LA REVISTA DE **EL PAIS**

PAULA

M.R.

LADO A • TENDENCIAS • IMPERDIBLES • MODA EN EL JARDÍN • GENTE • COCINA

LADO B • CATÁSTROFES • INVASIÓN EN CEUTA • ZOHRAN MAMDANI • CHAU TRASHUMANCIA



Antagonismos

OCTUBRE 2026



KATE WINSLET





THE LONGINES
MASTER COLLECTION

Elegance is an attitude

LONGINES

PAULA M.R.
LA REVISTA DE EL PAÍS



Foto de tapa: Martina Hernández.
Fotografía: Natalia Antolin.

14 CORRE POR TU VIDA





44 PROFETA DE OTRAS TIERRAS



68 TENDENCIAS DE TEMPORADA



84 NOVIEMBRE AZUL



106 PARA COMPARTIR

TEMAS Y ENTREVISTAS

4 DESPEGADOS
6 ¿QUÉ PASA MONTEVIDEO?
10 IMPERDIBLES
12 VEO VEO
13 TODO OÍDOS
20 CEUTA AL LÍMITE
28 HABITAR LA INCERTIDUMBRE
32 TERRITORIO EN DISPUTA
36 ESCRIBIR ES COMO EL CAFÉ
42 SUGERENCIAS
52 EL JARDÍN DE LOS SUEÑOS
64 NUEVA YORK
76 DIMES & DIRETES
78 VOLVER A LA RAÍZ
82 DETECCIÓN TEMPRANA
88 LOS ÚLTIMOS TRASHUMANTES
94 AGENDA VIAJERA
96 GENTE

STAFF

DIRECTORA
NATALIE SCHECK

Coordinadora General: JULIA HELENA ROMEI
Colaboradores: YELLY BARRIOS, MARIELA BENTANCOR
Directora de Arte: ANDREA SAPORITTO
Coordinadora de Diseño: CLARA AVELLINO
Fotografía: PABLO RIVARA, NATALIA AYALA ARCHIVO EL PAÍS, SHUTTERSTOCK.
Digitador de Imagen: FERNANDO MESA
Servicios: EL PAÍS DE MADRID

Derechos Reservados: EL PAÍS S.A.
Preimpresión e Impresión: EL PAÍS S.A., URUGUAY, D.L. N° 325.354.
Distribución: EL PAÍS S.A., MONTEVIDEO, URUGUAY.
Oficinas: ZELMAR MICHELINI 1283, TERCER PISO, MONTEVIDEO.
Para comunicarse con Revista PAULA escribir a:
rpaula@elpais.com.uy
Teléfono: 2902 0115 Interno 297, Cel. 093 996 867.
PAULA N° 407

El País imprime sobre papeles realizados en madera que proviene de bosques gestionados en cumplimiento con las regulaciones de EUTR (European Union Timber Regulation) y de FSC (Forest Stewardship Council).

EN LA WEB

www.paula.com.uy
/paulauruguay
@RevistaPAULA
@revistapaula_elpais
/Revista Paula

Campaña de lucha contra el Cáncer de Mama

Con la compra de un **pañuelo de diseño** colaborás con:

Comisión contra el Cáncer · Hospital de Clínicas Dr. Manuel Quintela

Diseños a partir de investigaciones científicas del Institut Pasteur de Montevideo



Valor del pañuelo: $250

13 diseños a elección

Montevideo Shopping

Comisión contra el Cáncer · Hospital de Clínicas Dr. Manuel Quintela · Intendencia Montevideo · Ministerio de Salud Pública – Programa Nacional de Control del Cáncer · Secretaría Nacional del Deporte · Institut Pasteur de Montevideo · Hilo Rosa · Fundación Clarita Berenbau · honrar la vida · Mama Mía · Amigas Montevideo · imprimex · Leonel Aita Musi Escuela de Maquillaje · movie vivilo · Océano · tele · Montevideo Portal · JCDecaux · WTC Montevideo Free Zone

Promo válida del 1 al 31 de octubre de 2026 o hasta agotar stock. Ver bases y condiciones en www.montevideoshopping.com.uy



MARIANA DI GIACOMO

Cuidar el pasado

De niña, Mariana Di Giacomo miraba las revistas de dinosaurios que le llevaba su abuela y se quedaba fascinada con las ilustraciones. Además de la dimensión de aquellas criaturas, le atraían sus formas, sus expresiones y el hecho de que hubieran existido millones de años antes. Esa curiosidad infantil encontró una profesión. Hoy Mariana es paleontóloga y conservadora de *Colecciones de Historia Natural* en el Yale Peabody Museum, en Estados Unidos, donde trabaja con fósiles, especímenes y objetos que integran una colección de más de 14 millones de piezas.

Su tarea consiste, en buena medida, en evitar que el paso del tiempo, la luz, la humedad, las plagas o una manipulación inadecuada, borren información. También interviene las piezas que necesitan tratamiento, ya sea para estabilizarlas, investigarlas o devolverles una apariencia apropiada para una exhibición. "Las intervenciones que hago sobre las piezas son tanto para mejorar su estética para mostrarlas, como para asegurar su estabilidad para su guarda o investigación. Limpio muchas cosas todo el tiempo, entonces hago el chiste que tengo un doctorado en limpieza, porque el término 'limpiar' no solamente consiste en remover lo que no tiene que estar, sino entender la superficie a ser tratada, su estabilidad, su composición química y física, la adhesión de la suciedad, la composición de la suciedad, y la posible importancia de eso que está sobre la superficie como evidencia de uso de una pieza y no realmente suciedad".

Su labor se extiende a la docencia en conservación, el apoyo a la investigación museística, el voluntariado académico y la revisión de textos científicos.

La formación de Mariana comenzó en Uruguay, donde estudió biología y paleontología en la Universidad de la República. De sus primeros años como universitaria conserva, entre otras cosas, una educación científica sólida y una capacidad que reconoce como profundamente formativa: "hacer mucho con menos". Citó como ejemplos cuando formó parte del equipo de Arroyo del Vizcaíno, liderado por Richard Fariña (paleontólogo uruguayo y encargado de la colección homónima), junto a quienes aprendió a empezar de cero, a manejar recursos y a reconocer cuando los planes no salen como se espera.

En Estados Unidos encontró nuevas herramientas y mentoras, como Vicki Cassman y Catharine Hawks. Ellas le enseñaron a madurar en esta carrera y a usar la empatía y la diplomacia, siempre. "Cuando llegué a Estados Unidos tenía 28 años; entonces había mucho que aprender acerca de la modalidad de trabajo y de cómo se relacionan las personas profesionalmente. También me enseñaron a ser estratégica para conseguir las cosas que necesito, teniendo un plan a largo plazo".

Su relación con la conservación se concretó durante una pasantía en el Museo de La Plata, en Argentina. Allí trabajó sobre una mandíbula: limpió dientes, consolidó partes frágiles y se ocupó de su estabilidad. Era una tarea sencilla, pero para ella significó un descubrimiento. Entendió que lo que le atraía de los fósiles no era solo estudiarlos, sino preguntarse por qué se rompían, cómo reaccionaban los materiales y cómo podían preservarse. Esa sensibilidad ya la tenía de niña, porque recuerda que cuidaba sus juguetes con particular atención: "Nunca le lavé el pelo a las muñecas porque sabía que no iba a ser lo mismo después de mojado". Lo que entonces parecía un juego se convirtió, primero, en una forma de mirar el mundo, y más tarde, en su profesión.

En setiembre, viajó a Sudáfrica a participar del congreso anual de la Sociedad para la Preservación de las Colecciones de Historia Natural. Fue la primera vez que se celebró en ese continente. Allí, junto a lo académico vivió una experiencia que la conectó de nuevo con su niña interior. "Fue una experiencia difícil de poner en palabras. Ver a los animales en su hábitat, observar sus interacciones, es una ventana a su intimidad que no se puede tener de otra manera. Te das cuenta de que el mundo es enorme y espectacular, de que formás parte de un ecosistema y de que tenés un papel en él. Puede que a muchas personas les suene ridículo, pero al trabajar en un museo de historia natural, ves a todos estos animales en pieles o taxidermias, inmóviles, sin expresión. Verlos vivos es algo que nunca olvidaré y que llevaré conmigo en mi trabajo".

Hoy, a partir de contactos con colegas en Argentina y Uruguay impulsa un proyecto de colaboración con el Yale Peabody Museum, el Museo Bernardino Rivadavia, el Museo de La Plata y la Colección Arroyo del Vizcaíno en Uruguay. La iniciativa busca compartir prácticas, talleres y conocimientos sobre conservación, y convertir esa experiencia en una publicación en español y en inglés que pueda servir a otras instituciones.

Más en www.marianadigiacomo.com

JUAN GONZÁLEZ
Gaucho Samurai



A los 29 años, Juan González lleva más de la mitad de su vida entre el *tatame* y el *ring*. Nació en Artigas, hoy vive en Montevideo y su recorrido deportivo lo llevó durante casi cinco años a Brasil, donde se dedicó de lleno a entrenar y competir en uno de los circuitos de combate más exigentes de la región. De regreso en Uruguay, combina la competencia con la docencia en Azeta Team, en Malvín, acompañado por un equipo que considera parte esencial de cada uno de sus logros.

Su vínculo con las artes marciales comenzó a los 14 años, cuando un compañero del liceo lo invitó a entrenar. Lo que empezó como una curiosidad terminó convirtiéndose en refugio y, con el tiempo, en una forma de vida. "Desde el comienzo la academia simbolizó para mí una casa, un lugar para aprender, un grupo de amigos. Con todas las inseguridades y conflictos que se viven a esa edad, era un lugar donde me sentía seguro", recuerda.

Comenzó con *kickboxing* y poco después sumó *jiu-jitsu*, boxeo y lucha olímpica en el Club Aguada. Su carrera competitiva se desarrolló entre distintas disciplinas, aunque en los últimos años las Artes Marciales Mixtas (MMA) se convirtieron en su principal punto de interés.

A lo largo del camino llegaron títulos nacionales, sudamericanos y panamericanos. A los 20 años, mientras estudiaba antropología y trabajaba, tomó una decisión: dejó todo y se fue a Brasil. "Fue un viaje muy loco, lleno de altibajos". Allí vivió varios años, recorrió distintos estados compitiendo y entrenando, conquistó un cinturón en el circuito brasileño, fue *Campeón Gaúcho de KickBoxing* y *Campeón Sul-Brasilero de Muay Thai*. También llevó la bandera uruguaya a distintos escenarios de Latinoamérica, Asia y Europa. Este año volvió a competir en disciplinas que habían quedado algo alejadas de su foco. En enero viajó durante un mes a la cuna del *Muay Thai* y enfrentó a un campeón mundial de Uzbekistán. En abril defendió el título sudamericano de *Samurai Fight House* y en agosto volvió a pisar un *tatame* después de varios años, para competir en *Contact Jiujitsu*. La experiencia terminó en un *Oro Panamericano*: Juan ganó tres combates ante representantes de Colombia, Argentina y Panamá. Pero el momento que más recuerda no es el de la victoria. Fue subir al podio y escuchar el himno uruguayo, el mismo que canta desde los actos escolares. "Sin dudas una jornada que voy a llevar conmigo en mis recuerdos con mucho cariño".

Para celebrarlo, se puso la boina que forma parte de su identidad y que cuenta la historia de su apodo, *Gaucho*, que nació durante sus años en Río Grande do Sul, para distinguirlo como uruguayo en una tierra donde el gentilicio local es precisamente ese. *Samurai* apareció después. Hoy *Gaucho Samurai* forma parte del personaje y de la identidad con la que Juan compite. Pero más allá de la boina, los cinturones y los combates, hay una idea que repite: "sin el equipo que tengo no lograría nada de esto. Nunca son individuales las conquistas".

Más allá de la medalla, el campeonato tuvo otro significado. Durante un tiempo había sentido que la pasión por pelear se estaba apagando. Volver al *tatame* le permitió reencontrarse con aquel adolescente que comenzó siendo cinturón blanco. "Me ayudó a prender esa chispita interior de soñador, y dejar de esperar cosas de afuera".

En esa vuelta también encontró la posibilidad de reconocerse tanto en la victoria como en la derrota. Para Juan pelear no comienza cuando suena la señal del árbitro. Está en entrenar cuando no hay ganas, saber cuándo detenerse, sostener una planificación y hacer el trabajo, aunque nadie esté mirando. También está en aceptar que entregar todo, no garantiza una medalla. Se trata de "mostrar quién sos cuando perdés, y también quién sos cuando ganás", dice convencido.

Para él, el *Contact Jiujitsu*, es una modalidad cercana a la esencia marcial con elementos propios del combate moderno, que ahora le abrió otra puerta. Tras la hazaña de conseguir el Oro Panamericano en dicha disciplina, sostiene que el país comenzará a mirarlo con mayor atención. Mientras tanto, seguirá entrenando. **Más en Instagram | @Gauchosamurai**



¿QUÉ PASA MONTEVIDEO?

