de un río de la época romana”. ■



El Rapanui, uno de los barcos decomisados.

# Barcos 'blanqueados'

Después de surcar los mares cargados de kilos de cocaína y hachís en sus bodegas, las embarcaciones incautadas por las autoridades pueden convertirse en basura para los puertos o encontrar un mejor destino. 'Poseidón', 'Abrente', 'Marimar II', 'Chad Band', 'South Sea'... Son nombres de algunos de los barcos y yates decomisados en operaciones contra la droga y que, ahora, subastados o cedidos, tienen otras utilidades.

**Fernando Salgado**

Habían sido concebidos para la pesca, y buena parte de ellos ya tenían acreditado un largo historial de trabajo en distintos mares. El estado de casi todos dejaba mucho que desear, la mayoría no pasaba de la categoría de chatarra flotante. Hay agentes del Servicio de Vigilancia Aduanera (SVA) y la Guardia Civil que aún hoy son incapaces de explicarse como no se fueron al fondo del mar varios de ellos. Pero aguantaron travesías surcando océanos, transportando la muerte en sus barrigas y con unos tripulantes que dibujaron el retrato vivo de la miseria cuando los

fotógrafos oprimían el obturador de sus cámaras en el muelle comercial del Porto de Vilagarcía. Paradojas del destino: uno que parecía agonizante, puede acabar en el fondo de la Ría de Arousa, pero tendría que ser hundido utilizando explosivos: el *Rapanui*.

Su figura ya forma parte del paisaje portuario de una ciudad a la que llegó un 26 de noviembre de 2002. Dos días antes había sido abordado cuando navegaba 300 millas al norte de la isla de Madeira con dos toneladas de cocaína en sus bodegas. Primero fue noticia y después, un problema más para la Autoridade Portuaria.

Los intentos del juez José Antonio Vázquez Taín por encontrarle comprador resultaron infructuosos, el sumario pasó a la Audiencia Nacional, y un oficio firmado en la Sala Segunda de lo Penal el día 14 permite a la Autoridade Portuaria deshacerse de él. Tiene dos opciones; subastarlo por una cantidad simbólica o hundirlo, porque la Ley de Puertos que entró en vigor en 2003 estipula tan contundente medida. Se trata de quitárselo de encima.

El *Poseidón* que arribó a finales de julio de 2003 con 2.800 kilos de cocaína, era de los más atractivos del lote, como lo demuestra la excepcional circunstancia de que se

produjese una puja que empezó en 1.000 euros y concluyó en 6.500. Se lo llevó un enigmático comprador que dijo llamarse José María O'Connor. Fue reparado en un taller de Ribeira y es posible que huelga a pescado fresco de nuevo.

La mañana del 29 de marzo en la que salió a subasta un trío de barcos, también se dieron cita en Vilagarcía una pareja formada por un catalán, Josep María Humbert, y una suramericana, Elsy Feliz, que se identificaron ante los periodistas como un vendedor de camiones y una piloto. Sin más explicaciones. Y se llevaron el *Nonga*; mejor dicho, se hicieron con su propiedad,

porque, para alivio del presidente de la Autoridade Portuaria, este palangrero de bandera venezolana descargó en Las Palmas los 2.745 kilos de cocaína que viajaban en sus entrañas camino de los mercados europeos. Había sido interceptado a 2.600 kilómetros del archipiélago el 31 de agosto de 2003.

La tercera oferta era el *South Sea*. Su incautación movilizó a las más altas instancias. Llegó a Vilagarcía en la segunda semana de noviembre de 2003 y lo cierto es que la ocasión lo merecía, porque en el pesquero de bandera senegalesa llegó uno de los mayores cargamentos incautados hasta la fecha: 7.500 kilos de cocaína. →

➔ El 'Poseidón' fue vendido por sólo 6.500 euros

➔ El 'South Sea' será desguazado pero sigue en el puerto

➔ El 'Abrente' ha sufrido dos incendios con muertos

### BARCOS 'BLANQUEADOS'

← A pesar de tratarse de una gran cantidad no resultó fácil decomisarla y fue precisa la presencia de especialistas para dar con el escondrijo donde estaba oculta. La operación se saldó con una treintena de detenidos y la desarticulación de cinco clanes dedicados al transporte y blanqueo de capitales.