NUEVA CASA

Caffé Arte, ese lugar donde la gastronomía, el arte y el encuentro son tan protagonistas como el café de especia-lidad, la *viennoiserie* y la bollería danesa, cambió de dirección. Ahora ubicado a pasos del Palacio Municipal, el espacio logró mantener la identidad y calidez que lo caracteriza, y vuelve a recibir a los visitantes que se acercan para compartir una experiencia que busca ir más allá del café, integrando cultura, creatividad y comunidad. Con una agenda que incluye ins-tancias como *Versos & Café*, en la que la poesía se tutea con la conversación, y propuestas dedicadas a cortos de cineastas y estudiantes locales, entre otras, el espacio siempre sor-prende e inspira. Abre de 10 a 19:00 horas en **Germán Barbato 1364. Instagram/@cafe.caffearte**



POP UP CULTURAL

Desde principios del mes pasado, **Casa Cultus** seduce a locales y extranjeros con una propuesta para acercarse, mirar, escuchar y encontrarse en uno de los barrios con mayor valor histórico y patrimonial de Montevideo. En efecto, el espacio efímero de la organización Cultus Uy, se instaló en el corazón de la Ciudad Vieja. Concebido como un ámbito vivo y abierto a la comunidad, propone exhibiciones, charlas, talleres y eventos de música en una agenda que comenzó el mes pasado con la muestra *Trama de identidades*, del colectivo Gente en Obra. Con entrada libre y gratuita, abre al público de jueves a sábado de 16:30 a 21:00 horas. Vale chequear la cartelera en **Instagram/@cultus_uy. Piedras 604, esquina Juan Carlos Gómez.**





HISTORIAS EN VIÑETAS

El *comic* nacional ya tiene su propio lugar. El mes pasado la Biblioteca María Stagnero, ubicada en el castillito del Parque Rodó, incorporó a su fondo la **Colección José E. Costa**, nombrada en homenaje al fallecido investigador de la historieta nacional. La recopilación se nutre con cien títulos que no solo incluyen el acervo de Costa, sino también obras cedidas por la Asociación Uruguaya de Creadores de Historietas (AUCH). Entre los ejemplares que dan vida a esta iniciativa se cuentan obras de Peloduro, Ombú, y también de autores jóvenes, como Gabriel Cardozo y Nicolás Peruzzo, entre otros notables creadores contemporáneos. Las publicaciones están a disposición del público para lectura en sala en el horario de la biblioteca: de lunes a sábados de 10:00 a 15:30 horas. **Av. Julio Herrera y Reissig s/n. Instagram/@castilloelparquerodo**





TOMARSE UN RESPIRO

Una experiencia vinculada a la salud y al bienestar que nació en Polonia hace casi dos siglos, hoy llega a *La Muy Fiel*. Es que hace poco más de un mes, Daniela Cabrera inauguró **Salum**, un espacio dedicado a la haloterapia, donde se recrean las condiciones de una cueva natural de sal. La disciplina nació a mediados del 1800, cuando un médico de Cracovia comprobó que los mineros de la sal, a diferencia de quienes trabajaban en los yacimientos de carbón y metal, gozaban de una excelente salud pulmonar y rara vez sufrían de enfermedades respiratorias. El hallazgo se popularizó y así nació esta terapia complementaria, que en Salum se traduce en relajantes sesiones de 45 minutos llevadas a cabo en una gran habitación con paredes y piso están recubiertas de sal, y donde se respiran micropartículas del mineral. Aunque no sustituye ningún tratamiento médico, está indicada para despejar las vías respiratorias, reducir la mucosidad, mejorar rinitis, bronquitis y asma, además de tratar afecciones de la piel y aliviar el estrés. **Blanes 1136. Cel.: 096 972 031. Instagram/@salumhaloterapia**





VIAJE A LA EDAD MEDIA

La primavera se llena de mística y leyendas. Es que el fin de semana del 10 y 11 de octubre llega la 17ª edición del **Festival Medioeval Uruguay**. El encuentro temático ocupa el Castillo Pittamiglio y entre recorridas por laberintos y secretos del lugar, la invitación es a sumergirse en un viaje que transporta a una época cautivante. Con una puesta en escena cinematográfica con recreación histórica, presencia activa de la arquería y de clanes, las actividades incluyen mercado de artesanías con diseños y materiales de la época; área mística donde consultar oráculos y artes adivinatorias como runas vikingas, tarot y lectura de borra de café, además de gastronomía temática, degustación de hidromiel y pociones mágicas. Además, experiencias con arquería, levantamiento de martillo, misiones, estación de vestuario y maquillaje artístico, todo acompañado de música celta. La cita es de 10:00 a 20:00 horas en **Rambla Mahatma Gandhi 633. Instagram/@festivalmedievaluy**

¿QUÉ PASA MONTEVIDEO?

CONSERVAR EL VALOR

Restauración + Deco es el curso que Dalí-Art Boutique propone para descubrir el potencial de los objetos, y el propio. La casa cree firmemente que restaurar un mueble y agregarle un capítulo nuevo a su historia implica mucho más que aprender una técnica. Por eso enseña a devolverle su identidad a mobiliario, objetos y piezas que vieron una mejor época. En las clases semanales de tres horas se enseña a transformar muebles, elegir colores, combinar materiales y a mirar con otros ojos. Dado que se incluyen todos los insumos, solo es preciso llevar la pieza a reparar y no es necesario contar con conocimientos previos. Con cupos limitados, la cita es los lunes de 18:00 a 21:00 horas en **Zum Felde, entre Rivera y Almirón.** Por informes llamar al **2716 9804. Instagram/@dali_artboutique**



Con Puntos BBVA *disfrutás dos veces:* cuando usás tu Tarjeta de Crédito y luego cuando la pagás con ellos



Tenés Puntos BBVA

Entrá a la **App BBVA y disfrutalos**

BBVA

Ver bases y condiciones en bbva.com.uy



HOMENAJE DESTACADO

En el marco de los 90 años del nacimiento de Alfredo Zitarrosa (1936-1989) la banda uruguaya **Milongas Extremas** fusiona el folclore rioplatense con la potencia del *rock* en una puesta escénica titulada *Zitarrosa: desde el fondo del tiempo*, la cual incluye material audiovisual de alto valor y registros históricos que dialogan con la música en vivo y profundizan la experiencia emotiva y patrimonial del espectáculo, que recorrerá la obra y el legado de uno de los máximos exponentes de la música popular nacional. La cita es el próximo jueves 22, a las 21:00 horas, en el Antel Arena, y contará con destacados invitados. **tickantel.com.uy**

IMPERDIBLES

Entre obras de teatro, *shows* musicales irrepetibles, charlas y muestras de arte, la cartelera de este mes promete entretenimiento para todos los gustos.



ACTUACIÓN & DESPEDIDA EN EL SOLÍS

La Comedia Nacional presenta ***El teatro***, una obra escrita y dirigida por el reconocido creador francés Pascal Rambert, donde la traba sigue a un elenco durante las horas previas a una gran función. Entre la risa y la conmoción, surgen homenajes y despedidas, afloran viejos amores, reclamos, heridas y todo aquello que nunca se dijo. Una ficción que forma parte de Theater Project, y que marcará la despedida de Alejandra Wolff del elenco estable de la Comedia Nacional, después de casi tres décadas de trayectoria en la institución. El estreno oficial tendrá lugar el 9 de octubre, en el marco del Festival Internacional de Artes Escénicas (FIDAE) y la obra estará en cartel desde el 22 de octubre al 22 de noviembre, de jueves a sábados a las 20:00 y los domingos a las 19:00 horas, en la Sala Principal del Teatro Solís. **tickantel.com.uy**



CHARLAS QUE INSPIRAN

Este sábado 24 de octubre, a las 16:00 horas, la Sala Florida (piso 3) del Radisson Victoria Plaza Hotel se convierte en un espacio sin precedentes. Se trata de la primera edición de un ciclo de charlas organizado por **ATREVA**, moderadas por Florencia Infante y Luisina Chuayre, con el objetivo de inspirar y conectar a mujeres emprendedoras con referentes de diferentes ámbitos para que compartan sus experiencias y desafíos. Entre las disertantes se destaca a Cathy Denis (pastelera), Danna Liberman (actriz), Noelia Etcheverry (comunicadora) y Ana Apolaro (terapeuta capilar y cosmetóloga). Todas ellas, brindarán ejemplos de reinvención y liderazgo. Los lugares se consiguen en **redtickets.uy** y con cada entrada se recibirán una serie de regalos al finalizar.



ALEJANDRO LERNER

El músico argentino **Alejandro Lerner** llega a *La Muy fiel* con un concierto que recorre los 45 años de carrera: *La banda sonora de tu vida*. En el encuentro inundará la sala con sus clásicos y además presentará dos adelantos de su nuevo álbum. La velada tendrá lugar en la Sala Eduardo Fabini del Auditorio Nacional Adela Reta, a las 21:00 horas, el sábado 24 de octubre. Las entradas están disponibles en **tickantel.com.uy**

MUESTRA DE ARTE EN CARRASCO

El colectivo *No Todo Tiene Respuesta* presenta una exposición de arte titulada ***Raíces y relatos de una nueva semilla***. En este marco los artistas: Agustina Mandacen, Micaela Novo, Mariano Firpo y Franco Melo abordan temas como la identidad cultural híbrida, la violencia en la colonización, la marginalidad, el olvido, y la ruptura histórica entre las diferentes razas. La muestra cuenta con Emiliano Daniel como artista invitado y la curaduría de la Lic. Vilma Castro. La misma podrá visitarse hasta el 31 de este mes, en el **Museo Parque Fernando García** (Cno. Carrasco 7445).



EL ASTRO VENEZOLANO EN MONTEVIDEO

El cantante José Luis Rodríguez, conocido como ***El Puma***, se presenta este mes en nuestro país con su gira *Grandes Éxitos*. Con su voz inconfundible y un impecable desempeño ha logrado dominar diversos géneros populares, ganándose un lugar en la historia de la música hispana. El espectáculo tendrá lugar el 26 de octubre en el Auditorio Adela Reta a partir de las 20:00 horas; y será una oportunidad irrepetible de revivir junto a él sus grandes éxitos, así como de repasar más de cinco décadas de su trayectoria. **tickantel.com.uy**



EXPERIENCIA ÚNICA

Boîte es el nuevo show de Griselda Siciliani y Carlos Casella que llega al Teatro El Galpón con una propuesta singular, intensa y emocional, donde conviven distintos géneros, climas y universos. Un viaje que atraviesa el humor, la sensualidad, el drama y la celebración, llevando al espectador por emociones tan diversas como inesperadas. Ambientada en un club nocturno de los 70', la puesta en escena recupera la estética del *cabaret* bajo la dirección musical de Diego Vainer y suma todo su poder con esta dupla que confirma una química única sobre las tablas. La función es el miércoles 4 de noviembre a las 20:00 horas, en 18 de Julio 1618. Las entradas se consiguen en la boletería del teatro o en **redtickets.uy**



LA TORMENTA LLEGA A NETFLIX

Stormen es una *peli* cargada de drama y comedia que este mes destaca en la plataforma de *streaming*. Dirigida por Josephine Bornebusch, sigue la historia que vive Filip, quién celebra sus 45 años invitando a su círculo de amigos a cenar en la lujosa mansión que acaba de comprar junto a su mujer. La propiedad está situada en el norte de Suecia y cuando se dispone a darse la celebración, se desata una tormenta feroz e inesperada que deja a los invitados completamente atrapados en el interior.

VEO VEO



PARA CELEBRAR HALLOWEEN

La nueva serie *Carrie* de producción original de Amazon Prime Video, es una adaptación en formato miniserie de la primera novela de Stephen King. A lo largo de ocho episodios, el director Mike Flanagan reinterpreta a la adolescente cuyos poderes emergen entre el acoso escolar y una crianza opresiva. Protagonizada por Summer H. Howell como Carrie, y Samantha Sloyan, como su madre, esta serie resulta un recomendado para ver junto a los *teens* de la familia.



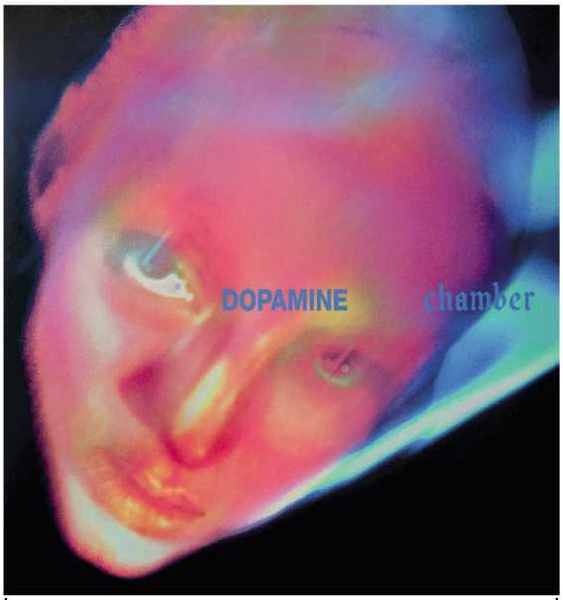
UN *THRILLER* HECHO EN URUGUAY

¿Y si el país se quedara sin ganado? Esa es la consigna de la nueva película de suspenso del director y escritor de cine uruguayo, radicado en Punta del Este, Tomás Marichal Urbán. Con un elenco formado por actores de ambas orillas, la trama muestra un país sumido en una crisis sin precedentes, desencadenada por la desaparición del ganado. En ese escenario aparece Matías, un empresario que busca impulsar una ley con el objetivo de salvar la industria cárnica y devolver al país su antigua prosperidad. Cuando su propuesta fracasa, decide llevar adelante un plan mucho más extremo. El *film* podrá verse en cines a partir del próximo 29 de octubre.



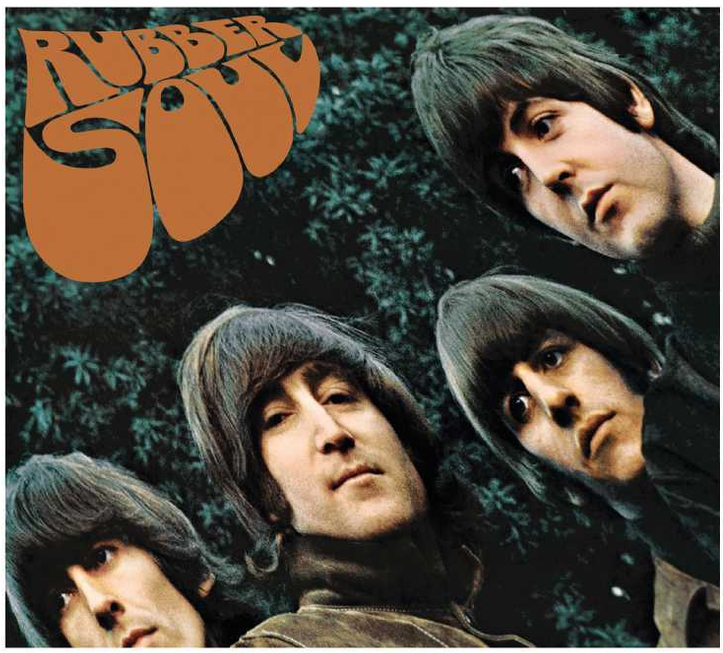
LA PELÍCULA DE *STREET FIGHTER*

Basada en la icónica saga de videojuegos homónima, esta película llega a los cines el 16 de octubre. Está ambientada en 1993, y sitúa la historia en cuando la misteriosa Chun-Li vuelve a reclutar a los *Street Fighters Ryu* y a los *Ken Masters* para lanzarlos nuevamente al combate y competir en el próximo Torneo Mundial de Guerreros. Pero detrás de esta batalla, se esconde una cruel conspiración que obligará a los luchadores a enfrentarse entre sí, sin posibilidad de retirarse.



MÚSICA PARA DESCUBRIR

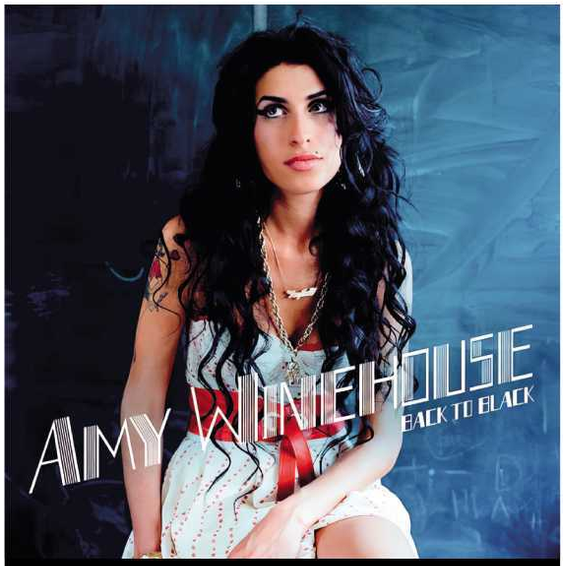
La banda irlandesa Fontaines D.C. lanza este viernes 16 su quinto álbum *Dopamine Chamber*. Para aquellos que disfrutan del *post-punk*, podrán descubrir una secuencia sonora que explora el escapismo y la búsqueda del placer en un mundo deteriorado, con *Marianne* como primer avance.



NUEVA EDICIÓN ESPECIAL DE LOS BEATLES

Salió una edición ampliada del emblemático álbum de The Beatles de 1965, *Rubber Soul*, remasterizado nuevamente por el productor Giles Martin y el ingeniero Sam Okell, y lanzado a principios del mes como álbum de culto. La colección presenta nuevas versiones con mezclas estéreo y tecnología Dolby Atmos, junto con la mezcla *mono* original. A su vez, la reedición está ampliada con grabaciones de sesión y *demos* caseros inéditos, además de muchas otras sorpresas.

TODO OÍDOS



UN DISCO DE COLECCIÓN

Back to Black, el disco que impulsó a la fama a Amy Winehouse, vuelve con una reedición de colección en diferentes formatos. El motivo es que ya pasaron 20 años desde su publicación, y la artista británica continúa siendo una referencia absoluta del *soul* moderno y ocupando el número uno en las listas de numerosos países europeos. El lanzamiento se espera para el 23 de octubre. ¡A estar atentos!



DAVID BISBAL VUELVE EN MODO *CROONER*

El nuevo álbum presenta una *tracklist* que rinde homenaje a los grandes clásicos, donde el cantante español interpreta sus propias versiones de esos temas eternos. Entre ellos se destacan: *Vivir así es morir de amor*, de Camilo Sesto como primer avance, *Quijote* de Julio Iglesias, y *Aquellas pequeñas cosas*, de Joan Manuel Serrat. Para quienes quieran verlo en vivo, este 17 de octubre se presenta con su gira *Eternos*, en el Antel Arena, a las 21:00 horas.

CORRE POR TU VIDA



El planeta Tierra se queja, y muestra sus dolencias. Este año comenzó con una serie de catástrofes provocadas por fallas en su sistema dañado, Pese a haber sido advertidos, no parecía preocuparnos. Sin embargo, basta con observar algunos de los graves sucesos que más nos sacudieron en estos nueve meses pasados, para entender que hay cambios a encarar, por lo menos en el trato con el que nos soporta.

POR REDACCIÓN PAULA. FOTOGRAFÍAS: ARCHIVO EL PAÍS, SHUTTERSTOCK.

Tan solo basta un breve ejercicio de memoria como para recordar, si no todos, algunos de los dolorosos desastres que nos tuvieron en vilo a lo largo de un 2026 que todavía no termina. Algunos más graves que otros, con más o menos víctimas que otros; pero todos cargados de sufrimiento. La Naturaleza es pródiga y a la vez cruel. Tal vez nosotros crecimos a imagen y semejanza; por eso queriendo un bien no valoramos el daño. Aquí, un repaso:

- El 24 de junio pasado, dos fuertes terremotos consecutivos sacudieron Venezuela, uno de magnitud 7,2 y el otro 7,5. Tomada por sorpresa, la población hizo lo posible por protegerse del caos que estaba viviendo. El saldo fue de miles de heridos, y fallecidos, con otros tantos edificios afectados. La Guaira, al norte de Caracas, fue declarada zona de desastre, junto a las áreas que rodean el aeropuerto y la localidad de Caraballeda.

- Apenas dos meses después, otro terremoto asoló regiones del centro y oeste de Colombia. Fue el 10 de agosto para ser exactos, y alcanzó una magnitud de 7,4. Ocurrió durante la mañana, con epicentro en las proximidades de San José del Palmar, en el Chocó. El movimiento fue percibido en una extensa parte del país, incluidas otras ciudades como Bogotá, Cali, Medellín, Pereira, Manizales y otras, así como también en países vecinos: Ecuador, Panamá y Venezuela.

- Una alta y constante actividad volcánica conmocionó a Indonesia, dada su ubicación sobre el Cinturón de Fuego del Pacífico, con más de cien volcanes activos debido a la velocidad y extensión de la placa de subducción, proceso por el cual una capa tectónica se ubica por debajo del borde de otra. Tales eventos impactan en el sudeste asiático y el Pacífico. Lo llamativo fue que el 31 de agosto, seis de sus tantos volcanes entraron en erupción el mismo día, de manera totalmente independiente. Esta zona permanentemente azotada por la naturaleza vivió en enero de este año los efectos del ciclón Senyar, uno más de los tantos desastres que sufre.



Zona afectada por el fuego en Courel. La ola de incendios arrasó buena parte de la provincia de Ourense. Los vecinos ayudaron en la lucha contra el fuego.



El Etna durante una erupción en Catania, Sicilia (foto de Etna Walk, agosto 2026).

El retorno de experiencias tan duras exige voluntad, tenacidad y resistencia para salir adelante. El camino es duro, y cuesta recorrerlo, pero al final siempre espera la luz. Cada uno a su paso, haciendo frente a su sentir.

- En Italia se comprobó una intensa actividad volcánica concentrada en sus tres sistemas más monitoreados: el Etna en Sicilia, el Stromboli en una pequeña isla vecina, que lleva su nombre, y La Caldera de los Campos Flégreos, a solo 9 *km* de Nápoles. El 8 de febrero pasado se inició en el Etna una erupción alimentada por chimeneas (conductos subterráneos por donde asciende el magma) ubicadas a 3050 metros sobre el nivel del mar. Dicha erupción estuvo acompañada por actividad *stromboliana*, de intensidad moderada. El 5 de julio volvió a erupcionar con una nueva emisión de cenizas, afectando el funcionamiento del aeropuerto. Entre el 30 de julio y el 2 de agosto, el Etna produjo un episodio eruptivo corto pero intenso, caracterizado por fenómenos diferentes. Poco antes del amanecer, el volcán volvió a encenderse. Fragmentos incandescentes comenzaron a elevarse sobre el cráter La Vorágine, en la cumbre. En pocas horas produjo fuentes de lava; una columna de cenizas de varios kilómetros de altura; y una pequeño flujo ardiente en dirección al Valle del Bove. Nuevas bocas se abrieron a unos 2700 metros de altura, y a la noche, los flujos incandescentes descendieron por las laderas creando imágenes únicas.

- El 26 de agosto a las 9 de la mañana, ocurrió una devastadora avalancha y riada en la región fronteriza de Nepal y el Tibet. Un colapso glaciar con deslizamiento de tierra y rocas en el Parque Nacional de Langtang, provocó una repentina inundación de escombros, agua y lodo, afectando gravemente la región con importantes pérdidas humanas.

- Las intensas lluvias monzónicas en el norte de India debilitaron la estructura de las montañas escarpadas, provocando graves deslizamientos. El 7 de julio en particular, tuvo lugar una avalancha de lodo y rocas en la zona de Wayanad en el estado de Kerala, que sepultó a un campamento de obras y maquinaria a cargo de la construcción de un túnel vial, destruyendo viviendas, y arrastrando un *bus*, entre otros daños.



Avalancha de agua y fango en Irishuli, distrito de Nuwakot, al norte en Nepal (agosto 2026). La inundación arrasó el distrito de Rasuwa.

• Japón sufrió este año potentes terremotos y lluvias extremas con órdenes masivas de evacuación. El 25 de junio, un terremoto de magnitud 7,2 sacudió la costa oriental de la prefectura de Iwate, al norte del país. El 28 de julio, otro potente terremoto magnitud 7,1 sacudió la isla de Kyushu al sur, causando daños generalizados, edificios derrumbados con personas atrapadas, y alertas de tsunami. A fines de junio tormentas tropicales consecutivas azotaron varias regiones, debiendo evacuar preventivamente a casi un millón de personas debido al riesgo de desbordamientos. Finalmente, el 27 de agosto, lluvias torrenciales severas obligaron otra evacuación masiva (180 mil residentes) en Toyama e Ishikawa.

• Las altas temperaturas alcanzadas durante el verano 2026 en España, favorecieron la profusión de incendios en varias comunidades: Castilla y León, Galicia, Castilla La Mancha, Andalucía y Madrid, por citar algunas. Igualmente da para pensar si no hubo también distracción en los veraneantes, colillas de cigarrillos, pastizales sin cortar, en fin, condiciones



En Nepal, trayectoria de las aguas y el destrozo que dejaron a su paso.



Sismo en Venezuela, derrumbes y escombros. Más de tres mil muertos, heridos y desaparecidos (julio 2026).

que pudieron haber generado una chispa imparable, sin o con mala intención. El punto es que pasó lo que pasó, con eventos de muy difícil contención. Lo real, es que España lleva registrado un total de 296.815 hectáreas quemadas entre el 1° de enero y el 16 de setiembre, según datos del Sistema de Información de Incendios Forestales. Un daño que tendrá múltiples implicaciones, como la disminución de la diversidad de las aves. Entre los incendios graves se cuenta el de Burgohon. Se originó el 22 de julio y llegó a ser uno de los más devastadores, habiéndose calcinado más de 50 mil hectáreas en el Valle del Arbeche y el Tiétar. También vale nombrar al de Los Gallardos en Almería con 13 víctimas mortales. Y por supuesto, también el terrible fuego de finales de julio en Madrid, Ávila y Toledo, que avanzó sobre un área de 77 mil hectáreas que quedaron arrasadas.

Y podríamos seguir, no solo enumerando desastres planetarios, puesto que además nos quedan los daños infligidos por nosotros, los terrícolas. Las guerras, la polución, el cero cuidado del entorno, la basura. Un ejemplo pasó en India: el derrumbe de una montaña de deshechos que colapsó y cayó sobre un edificio dejando al menos tres muertos y una decena de atrapados. El desastre ocurrió a causa de las fuertes lluvias que hicieron inestable el cúmulo de residuos que terminó por derrumbarse.

Dicen que la naturaleza despierta cuando el hombre abusa de su bondad. Y estamos en eso. Porque todos estos desastres los sufrimos con pérdidas que nos pueden cambiar la vida en un instante.

¿Qué se siente cuando uno comprende que queda solo en este mundo, sin nada ni nadie que lo proteja? ¿Cómo se rehace una vida dedicada a construir un hogar cuando todo se pierde en un alud o una tormenta? Lo increíble es que somos arte y parte de este juego, sufrimos, pero somos resilientes; aceptamos la vulnerabilidad, pero gestionamos las emociones, y nos superamos pese al dolor y al miedo de afrontar grandes adversidades.

Nosotros los humanos

Las reacciones ante un cataclismo, sea que se trate de una gran catástrofe producida por un fenómeno natural, o de una tragedia en el ámbito familiar, social, político o económico, son impredecibles, y nadie sabe cómo se podría comportar. Sin embargo, a través de tantas experiencias terribles a las que poblaciones enteras se vieron sumidas, o a otras también duras que se nos presentan en el entorno personal, se han podido observar repetidas demostraciones humanas frente a situaciones extremas. Se trata de respuestas inmediatas que obedecen al propio instinto de supervivencia, con dinámicas sociales de cooperación. Aunque en las películas se suelen retratar escenas caóticas de pánico generalizado, la sociología del desastre indica que las comunidades tienden a organizarse y ayudarse mutuamente.

Se podría decir que existe una cronología de cómo los humanos reaccionamos ante un evento catastrófico:

Primero, un impulso inmediato de apenas segundos, revela que se activa el sistema nervioso: el cerebro libera adrenalina y cortisol en cuestión de instantes, y la amígdala cerebral toma el control, priorizando la supervivencia básica. Es cuando se produce lo que lo expertos llaman el dilema de las *3F*: *Fight*, *Flight*, y *Freeze*, de acuerdo al comportamiento de cada uno en ese fatal instante. *Fight*, o lucha, es cuando de inmediato se intentan acciones rápidas para ponerse a salvo y/o rescatar a otros. *Flight*, o huida, es cuando se procede al escape rápido del epicentro del



El desastre causado por el ciclón Senyar en Aceh, provincia al norte de Sumatra, Indonesia, generó inundaciones con deslizamientos de tierra (enero 2026).

peligro. Y *Freeze* o parálisis, es cuando se produce un *shock* o bloqueo temporal, debido a la incapacidad de procesar la magnitud de lo que está viviendo.

Ya en las primeras horas de lo sucedido, ocurre el efecto de convergencia. En esta etapa es observable el comportamiento pro-social. Contrario al mito del saqueo masivo inmediato, la reacción más común es el altruismo de urgencia. Los supervivientes forman los primeros grupos de rescate improvisado, mucho antes de que llegue la ayuda, y se crea la mentalidad de colmena. Se suspenden temporalmente las barreras sociales, económicas y políticas. Los desconocidos colaboran estrechamente unidos por compartir un destino común.

Luego sobreviene la fase de asimilación y duelo; etapa en la que se transita por diferentes estados de ánimo. El proceso va a depender de cada uno, y su pérdida. Puede llevar días, semanas o más.

Es largo el camino

Al principio, tiene lugar el efecto *Luna de Miel*. Si se trata de un hecho compartido, la comunidad va a experimentar un fuerte sentido de orgullo y optimismo por haber logrado sobrevivir, y haber contado con ayuda externa. A esa suerte de sentimiento positivo sobreviene luego la aparición del trauma, puesto que a medida que la adrenalina baja, emergen los síntomas del trastorno de estrés postraumático (*TEPT*), a saber: insomnio, hipervigilancia, ansiedad extrema y el "síndrome del superviviente" (culpa por haber sobrevivido a la catástrofe cuando otros no lo hicieron).

Llegará entonces la etapa de adaptación y reconstrucción. Puede llevar meses o años. Todo depende del daño y la capacidad de rehacerse. El optimismo inicial decae cuando la ayuda se retira y los recursos de reconstrucción se retrasan. Sobreviene la desilusión, la frustración y el sentimiento de abandono.

A largo plazo, las sociedades adaptan sus infraestructuras, y las normativas de reconstrucción en casos de reactivar el desarrollo en zonas sísmicas o destruidas por atentados u otros episodios de guerra, como se hizo en Nueva York con la creación de una memoria histórica del desastre de las Torres Gemelas.

El retorno de experiencias tan duras exige voluntad, tenacidad y resistencia para salir adelante. El camino es duro, y cuesta recorrerlo, pero al final siempre espera la luz. Cada uno a su paso, haciendo frente a su sentir.

Volver a nacer

Retornar de experiencias tan duras exige voluntad, tenacidad y resistencia para salir adelante. El camino es duro, y cuesta recorrerlo, pero al final siempre espera la luz. Cada uno a su paso, haciendo frente a su sentir.

Trastornos de estrés postraumático. Se manifiestan como recuerdos repentinos o *flashbacks*, hipervigilancia, pesadillas y rechazo a todo lo relacionado con el evento causante.

Trastornos de ansiedad. Miedo intenso, ataques de pánico, ansiedad generalizada e irritabilidad constante ante la incertidumbre.

Sentimientos de culpa. Es común sentir culpa por haber sobrevivido mientras otros no lo hicieron; o por no haber podido evitar las pérdidas.