Construido en unos astilleros de Euskadi, el *South Sea* no era trigo limpio aunque lo hubiesen llamado *Bonito* en una etapa anterior cuando portaba la bandera de Cuba, como lo corrobora que hubiera sido investigado por la Policía de Senegal en el puerto de Dakar. Y aparejado a este barco se dio un nombre: Marcial Dorado, que salió sin marcha de la *Operación Nécora* dirigida por Baltasar Garzón. Lo arrestó Taín y estuvo en prisión casi dos meses. Roberto Frías, residente en Suiza, tuvo que abonar 25.500 euros por el 'South Sea'. Dijo que iba a desguazarlo.

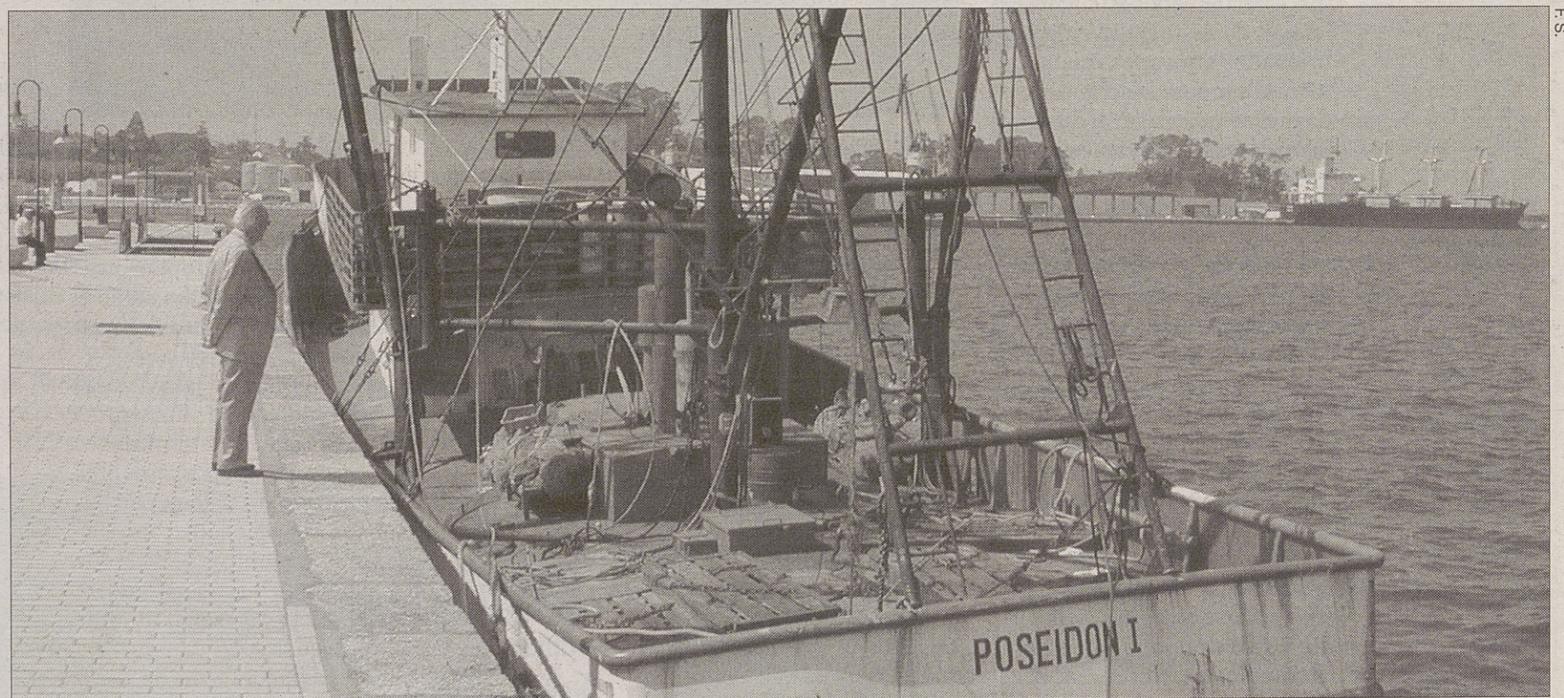
#### Operaciones antidroga

Las operaciones contra el tráfico de drogas promovidas desde el Juzgado de Instrucción número 1 de Vilagarcía no se tradujeron en todos los casos en la llegada de narcobarcos a las costas de Galicia. El SVA tuvo que remolcar a varios y la posibilidad de que se hundiesen en el tránsito aconsejaron atracarlos en el Puerto de Las Palmas. Un alivio para el presidente del ente portuario vilagarciano, Benito González, que llegó a contemplar cómo hasta seis ocupaban unas plazas de atraque que resultan justas en muchas ocasiones: *Abrente*, *Rapanui*, *Chad Band*, *Poseidón*, *South Sea* y el *Playa de Arbeyal*.