Somatización y fatiga. Se traducen en dolores físicos sin causa médica a meta de los primeros auxilios psicológicos es restablecer el enfrentamiento inmediato ante la crisis que se está viviendo, ya que la persona se siente incapaz debido a un colapso aparente. Insomnio crónico, cansancio extremo y pérdida del apetito. □

CEUTA **AL LÍMITE**

Dos meses después del ingreso irregular de casi ochenta mil personas en la ciudad española ubicada al norte de África, la situación aún no se resuelve. Basta chequear cualquier red social para ver videos y testimonios de la incertidumbre y tensión que allí se vive. Para conocer de primera mano esta realidad, el politólogo ceutí, Enrique Ávila, responde algunas preguntas.

POR JULIA HELENA ROMEI. FOTOGRAFÍAS: ARCHIVO DIARIO EL PAÍS.



Desde fines de julio, campamentos con miles de personas viviendo en una especie de limbo legal, son las nuevas postales áreas de playas residenciales e industriales, así como centros de acogida en la periferia de Ceuta. Los datos manejados por el gobierno de España hablan de aproximadamente cinco mil individuos, entre los que se cuentan adultos y menores de ambos sexos, pero las autoridades locales duplican la cifra. Ellos son el remanente de los casi 80 mil migrantes que traspasaron las fronteras desde Marruecos e ingresaron, a nado o caminando, en busca, se supone, de un mejor porvenir. La cifra es un estimado porque no hay datos certeros, y si bien gran parte de esta marea humana fue obligada a retornar a su país, varios miles quedaron atrás. Desde entonces la tensión social va en aumento. Servicios y recursos a niveles críticos de saturación, episodios de violencia, y enfrentamientos institucionales, son el saldo de este incidente que configura por un lado una crisis humanitaria, y por otro, genera intensa angustia y preocupación entre los ceutíes, quienes ven su modo de vida y su integridad puesta en riesgo.

Para ofrecer contexto sobre esta realidad, el licenciado en Ciencias Políticas y Sociología, Enrique Ávila (Madrid, 1955), considera preciso aclarar la situación de Ceuta, ubicada en el norte de África. "Lo ocurrido nos lleva a Ceuta, pero Melilla se encuentra en la misma situación. Desde 1956, Marruecos sostiene una reclamación sobre estas dos ciudades autónomas españolas pues considera que la zona formaba parte del protectorado que ejerció España entre 1912 y 1956 sobre su territorio, y por lo tanto entiende que debería volver a integrar su país. Ese relato se basa en una falacia, ya que Ceuta y Melilla nunca formaron parte del acuerdo, pues son ciudades españolas desde mucho antes. Ceuta fue portuguesa en 1415, y en el siglo XVII sus ciudadanos eligieron ser españoles, y Melilla es española desde fines del siglo XV, lo cual es anterior a la propia existencia del Estado marroquí. Su reclamación se basa en la continuidad geográfica, que en geopolítica se entiende como el argumento de quienes no tienen argumento".

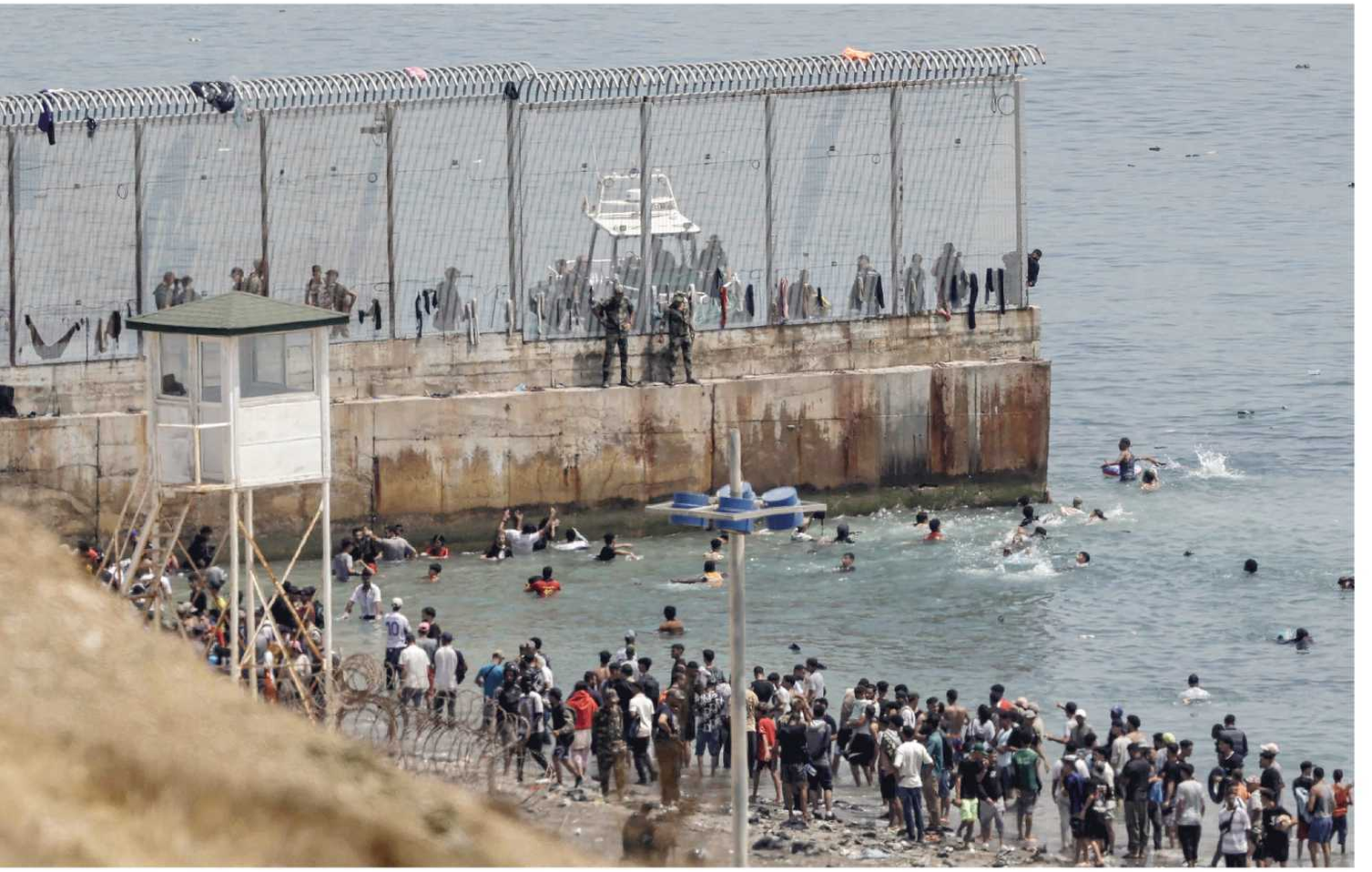
Ávila reside en Ceuta desde hace décadas y posee sobradas credenciales para explicar la crisis actual. A su formación profesional, que profundizó con un Máster en Relaciones internacionales, Máster en Ciencia Política, y Máster en Gestión de Centros Educativos, se suma su larga carrera militar y docente. En el ámbito castrense estuvo destinado en Madrid, en el Sáhara Español, en Melilla, Bilbao, Canarias, y finalmente en Ceuta. En la área académica, fue profesor de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociología de la UNED hasta agosto del año pasado; se desempeñó asimismo como Secretario del Centro UNED Ceuta, con funciones de secretario general, gerente y coordinador académico, y fue Coordinador Académico del Campus Sur de la UNED, que contempla los Centros UNED de Andalucía, Canarias, Ceuta, Melilla, Guinea Occidental, Sáhara Occidental y Marruecos.

–¿Cómo se vive el día a día en Ceuta?

–Es una ciudad que se ha divido en dos por la presencia de estos inmigrantes irregulares, que si bien han invadido el territorio nacional, en realidad, son personas que buscan una mejor forma de vida, aunque es cierto que han entrado personas con otros fines. Esta ciudad, que era muy tranquila, y tenía índices de delincuencia muy por debajo del resto de España, ha visto multiplicarse por cien algunos delitos, como por ejemplo violaciones y otras agresiones sexuales, ocupaciones, robos, peleas. Esto hace que en la zona donde ellos acampan, que es el extrarradio, la vida de los ciudadanos se haya deteriorado al punto de sentir que su vida está en riesgo. Los que vivimos por el Centro salimos a trabajar, vamos a dar algún paseo, comemos fuera de casa algunos días, y observamos la presencia de gente que claramente no es de la ciudad, sea por su indumentaria, por su forma de moverse, y de actuar, que genera cierta sensación de inseguridad. El problema más grande es que no se sabe ni cuántas personas entraron ni cuántos se fueron.

–¿Crisis migratoria o táctica de presión geopolítica?

–Cuando hablamos de los acontecimientos que se produjeron en Ceuta entre el 30 y 31 de julio de este año, inmediatamente surge la primera duda. ¿Nos enfrentamos a una corriente de inmigración irregular o lo que se produce es una invasión del territorio español. El presidente de gobierno, Pedro Sánchez, en su comparecencia del 31 de julio ante los medios en Ceuta, utilizó la frase 'ataque a la integridad territorial española'. Basándonos en su afirmación, podría decirse que no es un movimiento migratorio. Sus propias características permiten excluirlo como movimiento migratorio. De las personas que entraron, que se desconoce el número exacto pero se estima que fueron 80 mil, también se calcula que entre las 48 y 72 horas posteriores regresaron unas 70 mil. Es decir que un importante porcentaje volvió a su país en poco tiempo, lo que no coincide con ninguno de los criterios demográficos que caracterizan a los movimientos migratorios al uso. Se supone que son personas necesitadas, que van buscando un mundo mejor. Con lo que ha demorado esa búsqueda -48 a 72 horas-, estas personas que han retornado voluntaria o forzosamente a su país, han demostrado una capacidad de resistencia mayor.



“Esta ciudad, que era muy tranquila, y tenía índices de delincuencia muy por debajo del resto de España, ha visto multiplicarse por cien ciertos delitos”.

–¿Existía algún precedente a los hechos de julio?

–Dadas las características del movimiento y de su procedencia, cabe señalar la entrada que se produjo entre el 17 y 18 de mayo de 2021. En aquellas casi 48 horas, entre 10 y 21 mil personas ingresaron en Ceuta desde Marruecos. Claro que si se considera la magnitud de esta última avalancha, no hay precedentes. Sí es cierto que reunía características comunes con esta: una de ellas fue la pasividad de las fuerzas de Marruecos, que debían controlar su frontera. En aquel entonces eso obligó a las fuerzas y cuerpos de ciudades españolas a adoptar una postura en la que en lugar de rechazar a quienes entraban, se las recogió para preservar su integridad física, su vida. Además se inició un procedimiento por el cual se devolvieron prácticamente casi todas las personas en pocos días, excepto los menores.

–¿Qué respuesta dio el gobierno?

–El 31 de julio, en plena crisis, el presidente se desplazó hasta Ceuta, y declaró el hecho como un acto hostil, pero inmediatamente después, se marchó de vacaciones a la isla de Lanzarote, con lo cual dejó en situación de abandono la solución de esta crisis. De hecho, al 25 de agosto aún no se había nombrado un mando único con el fin de coordinar las acciones para intentar resolverla. Nos hemos encontrado con un vacío, y aunque se han producido visitas de diferentes ministros del gobierno, ninguno venía a aportar soluciones, sino a buscar alguna justificación, siempre refiriéndose a la crisis humanitaria. Como consecuencia de esa entrada masiva de inmigrantes hay una verdadera crisis humanitaria con las personas que quedaron embolsadas en Ceuta, pero la mayoría de la sociedad española no considera que el problema principal sea resolver esta crisis humanitaria, sino aclarar qué sucedió y exigir las responsabilidades a quien corresponda. En este sentido el gobierno de la nación se ha cuidado mucho de volver a la frase ‘ataque a la integridad territorial’, y mucho más de citar el nombre de Marruecos como posible origen. Sin embargo, ayer en su intervención en la ONU, Sánchez volvió a usar la expresión de ataque a la integridad territorial, pero no citó a Marruecos en ningún momento. Desde ese punto de vista, en general la sociedad española considera que el gobierno hace abandono de funciones.

–¿Por qué esa resistencia de señalar a Marruecos?

–Es lo que nos preguntamos los propios españoles; ¿por qué el gobierno de Sánchez no señala directamente a Marruecos, si no como organizador, al menos, como colaborador necesario? Lo que muestran todas las imágenes es la pasividad absoluta de las fuerzas del Estado marroquí ante la avalancha de 70 u 80 mil habitantes que se ponen en marcha. No hay respuesta porque no hay declaración ni de Marruecos ni del gobierno español, pero hay indicios que nos llevan a pensar en una dirección. Cuando una sospecha que no es aclarada con la debida transparencia, la sociedad tiene derecho a hacer sus conjeturas en base a lo que ve y a sacar sus propias conclusiones. El origen estaría en el año 2021, cuando se produce una invasión a Ceuta. Se debería haber tomado nota de cómo y por qué se produjo, y qué falló, haciendo un ejercicio elemental de lecciones aprendidas, pero parece que no se hizo porque se repitió en mayor escala. Aquello ocasionó el primer viaje de Pedro Sánchez a Ceuta en su legislatura. Curiosamente, durante aquella instancia su teléfono, el de la Ministra de Defensa, y el del Ministro de Interior, se infectaron con el programa *Pegasus*, un *malware* que permite obtener información del teléfono infectado. Esto fue reconocido por el propio gobierno. A raíz de aquel incidente, el presidente comenzó a cambiar de actitud hacia Marruecos, lo que nos lleva a pensar que quizás se hayan obtenido datos de su teléfono que lo puedan perjudicar personalmente o a su gobierno. El primer síntoma, y el más grave de todos, fue que España reconoció que el proyecto más viable y adecuado para solucionar el conflicto del Sahara Occidental sería el que le otorga la soberanía a Marruecos. Aunque no implica reconocer su soberanía, sí acepta que su proyecto es el que debería recibir el apoyo internacional. No hay que olvidar que el Sahara Occidental era una provincia española que estaba en proceso de descolonización y debería haber concluido con un referéndum en el que sus pobladores decidieran el futuro de su territorio. Es lo que la ONU reconoce como derecho a la autodeterminación. Sin embargo, entre finales del 75' y febrero del 76', España abandonó el territorio por los Acuerdos de Madrid entre España, Marruecos y Mauritania. El Sahara Occidental, antiguo Sahara Español, fue invadido por estos dos últimos países, iniciándose una guerra que no ha terminado todavía. ¿Por qué es tan importante la postura de España en este conflicto? Porque en Derecho Internacional, la potencia administradora sigue siendo España. Este reconocimiento del gobierno de Pedro Sánchez, que no está ratificado en las Cortes y ni siquiera se debatió en el Consejo de Ministros, fue una decisión personal. Salió a la luz pública no por un comunicado, sino por la publicación de Marruecos de una supuesta carta que le dirigía Sánchez al rey Mohamed VI. Desde aquello, toda ha sido una serie de claudicaciones de España ante la presión de Marruecos. Esto nos hace pensar que de alguna forma, el gobierno español pudiera estar siendo chantajeado, teniendo en cuenta que no da explicación formal sobre el giro tan brusco de sus relaciones exteriores, respecto a prácticamente los últimos 50 años.