¿Qué fundamento legal fue utilizado para deshacerse de ellos? Es cuestión de voluntad. El juez Vázquez Taín partió de un proncipio: se trata de bienes perecederos, como los alimentos, los muebles o la ropa, que con el paso del tiempo pierden su valor, además de causar pérdidas económicas en los puertos que, en el caso del arousano, superan la cifra de 15.000 euros. Un tercer argumento es el relativo a la seguridad: desde la Comandancia de Marina advirtieron en un informe de que por el efecto de los temporales y su lamentable estado podrían acabar hundiéndose. Y tanto desde el Puerto como desde el Concello de Vilagarcía coinciden al aportar otra razón: en pleno centro de la ciudad, en el muelle de pasajeros, a pocos metros del Puerto Deportivo, con las islas de Cortegada y Malveiras de fondo, la visión



El Abrente, atracado en el muelle de Pasajeros.



El Poseidón, atracado en Vilagarcía de Arousa.

de las chatarras que dejaron tras de sí los narcotraficantes era la peor postal que podía ofrecer a los visitantes.

Pero como es cuestión de voluntad, unos jueces tienen más interés que otros en resolver los problemas que supone. Ruiz Polanco, de la Audiencia Nacional, tuvo en sus manos el destino del 'Abrente', que se pudre desde el 9 de febrero de 2001. El 30 de

octubre de 2003 su recuerdo le sirvió de motivo para desplazarse a Vilagarcía. Fue una estancia fugaz y hubiera bastado con que levantase el teléfono y preguntase a González Aller o a Taín. Fue todo.

Y este barco que lució distintas banderas tiene todas las historias en su expediente: su tripulación rescató a ocho naufragos en Ribeira a 200 millas de Gran Canaria en septiem-

bre de 2000, en su estómago viajó uno de los mayores cargamentos de cocaína (cinco toneladas) y sufrió dos incendios desde que está en Vilagarcía. El primero se produjo el 1 de septiembre de 2003; estuvo a punto de afectar a un surtidor a pocos metros, y en el segundo de ellos murió asfixiado un indigente. Sucedió el 10 de mayo

Pasadas las 23.30 saltó la

alarma originada por el fuego. Un joven pedía auxilio desde su interior rodeado por las llamas. Se encontraba en la parte baja y estaba cercado. El material de pesca que se encontraba en su interior era altamente combustible y el esfuerzo que realizaban no era suficiente. Después de treinta minutos en los que asomaba la cabeza por el ojo de buey, sus lamentos dejaron de oírse. Había muerto.

# Vacunas de viaje

La fiebre amarilla y la malaria o paludismo son enfermedades extendidas en países exóticos y contra las que hay que tomar medidas antes de iniciar el viaje. Conviene informarse con antelación para que la vacuna sea efectiva. Las personas que van a pasar sus vacaciones en América del Sur, Asia o África deben informarse antes de la situación sanitaria y de los requisitos del país de destino.

# E

texto  
Marta  
Martínez

l bañador, la cámara de fotos, el botiquín, los útiles de aseo.... ¿Y las vacunas? Cuando salimos al extranjero, tan importante como consultar las guías turísticas de los lugares que vamos a visitar es informarse sobre las necesidades sanitarias, sobre todo si nuestro destino es uno de los denominados países en vías de desarrollo. Y esto es algo que debe hacerse con una antelación de entre cuatro o seis semanas antes de iniciar el viaje para que dé tiempo a tomar todas las medidas preventivas necesarias, ya que si se requiere alguna vacuna, sus efectos no empiezan a notarse hasta unos días más tarde. Además, si son varias, hay que tener en cuenta que algunas no pueden ponerse juntas.

Lo primero que hay que hacer cuando se va a viajar al extranjero (excepto Europa o EE UU) es acudir a los servicios sanitarios más próximos. Allí el viajero recibirá toda la información sanitaria necesaria teniendo en cuenta el país de destino, las enfermedades comunes que se dan, la temporada del año en la que se va a viajar, al duración del viaje y las características de cada persona (edad, patologías anteriores, calendario de vacunación, etc.).

Cada viajero tendrá unas necesidades distintas, por eso los consejos deben ser individualizados. Pero existen algunas características comunes. Cuando se viaja al África subsahariana, América del Sur (excepto Argentina, Chile y parte de Brasil) y América Central, hay que vacunarse contra la fiebre amarilla. La vacuna debe administrarse con 10 o 15 días de antelación, porque es el tiempo que tarda en hacer efecto. Se inyecta una sola toma, tiene una validez de diez años y no tiene apenas efectos secundarios.

La vacuna contra la fiebre amarilla puede ser obligatoria para entrar en algunos países, según se proceda o no de zonas infectadas. De tal forma que a la vuelta de las vacaciones, podrían exigirnos el certificado de vacunación. Esto también también hay que tenerlo si se va a hacer escala en alguno de los países afectados por esta



Una mujer se vacuna en un centro sanitario.

patología. El paludismo o malaria es otra enfermedad muy extendida en los países tropicales. No se dispone de una vacuna eficaz, pero se combate con una medicación que se denomina quimioprofilaxis, que se toma en varias dosis.

Hay que comenzar el tratamiento una semana o un día antes del viaje y mantenerlo hasta cuatro semanas después del regreso. Es recomendable cuando el lugar de destino se encuentra en gran parte de América Central, casi toda América del Sur (excepto Argentina y Chile), todo el continente africano y el sureste asiático (India, Tailandia y China). El tratamiento depende del país donde se va, ya que se diferencian tres zonas en función de la resistencia a los medicamentos.

La fiebre amarilla y el paludismo son enfermedades que se producen por la picadura de un mosquito: el de la fiebre amarilla actúa de día y el del paludismo por la no-

che. Por eso, además de la vacuna o la quimioprofilaxis, es conveniente adoptar otras medidas de barrera como el uso de repelentes de mosquitos y la manga larga.

Además de las vacunas que deben administrarse para viajar a determinados países, en algunos casos obligatorias, en cualquier caso es aconsejable adoptar otros hábitos higiénicos básicos que pueden evitarnos más de un problema de salud durante el viaje.

La mejor forma de protegerse es seleccionar con cuidado todo lo que se come y todo lo que se bebe. Un buen aspecto no garantiza que un alimento sea seguro, por eso es recomendable no comer alimentos crudos, tomar frutas que tengan piel y beber agua embotellada siempre que no tengamos la seguridad de que es potable. No hay que olvidar que los hielos también son agua y que al lavarnos los dientes debemos seguirla misma recomendación. Esto puede evitar las ha-

bituales gastroenteritis que, aunque no son graves, pueden arruinar unas vacaciones. La diarrea es la enfermedad frecuente en los viajeros. Para reducir su riesgo se deben cumplir las medidas preventivas básicas con el agua y los alimentos. Las causas que la originan son múltiples, no existe ninguna vacuna eficaz y no se recomienda el uso preventivo de antibióticos.

Otro aspecto con el que hay que tener cuidado es la altitud. La estancia en zonas de gran altitud puede ser peligrosa para personas con afecciones cardiacas y pulmonares, en ocasiones puede provocar insomnio, ansiedad... Un ascenso bien programado puede ayudar a evitar estas alteraciones.

Los problemas suelen surgir a los 3.000 o 3.500 metros de altitud. Cuando se realicen viajes aéreos de larga duración habrá que seguir también un serie de recomendaciones, sobre todo si se trata de personas con problemas circulatorios, como levantarse cada cierto tiempo.

Al atravesar varios husos horarios se puede alterar el ritmo cardíaco y pueden aparecer síntomas como insomnio, irritabilidad, astenia, etc. conocidos como el desfase horario, por lo que deberá tenerse en cuenta a la llegada al país de destino a fin de adoptar medidas para minimizar estos síntomas.