–¿Cómo hace frente Juan Jesús Vivas Lara, presidente de Ceuta, a la situación en la ciudad?

–Le ha correspondido al gobierno de la ciudad autónoma, al presidente Vivas Lara, asumir en cierto modo la representación del Estado español ante foros nacionales e internacionales. Incluso se desplazó hasta el Parlamento Europeo para llevar esta crisis ante sus altas instancias. No hay que olvidar que las ciudades no tienen fronteras, los países sí. Marruecos violó las fronteras de España, un miembro de la Unión Europea. Por lo tanto, se ha violado una frontera de la Unión Europea, tal y como reconoció Ursula von der Leyen en una comparecencia en la que empleó un lenguaje muy rotundo. Habló de la invasión que sufrió Ceuta, y manifestó su apoyo incondicional para solventar la crisis. En realidad, el gobierno de Vivas no tiene mucha capacidad de maniobra, ya que de lo que sucede solo sería responsable de acoger a menores, que es lo que debe hacer la ciudad en ese sentido. Y esa responsabilidad de acogida está cuantificada por ley en 290 menores. Aquí se habla que pueden superar los 2.500 a 3.000 por lo que excede la capacidad de la ciudad. Es el gobierno de la nación quien debe asumirla. Además, la ciudad podría acoger a estos menores una vez que se les entreguen identificados y filiados, y eso corresponde a la organización del gobierno nacional.

–¿Considera que esta presión migratoria tiene objetivos electorales, geopolíticos o económicos?

–Definir si responde a esos objetivos no es fácil, ya que desde el principio se rechaza identificar a quién pudo organizar esto. Lo que sí entendemos todos es que una crisis de esta magnitud requiere una organización que supera con mucho las capacidades de cualquier asociación ciudadana. Esto requiere un soporte estatal potente. Los informes de inteligencia de la Policía y del Centro Nacional de Inteligencia (CNI), establecen patrones de organización de las redes de comunicación que permitieron que tantas personas de diferentes orígenes se concentraran el mismo día en el mismo punto, algunos llegando desde distancias de casi mil kilómetros. Suponemos que el origen es Marruecos; los analistas no encontramos otro origen posible. Si obedeció a fines electorales, efectivamente coincidió con una campaña que tuvo lugar en Marruecos el 23 de julio, en la que estuvo presente el reclamo sobre la soberanía de Ceuta y Melilla. Difícilmente responda a fines comerciales, porque Ceuta y Melilla son focos de dinamización económica del entorno marroquí. Atacar la economía de estas ciudades, como lo viene haciendo Marruecos desde 2018, perjudica mucho a la sociedad de las provincias colindantes, Tetuán y Nador, y a su forma de vida. Se cal-



Enrique Ávila.

cula que entre 20 y 25 mil familias de estas ciudades vivían del comercio con Ceuta y Melilla. Teniendo en cuenta la composición promedio de una familia en Marruecos, estaríamos hablando de 200 mil personas.

–Ciertos analistas ven el acercamiento de Pedro Sánchez a Argelia como disparador de esta movida geopolítica, ¿está de acuerdo?

–Los analistas de geopolítica siempre intentamos buscar una cierta lógica. Efectivamente, unos días antes Pedro Sánchez estuvo en Argelia, que es el gran rival político de Marruecos en la zona del Magreb. Ambos países estuvieron en guerra en 1961. Hoy no hay conflicto bélico pero no han firmado la paz desde aquel entonces. Para España, Argelia es un socio muy importante. Es uno de los principales productores mundiales de gas, que llega a Europa y también a Marruecos a través de oleoductos españoles. España tiene plena libertad para mejorar relaciones diplomáticas y comerciales, y el presidente inició esta gira con el fin de recuperar las relaciones que precisamente se vieron dañadas por el reconocimiento de Sánchez al proyecto que otorga la soberanía a Marruecos como mejor opción para el conflicto del Sahara Occidental. Argelia es gran valedor del Frente Polisario, el organismo político que pretende crear un Estado en el Sahara Occidental. ¿Podría ser este el motivo? Podría. Siempre hemos dicho que Marruecos es un país con la piel muy fina, cualquier acto que en otros lugares se consideraría normal, para Marruecos es grave. De todas maneras, los analistas manejamos hechos adicionales: Marruecos no ve con buenos ojos que España haya iniciado un proceso por el que se le puede conceder la nacionalidad a aquellos habitantes del Sahara Occidental que en su día fueron ciudadanos españoles, o a sus hijos. También está la cuestión de una sentencia del Tribunal Supremo Español (de julio de 2026) que establece que las personas que acceden a Ceuta por mar, no pueden ser devueltas de forma inmediata en frontera, lo que se llama devolución en caliente. La Ley de Extranjería cita concretamente que para permitir ese procedimiento, que es extremadamente abreviado, la persona tiene que haber superado un obstáculo físico, y se hablaba concretamente de una valla o elementos de contención física fronteriza. También puede ser un efecto de la organización del Mundial de Fútbol de 2030, que en principio organizaban España y Portugal, y que el gobierno español, en otra de esas cesiones ante Marruecos a las que nadie encuentra explicación, le ofreció coparticipar. Mohamed VI lo tomó como una empresa personal, y en su país los deseos del rey tienen prioridad absoluta. ¿Qué tiene que ver esto? Pues quiere que la final del campeonato, que iba a celebrarse en Madrid, se efectúe en Casablanca, porque allí está construyendo un estadio, que se llamará Mohamed VI, como todas las obras faraónicas que allí se hacen, y será el más grande del mundo. Esto también puede llevar a incrementar la presión que ejerce sobre España intentando vencer cualquier resistencia que hubiera. Es muy difícil señalar un único hecho, pero todos estos son verosímiles y tienen su importancia.

–¿Qué papel juega la alianza de Estados Unidos con Marruecos en este tablero?

–La alianza con Estados Unidos es muy fuerte y tiene siglos de tradición, prácticamente desde el siglo XVIII y desde que existe Estados Unidos de América. El sultán de Marruecos fue de las primeras autoridades internacionales en reconocer al nuevo Estado. De hecho alardean de haber sido el primero, pero en realidad fueron Francia y España, que participaron activamente en la guerra de Independencia contra Inglaterra, entre otras cosas porque tanto España como Francia tenían sus propias disputas con el imperio y les venía bien apoyar a los



colonos. Lo que sí es cierto es que Estados Unidos tiene una relación particular con el reino, pero no hay que olvidar que si Marruecos cuenta con el apoyo de Estados Unidos, España es miembro de la OTAN. Actualmente, Marruecos alardea de su relación con Estados Unidos y también con Israel, que es un Estado que no crea amigos gratuitamente. Y Marruecos, a pesar de no ser importante económicamente, y no ser una potencia militar, es un reino con prestigio dentro del mundo árabe. Entonces es importante su inclusión en los Tratados de Abraham para conseguir paz y cierta estabilidad en Oriente Medio, que no existe desde el fin de la Segunda Guerra Mundial. El papel de Israel lo veo más interesante porque crea un problema interno en Marruecos. Si en política exterior, ser aliado de Israel es un golpe de efecto muy importante -y un aliado militar muy relevante en cuanto a la adquisición de material tecnológico de última generación-, en el plano interno es un problema porque la población está muy concienciada en el problema de Gaza y ve a Israel como un Estado opresor. Mi impresión, después de años de estar estudiando la situación de Marruecos, es que en realidad no es un país tan estable internamente como presume. Tiene los pies de barro y la monarquía debe tener mucho cuidado de no dar un paso en falso porque no tiene el dominio de la población como podía tenerlo respecto a generaciones anteriores, debido a cierta sumisión religiosa, ya que el rey también es el comendador de los creyentes. Las nuevas generaciones se ven abandonadas, porque en un país que crece al cinco por ciento anual, esa supuesta riqueza se concentra en muy pocas manos y la mayoría vive en la miseria. No se invierte en hospitales ni escuelas, sino que se construyen puentes y estadios de fútbol. Eso, para una juventud informada sirve de acicate para la emigración. De hecho, la mayoría de quienes entraron en Ceuta, es joven. Segundo, si no emigran, pueden llegar a ser un potencial revolucionario importante que amenace la estabilidad del régimen. Si alguien apuesta por Marruecos como un Estado sólido, firme y seguro, como hacen Estados Unidos y la Unión Europea, creo que se equivoca, y en una década nos podemos llevar bastantes sorpresas.

–En los últimos días circularon amenazas de nuevos cruces, esta vez hacia Melilla. Aunque no se concretaron, ¿los considera posibles?

–Poco tiempo después de la avalancha de 2021 hubo otra en 2022 que no llego a pasar la frontera, pero ocasionó bastantes muertos en el lado marroquí. En este caso hablamos de una invasión, pero no debemos olvidar que hubo muertes. Luego del 31 de julio pasado, en Ceuta se recuperaron 83 cadáveres del mar, lo que implica que pudo haber sido peor. Del lado marroquí se desconoce el número de fallecidos; organizaciones no gubernamentales estiman que pueden haber sido otros tantos. Es decir que esta tragedia puede haberse cobrado alrededor de 160 vidas. En realidad, por el tipo de frontera que tiene Melilla, que es más asequible geográficamente, sería más probable un ataque a esta ciudad. Sin embargo, las dos grandes avalanchas se produjeron en Ceuta. De todas maneras, no se puede



“El 31 de julio, en plena crisis, el presidente Pedro Sánchez se desplazó hasta Ceuta, y declaró el hecho como un acto hostil, pero inmediatamente después, se marchó de vacaciones a la isla de Lanzarote, con lo cual dejó en situación de abandono la solución de esta crisis”.

excluir que la próxima sea en Melilla porque son dos ciudades con estructuras parecidas y ambas entran dentro de las supuestas reclamaciones de devolución que tiene Marruecos.

–¿Tiene sustento la voz de alarma sobre aumento de racismo u hostigamiento hacia los migrantes, e incluso hacia ceutíes musulmanes?

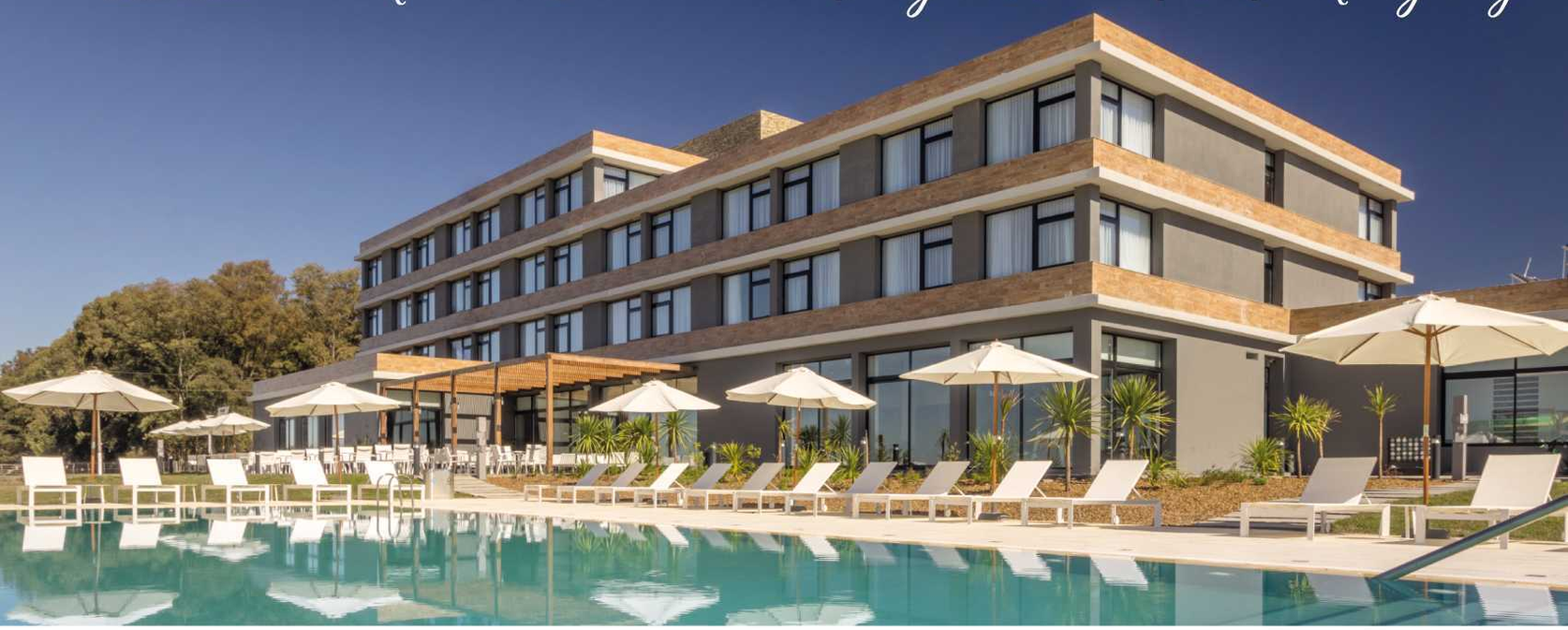
–Las fuerzas del orden público no han intervenido con contundencia en ningún momento, ni siquiera cuando hubo movimientos de avalancha dentro de Ceuta, al momento de ser desplazados de un lugar a otro. Solo se han aplicado cuando hubo peleas entre grupos de inmigrantes, de diferentes países. Algunos fueron detenidos y devueltos por tener un historial delictivo. En cuanto a los ceutíes musulmanes naturales, son españoles de generaciones y los hay de dos tipos. Unos proceden de la regularización que hizo el gobierno español en 1986 con personas que habían ido saliendo de Marruecos, y de manera irregular se instalaron en las afuera de Ceuta. A estos se los regularizó, dándoles la nacionalidad española. Pero han pasado ya tres o cuatro generaciones, sus descendientes nacen siendo españoles y desarrollan una vida como la de los demás españoles. En nuestra Constitución, la religión es algo de la esfera interna, no tiene cabida en la vida política. En la Asamblea de Ceuta hay varios diputados musulmanes pero es su opción religiosa, no tiene que ver con el comportamiento político. En cuanto a consultas sobre temas de racismo y uso de fuerza desmedida, Sánchez y la Unión Europea han respondido que no ha habido acciones apoyadas en movimientos racistas. Hay que tener en cuenta que los inmigrantes son de diferentes procedencias, los marroquíes no tiene nada que ver con los subsaharianos y estos no tienen nada que ver con los argelinos. Hay más conatos de violencia entre ellos que con las fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado, que están siendo extremadamente cuidadosas con estas personas, entre otras cosas porque tenemos mucha experiencia en el trato con la inmigración irregular. □

NdR: al cierre de esta nota, no se espera una solución inmediata para esta crisis, sin embargo, la situación está pautada por los rápidos cambios.

SALINAS DEL ALMIRÓN HOTEL RESORT TERMAL

VIVÍ LAS TERMAS TODO EL AÑO EN UN SOLO LUGAR

Único resort termal de aguas saladas del Uruguay



En Salinas del Almirón Resort Termal, cada momento invita desconectar del ritmo cotidiano.
Piscinas termales indoor y outdoor, espacios de bienestar, gastronomía y un entorno natural único se combinan para crear una experiencia pensada para disfrutar durante todo el año.

Viví días de relax, renovación y confort en el único resort termal de aguas saladas del Uruguay.



LONG RELAX

3 NOCHES - 15% OFF
APLICA PARA ESTADÍAS DE TRES NOCHES O MÁS

4 NOCHES - 25% OFF
APLICA PARA ESTADÍAS DE CUATRO NOCHES O MÁS

PROMO 10 AÑOS

DESDE
USD95
POR PERSONA EN BASE DOBLE



Válido hasta 20/12/26.
De domingo a viernes.
No acumulables entre si ni con otras promociones o descuentos.
No aplica para feriados, y otras fechas especiales.
Sujeto a disponibilidad - Cupos limitados.

LAS TARIFAS INCLUYEN DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA. Bebidas no incluidas.

ÚNICAS

termas de agua salada del Uruguay

RUTA 90 KM 82.300
TERMAS DE ALMIRÓN - PAYSANDÚ, URUGUAY
TEL.: +598 47 42 36 20
WP.: +598 95 201 010
WWW.SALINASDELALMIRON.COM
RESERVAS@SALINASDELALMIRON.COM

HABITAR LA INCERTIDUMBRE

Terremotos, incendios y fenómenos meteorológicos pueden alterar aquello que parecía seguro. Dos especialistas en psicología de emergencias exponen las respuestas esperables, cuándo pedir ayuda y la importancia de la reconstrucción de rutinas y sensación de control en la recuperación.

POR REDACCIÓN PAULA. FOTOGRAFÍAS: ARCHIVO EL PAÍS, PABLO RIVARA.



Hay acontecimientos que obligan a reorganizar la vida en cuestión de minutos. Un terremoto puede volver irreconocible un lugar familiar; un incendio puede obligar a abandonar una casa; un temporal puede dejar barrios enteros sin electricidad. Son hechos muy distintos, pero tienen algo en común: interrumpen bruscamente la vida cotidiana y ponen en cuestión certezas básicas.

¿Qué ocurre psicológicamente cuando aquello que parecía seguro deja de serlo? ***PAULA*** consultó a dos especialistas en psicología de emergencias, con trayectorias diferentes y complementarias. Por un lado, Graciela Loarche, psicóloga, docente de la Universidad de la República y magíster en Psicología Social, se ha especializado en intervenciones psicosociales en situaciones de trauma colectivo, emergencias y desastres. Trabajó, entre otros casos, con las consecuencias del tornado de Dolores en 2016, que causó la muerte de cinco personas y provocó más de 200 heridos, y del siniestro ferroviario de Young en 2006, que causó el fallecimiento de ocho personas y dejó a decenas de heridos.

Por otro lado, el doctor en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid y especialista en Psicología Social y de Emergencias, Miguel Ángel Estévez Paz. Su trayectoria incluye el estudio y la intervención psicosocial en situaciones de crisis, como la erupción del volcán de La Palma en 2021 y el accidente ferroviario de Adamuz (Córdoba, España), ocurrido en enero de 2026. Es parte del equipo de profesionales de CES Cardenal Cisneros, un centro de educación superior privado, adscrito a la UCM.

Ambos profesionales coinciden en una precisión fundamental: una reacción intensa frente a una catástrofe no debe confundirse automáticamente con una enfermedad mental. Después de un acontecimiento extremo pueden aparecer miedo, angustia, tristeza, irritabilidad, dificultades para concentrarse, alteraciones del sueño, sobresalto o hipervigilancia. Las respuestas no son iguales para todos: algunas personas pueden paralizarse y otras volverse especialmente activas.

Distinguir sucesos

En la gestión del riesgo, emergencia, desastre y catástrofe no son sinónimos. Una emergencia puede ser afrontada con los recursos disponibles. Se habla de desastre cuando la magnitud del suceso supera la capacidad de respuesta de la población y los organismos involucrados. Desde la psicología lo relevante es el impacto que este tiene sobre las personas. "Pensamos en aquellos eventos o incidentes críticos que provocan un gran efecto emocional, que de alguna manera quiebran la rutina de la gente y la desestabilizan", explica la psicóloga Graciela Loarche.

Esto también puede darse a escala individual, frente a una muerte inesperada o un diagnóstico que cambia de un día para otro la vida de una familia.



Miguel Angel Estévez Paz, doctor en psicología social, antropólogo social y cultural y profesor universitario español. Es especialista en psicología de emergencias, victimología e intervención en problemas sociales.

Que aparezcan estas reacciones no significa, por sí mismo, que una persona haya desarrollado un trastorno. Son respuestas posibles frente a una experiencia extraordinaria y pueden aparecer de inmediato o después de algunos días. Tampoco existe una única manera de reaccionar. Algunas personas permanecen concentradas durante la emergencia y recién registran emocionalmente lo ocurrido cuando el peligro desaparece. Otras manifiestan su malestar desde el primer momento.

Loarche advierte que un acontecimiento nuevo puede reactivar experiencias anteriores. "A veces lo traumático no es lo que está pasando ahora, sino las huellas que quedaron de otros traumas, heridas que no cicatrizaron bien y se abren".

La consulta profesional se vuelve importante cuando las reacciones son intensas, persisten o interfieren de manera significativa con la vida cotidiana. Dejar de dormir o comer, desarrollar una agresividad marcada o no poder retomar actividades básicas son algunas señales que requieren atención.



Graciela Loarche, psicóloga, docente e investigadora uruguaya, reconocida por su especialización en el impacto psicosocial de eventos extremos, catástrofes y desastres.

Las primeras horas

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAPs) constituyen una herramienta de apoyo temprana para personas afectadas por emergencias y situaciones extremas. No buscan hacer psicoterapia de urgencia, sino favorecer la calma y la seguridad, reducir el estrés inicial y conectar a la persona con sus redes de apoyo.

Para Loarche, una de las primeras necesidades es comprender qué está ocurriendo. Así lo comprobó junto al equipo de la Facultad de Psicología que intervino después del siniestro de la locomotora en Young. En aquella ocasión recurrió a medios locales para explicar que determinadas reacciones podían aparecer después de un hecho traumático y que no necesariamente indicaban una enfermedad. "No siempre hace falta una intervención clínica. Muchas veces lo primero que necesita una persona es comprender que lo que está sintiendo tiene relación con lo que acaba de vivir".

–¿Cómo intervenir?

–Después de una tragedia puede aparecer una experiencia difícil de compartir. Mientras la persona afectada siente que su vida quedó detenida, el resto del mundo continúa. Familiares, amigos o compañeros pueden retomar rápidamente sus rutinas e incluso evitar hablar de lo que pasó para no aumentar el sufrimiento. "Pero ese silencio puede generar aislamiento", explica Loarche.

La recuperación no implica volver a ser como antes. Puede significar reconstruir rutinas, vínculos y una sensación posible de pertenencia y seguridad. La especialista enfatiza que la atención psicológica en emergencias no puede depender únicamente de los profesionales. La formación comunitaria previa permite que vecinos y referentes locales sepan cómo brindar apoyo inicial, y al mismo tiempo, favorecer la autonomía de las personas afectadas.

Los profesionales deberían intervenir cuando la situación requiere conocimientos especializados. La prevención también tendría que contemplar a los bomberos, policías, médicos, psicólogos y voluntarios, en especial en localidades pequeñas, donde es común conocer a las víctimas o sus familias. Preparar a quienes ayudan, y establecer espacios de protección después de las intervenciones forma parte de una buena respuesta.

Cuidados especiales

Los niños no quedan al margen de una catástrofe. Aunque un bebé no conserve un recuerdo narrativo del acontecimiento, puede percibir los cambios en su entorno, sus rutinas y las personas que lo cuidan. En los más pequeños, además, la comprensión de la muerte todavía está en desarrollo. Ocultarles lo ocurrido no los protege. "Ellos necesitan saber que los adultos también están tristes y afectados", sostiene.

La clave es explicar lo sucedido de acuerdo con su edad y capacidad de comprensión. Los adolescentes, por su parte, suelen tener reacciones similares a los adultos. Sin embargo, están en plena construcción de su identidad, personalidad y sistema de valores, por lo que afrontar un evento extremo puede superar sus capacidades de aceptación y autorregulación emocional.

La protección a la intimidad es otra arista del análisis, porque una escuela, un gimnasio o una cancha pueden convertirse en refugios temporales para quienes viven allí. La emergencia no elimina su derecho a decidir quién ingresa a su casa, quién los fotografía ni qué parte de su historia se hace pública. La comunicación, por tanto, también necesita preparación: quién informa y cómo se transmiten las malas noticias puede contribuir a reducir el daño o por el contrario, aumentarlo.

Recuperar seguridad

Una catástrofe no termina cuando desaparece el peligro físico. Sus efectos pueden prolongarse y cada persona los atravesará con recursos, historias y redes diferentes. Por eso, para Loarche, recuperación y prevención forman parte de un mismo proceso. Una comunidad preparada sabe cómo actuar durante una emergencia, pero también reconoce que después será necesario reconstruir vínculos y recuperar cierta sensación de seguridad. "Entender que como en todos los campos, hay que prevenir antes que curar. Tener políticas que apunten a la prevención en la gestión de riesgo es fundamental. España es un ejemplo en ello. Cuesta menos prevenir que recuperar, y los países con políticas fuertes en prevención, gastan mucho menos en la etapa de recuperación. Esto aplica a lo edilicio, pero también a las personas: que sepan qué hacer, cuándo evacuar,

Primeros auxilios psicológicos: observar, escuchar y conectar, sin presionar a la persona para que relate lo sucedido. La prioridad es garantizar su seguridad, atender sus necesidades inmediatas y ofrecer información y apoyo.

dónde están los refugios y que estén bien organizados. Los comités de emergencias deben tener gente capacitada trabajando en prevención cuando no está sucediendo nada, y no esperar a que ocurra un desastre para armar los protocolos".

Experiencia en España

La experiencia española introduce matices vinculados a la idiosincrasia comunitaria, a los recursos y antecedentes. El psicólogo social español Miguel Ángel Estévez Paz coincide en que, tras una catástrofe, el *shock*, la incredulidad, el llanto, la irritabilidad, el insomnio o la hipervigilancia son reacciones esperables. Incluso una calma que pueda parecer extraña puede formar parte del proceso. "Ninguna de estas respuestas es en sí misma patológica: son la forma en que la mente procesa una información que excede su capacidad habitual de asimilación", explica el especialista.

La señal de alarma está en la persistencia de estos síntomas cuando la situación comienza a estabilizarse. Mientras continúen las réplicas, el desplazamiento, la incertidumbre o la falta de seguridad, es prematuro hablar de patología. "En la inmensa mayoría de los casos, lo que está alterado es la situación, no las personas", señala.

Cuando las reacciones persisten e interfieren con la recuperación de la vida cotidiana, puede ser necesario buscar apoyo profesional. Pedir ayuda no significa padecer un trastorno: también puede ser una forma de prevenirlo y de encontrar un espacio para elaborar lo vivido.

En dicha etapa, lo importante es recuperar los vínculos, la seguridad y las rutinas. "Volver a los horarios, las tareas cotidianas, y las pequeñas responsabilidades, va a devolver la experiencia de control y previsibilidad que la catástrofe nos había arrebatado. Incluso cuando no se puede 'volver a la plena normalidad', conseguir espacios y tiempos que nos resulten naturales, arreglarse el pelo, ver una película con la familia, practicar un deporte, nos devuelve el contacto con nosotros mismos y nos ayuda a recomponernos ante el efecto disociador de la identidad que tienen estos eventos".

Otros episodios

La dimensión de sucesos es inabarcable, sin embargo, recordar puede ayudar a valorizar y continuar con el trabajo de prevención. En julio de 2025, un terremoto de magnitud 8,8 sacudió la península rusa de Kamchatka y generó alertas y advertencias de tsunami en el Pacífico. El Servicio Geológico de Estados Unidos lo situó entre los mayores terremotos registrados desde que existen instrumentos sísmicos modernos. En Francia, los incendios que afectaron desde el 21 de julio de 2026 a Gironda, Landes y Var provocaron la evacuación de cientos de miles de personas y daños en otros tantos edificios. En 2023, Uruguay experimentó una de las crisis hídricas más graves de la historia reciente. En junio de ese año, el gobierno declaró la emergencia para Montevideo y el área metropolitana ante el deterioro de las reservas de agua y del caudal del río Santa Lucía. La medida fue levantada en agosto, después de que las lluvias permitieran recuperar parte de las reservas.

También hay catástrofes sin origen meteorológico. Una de ellas en India, el 12 de junio de 2025, el vuelo AI 171 de Air India se estrelló poco después de despegar de Ahmedabad rumbo a Londres. De las 242 personas que viajaban a bordo, 241 fallecieron, quedó solo un sobreviviente y además, hubo víctimas en tierra.

Juzgados por separado, son acontecimientos de naturaleza, escala y consecuencias diferentes. En conjunto, ilustran una misma característica: pueden alterar en poco tiempo las referencias que sostienen la vida diaria.

Mirar el futuro

Actualmente, la Facultad de Psicología de la Udelar consolida su capacidad de respuesta ante emergencias y desastres en nuestro país a través de una línea académica coordinada por Loarche. Este trabajo pretende desarrollarse en articulación con el Sinae y el Grupo de Gestión Integral del Riesgo (GGIR), un espacio que reúne a docentes, investigadores y estudiantes de diversas disciplinas para abordar las emergencias desde una perspectiva holística, preventiva y social.

A ello se suma una herramienta de acceso gratuito: la *Guía Rápida sobre Primeros Auxilios Psicológicos*, elaborada por Graciela Loarche, Mariana Pereira y María Virginia Dutra, ofrece pautas para acompañar a personas afectadas por acontecimientos extremos y contempla el autocuidado de quienes intervienen. Disponible en **https://salud.psico.edu.uy** □

TERRITORIO EN DISPUTA



Los Bañados de Carrasco son el último vestigio de un paisaje natural que alguna vez tuvo Montevideo. Un proyecto inmobiliario plantea construir un barrio en su entorno, a través de una excepción por ser área protegida. El investigador uruguayo Eduardo Gudynas defiende la importancia de recuperar el ecosistema.

POR REDACCIÓN PAULA. FOTOGRAFÍAS: ARCHIVO EL PAIS.



Arroyo Carrasco.

Cuando llueve, los techos, las calles y las veredas aceleran el recorrido del agua hacia los desagües y los arroyos. En los humedales, en cambio, el agua encuentra superficies donde acumularse temporalmente, con la ayuda de una vegetación que se presta a frenar su avance.