La fiebre tifoidea se transmite por alimentos y agua contaminada. La vacuna hay que administrarla diez días antes del viaje; protege durante dos o tres años. La vacuna de la hepatitis A sólo es necesaria en algunos casos. Es una enfermedad ligada a la falta de saneamiento. De la hepatitis B los jóvenes suelen estar vacunados, porque desde hace unos años forma parte del calendario vacunal.

En los últimos años han aparecido nuevas enfermedades, como la denominada gripe aviaria y la neumonía asiática. Sin embargo, ya no es necesario vacunarse de ninguna de las dos enfermedades cuando se viaja a los países afectados puesto que no se han dado brotes recientes. ■



Las vacunas ya forman parte de los preparativos de los viajes exóticos



La vacuna contra la fiebre amarilla puede ser obligatoria para acceder a algunos países

# Enemigos del calor

El verano es el momento propicio para que los gérmenes se instalen en los alimentos y originen intoxicaciones a los consumidores. Por este motivo es recomendable adoptar una serie de medidas higiénicas encaminadas a evitar el contagio.

**L**

texto  
F. J.  
Rodríguez

La incorrecta manipulación de alimentos en los hogares es el origen de enfermedades toxialimentarias al no aplicarse correctamente las prácticas higiénicas debidas a la manipulación de alimentos frescos como cocinados, causa no pocos problemas a lo largo de todos los veranos.

Entre estas enfermedades toxialimentarias se encuentra la producida por *Bacillus cereus*, una bacteria que se encuentra en la naturaleza y en gran variedad de alimentos, pero que, a no ser que encuentre las condiciones propicias para su multiplicación, su presencia no implica riesgos para la salud humana.

Precisamente, la multiplicación de este germen se puede dar especialmente cuando los alimentos de consumo son preparados con antelación y son consumidos horas más tarde, sin que se hayan guardado las oportunas normas de refrigeración.

Los alimentos en los que la presencia de *Bacillus cereus* puede causar intoxicaciones si no se respetan la adecuadas medidas higiénico-sanitarias de manipulación y conservación inclu-

yen el arroz frito y hervido, las pastas alimenticias cocidas, carnes y vegetales tanto crudos como cocinados, cocidos, sopas, ensaladas, budines, natillas, brotes vegetales, leche cruda o en polvo, productos lácteos, harinas y derivados de ésta como el pan rallado.

La realización de prácticas incorrectas en la manipulación y conservación de los alimentos es la que puede originar que este germen se presente de forma natural en la gama de alimentos anteriormente mencionada, se multiplique, y afecta al ser humano si no se siguen los tratamientos culinarios previos a su consumo que permitan su eliminación.

En los últimos años, ha habido algunos brotes de enfermedades toxialimentarias causadas por *Bacillus cereus* en viviendas particulares, por lo que es necesario extremar una serie de hábitos en la manipulación y conservación de los alimentos.

El primero de ellos es lavarse las manos antes de tocar cualquier alimento. Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocinados para impedir el paso de



El pescado requiere de mucho cuidado cuando llegan los calores.



En los últimos años se han producido numerosas intoxicaciones en verano por el mal estado de los alimentos

gérmenes de los primeros a los ya preparados para su consumo es otra de las recomendaciones.

También se aconseja cocinar bien los alimentos poniendo especial cuidado en que las temperaturas de ebullición y/o de fritura lleguen al centro de la masa de los productos.

Se recomienda, por otra parte, consumir inmediatamente los alimentos cocinados ya que el tiempo transcurrido entre la preparación y el consumo es aprovechado por numerosos gérmenes para multiplicarse. Y proteger las sobras de los alimentos cocinados en recipientes cerrados o cubiertos



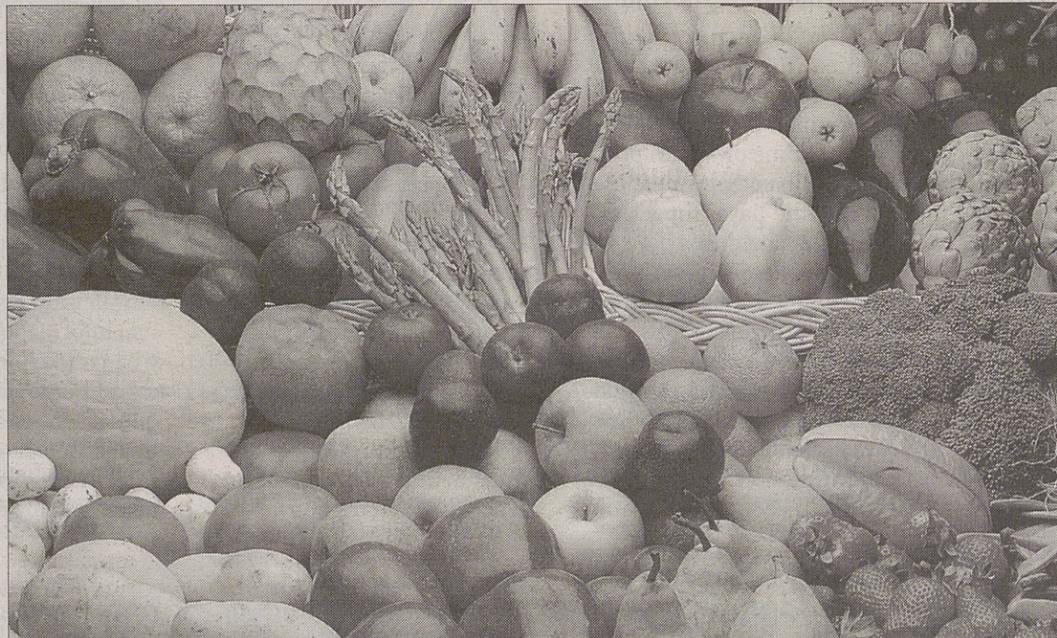
Hay que tener cuidado con las temperaturas: mucho calor al cocinar y mucho frío para conservar

con papel de aluminio o plástico alimentario. Estas sobras se deben colocar en la parte superior del frigorífico y, en caso de que se congelen, hay que hacerlo cuanto antes. Conviene recalentar bien los alimentos cocinados, hirviéndolos durante varios minutos o asegurándose de que se superan los 70 grados en el interior del alimento.

En caso de que mantenga las comidas en caliente durante un breve tiempo antes de consumirlas, asegúrese de que lo hace a temperatura superior a 65 grados.

Nunca hay que meter nada caliente en la nevera. Además, los alimentos que se quieren conservar deben estar por encima de los 60 grados o por debajo de los 10. Nunca se deben guardar alimentos para lactantes. Ni qué decir tiene que hay que tener limpias en todo momento todas las superficies de la cocina. Y cocinar los alimentos con agua potable.

Para evitar que insectos y roedores entren en contacto con los alimentos, conviene guardarlos en recipientes bien cerrados. Al escogerlos se deben tener claras su procedencia y su calidad sanitaria. Los alimentos crudos, sobre todo el pollo, tienen gérmenes que si se cocinan bien pueden eliminarse. Además, los congelados deben descongelarse completamente antes de cocinarlos. ■



La temperatura es muy importante para la buena conservación de los alimentos.

## DE CIERRE

Lejos de creerse lo que es, Rosa se niega a que le digan que es una de las mejores voces. Prefiere ser de las normales. El éxito la abruma. Fuera de las cámaras saca a flote toda su madurez y sus reflexiones sobre la vida, sobre la necesidad de vivirla a tope, de ahí el nombre de su disco, 'Ahora'. Destaca por su humildad y su inocencia. "Pero no soy tonta", sentencia. Cuando se sube a un escenario siente que flota.

## Rosa contraataca

Jorge Fraguas

Apenas era una adolescente cuando saltó a la palestra. Ganadora de *Operación Triunfo*, fue la representante de España hace dos años en Eurovisión. Entre sus logros está ser una de las personas más vistas por televisión. Con su segundo álbum, *Ahora*, ya ha conseguido vender cientos de miles de discos. Y es que, a pesar de unos meses de retiro por su aficción en la garganta, nadie ha podido olvidar a la que hizo famoso el *Europe's living a celebration*. Arropada en todo momento por su familia, Rosa se toma su gira con más ganas que nunca.

► ¿Cómo afronta esta nueva etapa?