Los Bañados de Carrasco cumplen esa función, en una cuenca compartida entre Montevideo y Canelones, por tanto contribuyen a amortiguar las crecidas, además de ofrecer refugio para muchas especies de la vida silvestre. "Son máquinas biológicas que regulan los caudales y las sequías. Cuando su vegetación funciona bien, estos ambientes también ayudan a reducir la contaminación orgánica.

Pero su capacidad natural tiene límites, no reemplazan el saneamiento ni el control de los vertidos, pero sí forman parte de la salud ambiental del territorio", explica el investigador Eduardo Gudynas, quien trabaja para el Centro Latino Americano de Ecología Social (CLAES), y desde hace más de tres décadas estudia las relaciones entre ambiente, desarrollo y movimientos sociales en América Latina.

"Rellenar un humedal, drenarlo o modificar su entorno, puede reducir el espacio disponible para el agua, y eso puede alterar su circulación y aumentar el riesgo de inundación en otros sectores. Tampoco alcanza con dejar libre la superficie que se ve anegada, porque un bañado puede inundarse de manera estacional, pero depende directamente de los aportes de agua, los suelos, la vegetación y las conexiones con otros ambientes circundantes. Por eso, antes de pensar dónde podrían levantarse nuevas viviendas, hay que comprender cómo funciona el conjunto. En Carrasco, esa discusión tiene una dificultad adicional, ya que lo que queda, ha perdido buena parte de su extensión y de sus condiciones originales", resume el experto.

Gudynas propone empezar por la historia. "Durante el siglo XIX y a comienzos del XX, los bañados eran mucho más amplios. Formaban parte de un sistema que incluía el llamado Bañado Largo, extendido desde el arroyo Carrasco hacia el arroyo Pando, en paralelo a la costa. Hacia la playa aparecían campos de dunas, con un paisaje muy similar al de la costa de Rocha, que todavía conocemos. La transformación fue cambiando el curso del agua y el relieve", explica.

El investigador ubica un mojón importante en esta trama, que fue la creación del actual Parque Roosevelt, iniciada en 1916: "las obras de desecación, la modificación del terreno y la forestación contribuyeron a sustituir el área de humedales y dunas, por un paisaje arbolado. El deterioro continuó y se aceleró durante la segunda mitad del siglo pasado, y en este siglo. Hoy los humedales de Carrasco, junto con algunos otros del arroyo Pando, son los últimos remanentes de aquel paisaje costero metropolitano, original. Esa condición aumenta su valor. Pero conservar lo que queda exige intervenir. Yo creo que protegerlos, limpiarlos y restaurarlos es lo más coherente que podríamos hacer. Y en estos temas, las palabras importan. No alcanza con decir voy a proteger el bañado. Lo que se debería decir es: tengo que recuperar y restaurar el bañado".

La diferencia atraviesa toda la conversación. Proteger puede evitar nuevos daños; restaurar supone trabajar sobre los que ya existen. En Carrasco, Gudynas describe una flora alterada, espejos de agua modificados, y contaminación. Advierte además, que la cercanía del sitio de disposición final de residuos de Felipe Cardoso obliga a evaluar el estado de los suelos y las aguas subterráneas, ya que hay una altísima probabilidad de



Bañados de Carrasco.

“La situación de los bañados de Carrasco refleja las consecuencias de una repetida inacción”, afirma el experto. Su razonamiento es que a medida que un ambiente se degrada, se debilitan los argumentos para conservarlo, y gana espacio la idea de que una inversión privada resuelva lo que el Estado no atendió”.

que presenten contaminación, la cual debe estudiarse, y si se confirma, remediarse con tareas que llevarían mucho tiempo y obviamente, una inversión enorme.

También distingue este caso del de los humedales del Santa Lucía, donde señala que aún subsiste una mayor extensión de ambientes naturales. Carrasco, a diferencia, necesita una respuesta ajustada a su deterioro. “No basta con poner un alambrado que diga no pase”, resume. El investigador, reclama acciones concretas de las autoridades locales, departamentales y nacionales, sostenidas más allá de un anuncio.

Para el experto, la responsabilidad política y estatal está planteada desde hace décadas y recuerda la incorporación de los bañados a la planificación territorial de Montevideo, como un cinturón verde que protege la ciudad y como un área ecológica significativa desde entonces. Asimismo, Gudynas cuestiona que se minimice ese antecedente que fue aprobado en 1998. Su balance es crítico: “ni el gobierno departamental, ni las autoridades ambientales nacionales fueron eficaces en asegurar la conservación. Las herramientas institucionales, tampoco son nuevas. El anterior Ministerio de Vivienda, Ordenamiento Territorial y Medio Ambiente se creó en 1990, y la ley que estableció el Sistema Nacional de Áreas Naturales Protegidas es del año 2000”.

Es sobre ese territorio deteriorado que hoy se discute una nueva urbanización impulsada por la empresa Bislun SAS, con participación del empresario argentino Eduardo Costantini. Se trata del desarrollo de unas tres mil viviendas, en un predio que abarca alrededor de 228 hectáreas, con unas 120 destinadas a la urbanización residencial. Además, el proyecto contempla áreas comerciales, un centro cívico y un parque lineal abierto al público. Sus promotores sostienen que el proyecto permitiría mejorar las condiciones ambientales e incorporar infraestruc-

tura. Pero para que el emprendimiento sea viable, requiere decisiones sobre la transformación del suelo rural; y eso es lo que está en revisión hoy, por parte de la Intendencia Municipal de Montevideo (IMM) y la Junta Departamental. Ahí aparece la tensión entre la oportunidad inmobiliaria y la conservación de funciones ambientales que benefician a toda la cuenca. El punto que Gudynas cuestiona, es que el deterioro se convierta en el argumento para habilitar la transformación. "La situación de los bañados de Carrasco refleja las consecuencias de la repetida inacción", afirma. Su razonamiento es que a medida que un ambiente se degrada, se debilitan los argumentos para conservarlo, y gana espacio la idea de que una inversión privada resuelva lo que el Estado no atendió. Esto no es una maniobra deliberada, yo no creo que sea un plan malévolo, sino que es parte de la idiosincrasia de cómo funciona el Estado uruguayo". Su crítica abarca a las sucesivas administraciones: "no es que una administración no hizo nada, es que ninguna ha hecho nada, y han pasado todas a lo largo de estos años".

La protección nacional también estuvo en discusión. Carrasco no figuró en el listado aprobado por el Decreto 228/025. El 8 de setiembre de este año, el Ministerio de Ambiente anunció la firma de un decreto que lo incorpora como humedal de importancia ambiental, con una delimitación específica. Esa categoría no equivale a ingresar al Sistema Nacional de Áreas Protegidas.

A mediados de setiembre, el intendente Mario Bergara pidió dejar en suspenso el tratamiento de la solicitud vinculada al proyecto en la Junta Departamental, y anunció un plan parcial para estudiar los usos del suelo en el entorno. La pausa abre una instancia de evaluación; pero no significa una autorización para construir, ni un rechazo definitivo de la propuesta de Costantini.

La mirada de Gudynas sobre la gestión departamental va más allá del expediente. El investigador considera que las urgencias del "Montevideo urbano", como la basura, el transporte y los problemas cotidianos de sus habitantes, absorben toda la atención y dejan en segundo plano al "Montevideo rural". Desde ese lugar, reclama una visión que permita "entender el departamento más allá de la última manzana edificada". Describe predios que han perdido su actividad productiva, enfrentando dificultades de seguridad para quienes todavía producen, con la deriva de terrenos vacíos donde se acumulan residuos. En ese contexto, la venta del lote para un emprendimiento inmobiliario puede aparecer como la única salida rentable para sus propietarios, alimentando nuevas presiones para cambiar el uso del suelo.

También menciona el estado de los arroyos Carrasco, Malvín, Miguelete y Pantanoso. "Basura flotante, plásticos en las orillas y objetos abandonados componen una muestra del deterioro que se ha naturalizado. El manejo ecológico que se hace en el departamento de Montevideo parece ser una celebración de lo desagradable y nauseabundo, cuando debería asegurarse un ambiente verde y limpio".

La preocupación alcanza al Parque Roosevelt, donde actualmente se están talando árboles para desforestar e instalar allí un campo de golf. Gudynas ve allí "otra expresión de un proceso acumulativo: primero se transforma el ambiente, luego se descuida y finalmente se presenta un nuevo uso privado como solución".

Consultado sobre la posibilidad de volver a involucrarse en la recuperación de Carrasco, responde que hoy no ve las condiciones. Explica su respuesta a partir de una distancia creciente entre los gobiernos y la comunidad ambientalista, a la que considera se ha sumado parte de la academia.

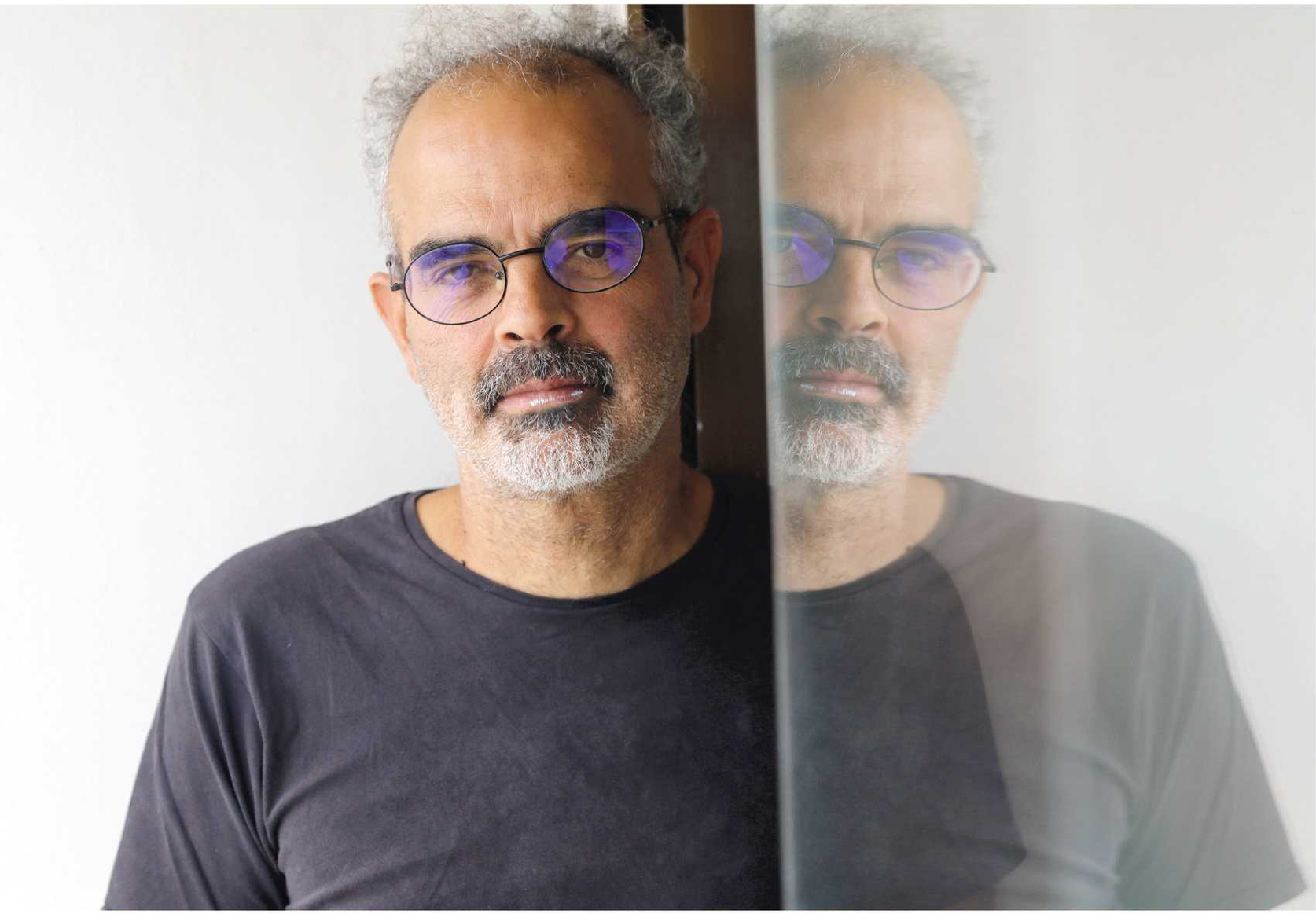
En su reconstrucción, el conflicto por las plantas de celulosa y la controversia con Argentina afectaron el lugar del ambientalismo en el debate público. Luego, durante el gobierno de José Mujica, la discusión sobre Aratirí y la minería a cielo abierto, profundizaron esa brecha. La movilización contra la Ley de Riego durante la administración de Tabaré Vázquez, logró una recolección de firmas, que aunque no alcanzó el mínimo requerido, expresó una oposición ciudadana considerable. Entonces, Eduardo Gudynas cuestiona que el Frente Amplio escuche de manera efectiva esos reclamos, y pone en duda las afirmaciones de Fernando Pereira en ese sentido. También critica la continuidad de personas y enfoques en puestos de decisión: "no ha habido ni un recambio de ideas ni de personas. Pero al igual que en el medioambiente, la calidad del intercambio político y parlamentario también se ha deteriorado".

Frente a ese panorama, encuentra una señal distinta en la organización ciudadana. Destaca el caso de Punta Ballena como un ejemplo de incidencia y menciona las redes costeras que registran contaminación y alteraciones del ambiente, comparten información y mantienen un seguimiento cotidiano, con una participación de miles de ciudadanos activos.

"La única manera de alterar el curso de las cosas es vincularse a algún grupo ciudadano que esté en estos temas, y juntar fuerzas ahí para manifestar una dirección. Yo creo que al país le falta una estrategia nacional de cómo manejar los humedales y el agua. No se puede seguir encarando cada obra de manera aislada, y no saber qué camino seguir con certeza".

Así, el futuro del bañado queda unido al de Montevideo. Recuperar sus aguas y su vegetación exige decidir cómo se ocupa el territorio, qué condiciones se ofrecen a quienes ya lo habitan y qué responsabilidades asume el Estado. Para Gudynas, el punto de partida de estos conflictos radica en "la desidia y la inacción, como la base de todo". Cambiar ese rumbo requiere que la recuperación deje de ser una promesa. □

GONÇALO M. TAVARES



‘ESCRIBIR ES COMO EL CAFÉ: LO NECESITO, SI NO ME IRRITO’

El primer autor portugués en recibir el *Premio Formentor de las Letras* es un fenómeno raro. De niño exigía problemas matemáticos para comerse la sopa; de joven fue deportista profesional. Practica la escritura de manera compulsiva, pero deja que sus textos fermenten años. Trastoca géneros, y nunca pisa por donde pasó. Alérgico a la literatura comercial, está traducido en 70 países. Pasen y vean.

POR TEREIXA CONSTENLA. FOTOGRAFÍAS: SHUTTERSTOCK.