► La afronto con más ganas que nunca. Después del problema que tuve, las ganas de cantar eran impresionantes y ahora las estoy liberando en el escenario. Sobre todo, defendiendo este disco, que se ha hecho muy despacio, mucho más que el primero, por lo que lo estoy disfrutando más. En el escenario se ha tenido en cuenta mi opinión. Estoy muy contenta.

► El público la acoge como si no hubiese parado de trabajar. ¿Qué tiene que la gente la quiere a pesar de todo?

► Yo misma me pregunto cómo me puede estar pasando esto, a veces hasta no puedo dormir. Incluso llegas a pensar que si será bueno, pero no lo cambiaría por nada, aunque, sinceramente, echo mucho, muchísimo, de menos mi vida de antes. He dado a cambio de mi vida el poder hacer el trabajo que más me gusta, y encima remunerado. Más no se puede pedir.

► Aquellos meses en que no sabía muy bien lo que iba a pasar, ¿fueron duros?

► Fueron muy duros, aunque hay problemas más gordos, pero yo a partir de esos problemas he captado muchas co-



La cantante Rosa López.

sas de mi vida a las que debo quitar importancia. Hay que vivir el momento y pensar más en uno mismo, tirar para adelante, por eso a este disco le puse *Ahora*, porque esa palabra representa el presente y el futuro más cercano, el día a día, porque en la vida no estamos para entenderla, estamos para vivirla.

► ¿Sintió miedo de ser olvidada?

► La tele tiene un poder increíble y cuando una persona no sale en televisión, piensas que

no existe. Yo era fanática hasta los ojos de Ricky Martin y tuvo una temporada que no salía y yo misma me olvidé un poco de él. Da un poco de miedo, de ahí que me haya impactado tanto que la gente me haya recibido con el mismo cariño.

► En *Ahora* vemos una Rosa mucho más movida. ¿Es éste su verdadero estilo?

► A mí me gustaría ir cogiendo poco a poco de cada cosa que vaya haciendo en la vida, buscando mi sitio. Con este disco estoy muy contenta porque

está muy cercano a lo que me gusta. La música *dance* me encanta, pero en el disco tiene que haber variedad.

► Incluso se ha atrevido con la composición...

► Cantar lo que sale de uno da una comodidad muy grande. Además, uno de mis sueños, en un futuro lejano, es grabar un disco con canciones propias. He cambiado mi forma de ser en este tiempo.

► En Eurovisión quedó la séptima, Beth la octava y Ramón el décimo. ¿Es cuestión de ba-

jada de calidad de España o subida del nivel del festival?

► Yo tenía mucha presión porque todo el mundo pensaba que iba a ganar y yo quería ganar porque ves muchas banderas... De hecho esta gira la cierro con *Europe's living a celebration* porque es una canción que ha formado parte de mi vida y significa mucho para mí.

► Ninguno de los que han pasado por *OT* ha hablado de su vida privada, pero, sin querer, aparecen en la prensa rosa. ¿Qué le parece?

► El estar en tu casa a gustito, como todo el mundo... si pierdes eso, ya no eres persona. Somos cantantes, no contadores de vidas y lo que tenemos que hacer es hablar de las canciones.

► *OT 3* ha decrecido mucho en cuanto a audiencia. ¿A qué cree que se debe?

► Puede que el producto esté más quemado.

► Algunos hablan de que será éste o aquel de *OT* el que sobreviva en el panorama musical. ¿Se atreve a decir algún nombre?

► Eso es tan complicado como la vida misma. Lo mismo que me pasó a mí, pueden pasar millones de cosas, que el mejor caiga para abajo, que el que menos te esperabas es el que va a estar arriba el año que viene. Lo que hay que ir es sin ningún pensamiento de que vas a llegar a ningún lado.

► La gente la ve como una chica graciosa, inocente... ¿Usted cómo se ve?

► Yo soy como soy, aunque no sé explicarlo. Pero no quiero que la gente hable de mí como inocente, porque parece que inocente es tonta. A veces parezco una pardilla porque me han llevado a sitios y no me han informado de a lo que iba y he tenido que salir del paso como he podido. No quiero que la gente se lleve de mí una imagen que no es. Yo soy muy, muy fuerte, pero hay que ponerse en el lugar de los otros. ■

“ He dado mi vida a cambio de hacer lo que me gusta

“ Me pregunto cómo me puede estar pasando todo esto

“ Somos cantantes, no contadores de vidas