Hay escritores, y luego está Gonçalo M. Tavares (Luanda, Angola, 56 años). Su literatura rara, quirúrgica y violenta a la vez, brota de no se sabe dónde. Luego la deja reposar sin ansiedad.

Cuando vuelve a libros ya olvidados, es capaz de darle los machetazos que le daría a una selva enmarañada, porque si algo se puede contar en tres palabras, Tavares nunca empleará seis. Con este método lleva publicadas 50 obras, casi tantas como años tiene. Ellas conforman un árbol: *Cuadernos de Gonçalo M. Tavares*, el cual se ramifica en epopeyas, novelas, mitologías, haikus, artes, teatro o poesía. Los géneros le importan tan poco como ordenar la cocina donde hablamos toda una tarde, y donde se apilan algunos platos sucios y figuras *kitsch* que compra por el mundo.

Es un renacentista del siglo XXI, con curiosidad infinita y disciplina prusiana adquirida en sus días de futbolista. No puede dejar de escribir, pero no considera que el libro sea el centro de la Tierra, y disfruta tanto de su investigación en la Universidad de Lisboa como de las incursiones periféricas en proyectos sociales. Su texto *Una niña está perdida en el siglo XX,* con una protagonista con síndrome de Down, se representó con actores discapacitados sobre el escenario más importante del país, el Teatro Nacional Dona Maria II, en un montaje de Tiago Fernandes, actual director del Festival de *Avignon*.

El piso donde escribe, no lejos de la casa donde vivió José Saramago, revela a un lector obsesivo. Los libros colonizan casi cada habitación, donde se da una mezcla equitativa de luz y anarquía. Aunque se recuerda siempre escribiendo, no publicó hasta los 30 años, cuando comenzó a editar lo guardado y llamó la atención de todos en todas partes. Los últimos en rendirse a sus pies fueron los jurados del *Premio Formentor de las Letras,* instaurado en 1961 por la Fundación que le dio su nombre, y cuya entrega este año será entregado a Tavares en Lisboa, el próximo 1º de noviembre.

El escritor lleva dedicada una serie de libros negros a los fascismos, agrupados en *El reino*; y varias novelas cortas ofrendadas a pensadores que admira, en *El barrio. Mateo perdió el empleo,* es el último libro publicado en España por su editorial Seix Barral. Se trata de una colección de relatos sobre criaturas singulares como un millonario ciego que le pide a su prostituto que se tatúe la tabla periódica en Braille. En Portugal, acaba de salir, O Fim dos Estados Unidos da América, una epopeya sobre una pandemia que se ceba en los pobres y conduce a una guerra civil.

Sentado junto a un generoso ventanal con vistas a un jardín, dice cosas rotundas con voz suave. Mientras habla, garabatea en papeles en blanco que acabarán repletos tras dos horas de conversación.

–Nació en Angola en 1970. El país era entonces una colonia de Portugal. ¿Recuerda algo?

–Regresé a Portugal con cinco años, en 1975. Mi padre era ingeniero militar y fue a construir un puente, afortunadamente no fue en la guerra. Tengo algunos recuerdos de la música y de la bahía de Luanda, y tal vez haya otros recuerdos fabricados por las fotografías.

–¿Hay algo en su identidad como escritor relacionado con la familia donde nació?

–Tal vez. Durante años respondí a la pregunta repetida de por qué era escritor. Mi respuesta era porque comencé a leer y a escribir. Hace poco me di cuenta de que soy escritor por algo que ocurrió en 1952, mucho antes de yo nacer. Mi madre era profesora de Matemáticas y pertenecía a una clase media de Aveiro. Mi padre era de una familia bastante pobre, mi abuelo era un policía viudo

De él, dijo Saramago: "no hay derecho a escribir tan bien. Dan ganas de pegarle". Y predijo: "Le darán el *Nobel*".

con tres hijos. A los 15 años mi padre fue elegido mejor alumno de Portugal y representó al país en Naciones Unidas en Nueva York. Cuando terminó la cuarta clase, con diez años, mi abuelo quería que trabajase en el campo. Sus profesores fueron a convencerle de que tenía que estudiar. Estoy eternamente agradecido a aquellos profesores insistentes frente a un abuelo muy terco que además era policía y estaba armado.

–Los profesores fueron valientes.

–Mucho. Le convencieron y luego mi padre tuvo una trayectoria brillante. Es evidente que soy escritor porque en 1952 unos profesores hicieron aquello. Si no, mi padre habría tenido una vida diferente, no sé si mejor o peor. Si no creemos en cosas místicas, tenemos que asumir que una parte esencial de mi vida no dependió de mí.

–¿Qué le gustaba del fútbol?

–De entrada, la resistencia física y la disciplina; algo que luego llevé a la literatura: en fútbol no renuncias a un entrenamiento porque haya mal tiempo. También me gustaba el compañerismo, el ambiente del vestuario.

–¿Qué le da la universidad que no le dé la literatura?

–Siempre consideré esencial no depender de la literatura. Escribo por necesidad y nunca pienso si voy a tener lectores o no. Eso para mí es sagrado. Comencé a dar clase con 20 años y eso permitió que tuviese una base económica para escribir con libertad. La universidad tiene muchas cualidades, la idea de estimular la curiosidad de las personas me fascina. Me gusta estar en otros mundos que a lo mejor no dan importancia a la literatura. Es ridículo pensar que el libro es el centro del mundo. En algunos países, si yo le doy un libro a alguien, va a pensar cómo transformarlo en comida.

–¿Por qué abandonó el fútbol?

–En cierto momento percibí el absurdo de entrar voluntariamente en un espacio que tiene una parte de placer y otra de dolor. Primero experimenté dolor en el metatarso, y después en la metafísica. Pero no los coloco al mismo nivel. Los del metatarso son más fuertes.

–¿Cómo se relaciona con el dolor?

–Intento evitarlo. El dolor físico es una especie de tractor mental. Si lo tenemos, nuestro cerebro da vueltas alrededor, para pensar en atenuarlo. En días locos en los que escribo horas, al despertar de la escritura, me tiemblan las manos de hambre, es un estado medio alucinado.

–Entra en trance.

–Escribí *O Fim dos Estados Unidos da América* realmente en trance. Sin querer romantizarla, la escritura es una de las cosas que me hacen olvidar el cuerpo, y soy muy corporal. Si tengo hambre o quiero café, toda mi cabeza se concentra en eso. Solo el acto de escribir me permite olvidar a mi organismo que siempre está pidiendo cosas. Mi escritura es también animal, no está al nivel de la comida, pero la colocaría al nivel del café. Lo necesito, si no me irrito.

–Si no escribe, ¿también se irrita?

–Completamente. Necesito estar solo, tres o cuatro horas al día. La escritura tal vez sea una consecuencia de mi necesidad de estar solo. Reservo las mañanas para leer y escribir, solo después puedo socializar. Si no escribo por la mañana, no logro escribir por la tarde, y no voy a estar bien con las personas. Siento como una culpa instintiva.

–Espero que haya escrito hoy.

–(Risas). Sí. Leí y escribí. Leo ensayo al despertar, y poesía y ficción por la tarde. Escribo como un animal, no soy nada racional pese a lo que pueda parecer por los textos. Esta escritura, al ser instintiva, es muy rápida. Puedo escribir 15 o 20 páginas en una mañana. Cuando escribo lento, es porque todavía no arranqué, son cosas que a veces tiro a la papelera, cosas que yo ya sé.

–Una de las cosas que le distinguen, es el tiempo de fermentación de sus obras. Entre que escribe y publica pasan años. ¿Qué busca con ese parón?

–Yo tenía la idea de publicar solo después de los 30, para tener madurez, pero antes de publicar escribí decenas de libros. Leía y escribía como un loco. *Jerusalén*, por ejemplo, salió en 2005, y estaba escrito en 1999. Yo confío en mi juicio de lector y quiero aplicarlo a mis libros. La única posibilidad es dejar pasar el tiempo. Después de escribirlos, los olvido. Descartar a veces centenas de páginas solo es posible tras ese tiempo de maduración. Tengo un juicio crítico muy severo.

–¿Cuántas obras tiene madurando en el cajón?

–Muchas, tal vez decenas.

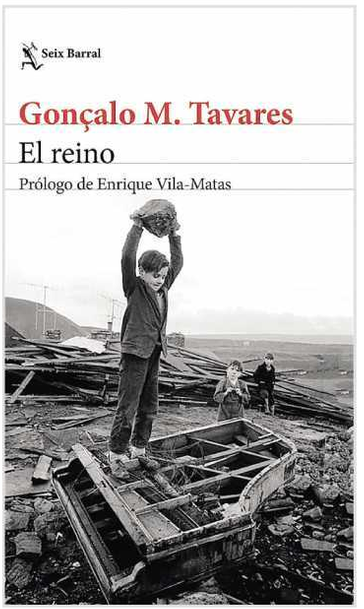
–¿Leeremos en cinco años lo que está escribiendo ahora?

–Sí. Es una cosa que puede ser problemática. Cuando me muera, que puede ocurrir mañana o en una semana, hay una cantidad gigantesca de libros.

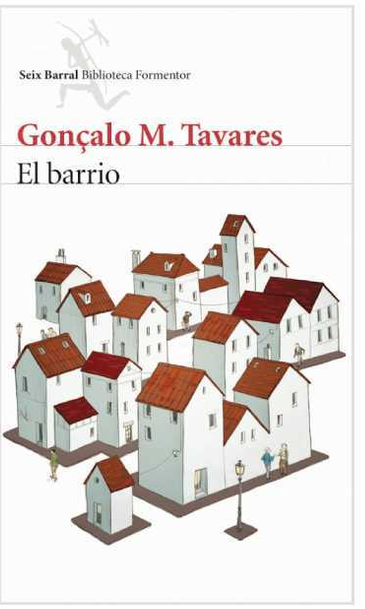
–¿Piensa en la muerte?

–Mucho. Uno de mis libros esenciales que leí a los 20 años es Cartas a Lucilio, de Séneca. Él dice que un filósofo no es alguien que sabe teorías, sino alguien que vive sabiendo que va a morir. Los europeos transformaron la muerte en una especie de fantasma malo, cuando yo creo que puede ser un fantasma bueno, en el sentido de relativizar las cosas buenas y malas. Si te partes una pierna te parece una desgracia, pero si piensas que vas a morir, no tiene importancia. La muerte es una referencia para la vida, para darle









el peso correcto a las cosas.

–A su lado, casi nada tiene peso.

–Casi nada. Los occidentales le damos mucha importancia a la duración de la vida y poca al momento de la muerte. En África hay un apellido muy común, Boa Morte. En algunas culturas consideran que no estar rodeado de las personas que amas puede ser una mala muerte. En Occidente a veces las personas tienen una pésima muerte en un hospital; solas y rodeadas de máquinas.

–¿Preferiría morir en casa?

–Sí. Deberíamos escoger la música y los objetos que deseamos tener en ese momento, y qué personas queremos que nos rodeen.

–¿Qué música pondría?

–Todavía no pensé, pero debería hacerlo. Yo todavía no he tenido la valentía de preguntarles eso a mis padres, pero debo tenerla porque es una pregunta importante.

–Su último libro aborda una guerra civil en Estados Unidos, tras una pandemia. Lo escribió en 2019 como una distopia, tal vez ahora parezca menos delirante.

–Ahora parece una descripción (risas). Es un virus que respeta las fronteras y solo afecta a Estados Unidos. Se descubre que lo transmiten los pobres y acaban en guetos. El aislamiento crea con el tiempo una incompatibilidad genética entre pobres y ricos para procrear, y surge una guerra civil. Es una lucha entre ricos que no defienden a los pobres, y ricos que sí los defienden. Todas las revoluciones son hechas por ricos, que tienen tiempo. La pobreza pone a las personas fuera del espacio público. Una democracia con pobreza no es una democracia. Solo es una democracia cuando todos tienen un mínimo económico. No comprendo cómo se clasifica la riqueza de un país por el PIB. Si existen 40 millones de pobres, como en Estados Unidos, entonces ese país no es rico, lo siento. Los índices económicos son obscenos en términos de consciencia social. Cuando se habla de intentar distribuir, rápidamente se considera de extrema izquierda. Si alguien es brillante, debe recibir el tributo, pero tiene que haber un equilibrio. Un impuesto a los supermillonarios es algo básico.

–Dice que esos nuevos mega millonarios no tienen empatía. Es algo novedoso.

–Tradicionalmente la riqueza tenía proyectos de caridad y de apoyo al arte, como los Médicis en Florencia. Podemos criticar que aquello no era sincero, pero lo hacían. No me parece que Elon Musk tenga un proyecto de caridad, no le recuerdo hablando de la pobreza. Una de las cosas que me escandalizaron de Trump ocurrió en un discurso oficial en el que ridiculizó a una persona con discapacidad. Cuando vi aquello pensé que era el fin del mundo. Históricamente no se había visto ni en los tipos más sanguinarios. Había un decoro formal, que de repente la Administración de Estados Unidos y Elon Musk están bombardeando. Para Musk, los pobres no existen, son invisibles, y esto es brutal y novedoso. Nunca hubo tanta concentración de riqueza en la historia. Hay tal desproporción que pienso que reventará porque no es soportable. Lo que encuentro peligroso es que estas personas tienen tanto dinero que pueden interferir en guerras. Estamos viendo a Elon Musk interfiriendo en la guerra de Ucrania a través de sus satélites. Individualmente ya es un Estado, y muy poderoso. Puede transformar su riqueza en un ejército. Potencialmente puede invadir Portugal.

–Los países europeos se militarizan de nuevo. ¿Caminamos hacia una gran guerra?

–El siglo XXI comienza a parecerse al siglo XX como una mala fotocopia. Aquella pandemia conocida como gripe española fue en 1919 y el coronavirus en 2020. En 1929 se produjo el *crash* de la Bolsa y Estados Unidos dejó de apoyar a Alemania, derrotada en la Gran Guerra. La inflación y el desem-



pleo comenzaron a crecer mucho en Alemania. Hitler, que ganó democráticamente, bajó radicalmente la inflación y el paro. Es bueno recordar esto porque a veces el diablo puede resolver problemas. Si se produce un *crash* en 2029, con una crisis económica gigante y el paro crece, se darían las condiciones para que apareciese un salvador que prometa arreglarlo. Es como si estuviésemos haciendo una sopa del mal, donde vamos colocando ingredientes. El horror que ocurre en Palestina, estas guerras que van apareciendo, son ingredientes muy semejantes a los colocados al comienzo del siglo XX. El nacionalismo está siendo recuperado sobre todo por la extrema derecha, se trata de crear los ingredientes para que la juventud a la que la Segunda Guerra Mundial no le dice ya nada, vaya alegremente cantando a defender su país si es necesario, invadiendo otro.

–Es el autor portugués vivo más traducido, pese a que sus libros no son fáciles.

–Todos mis libros están traducidos, es sorprendente y me alegra mucho porque no soy el típico autor de novelas. Hay una lógica de la literatura como comercio, que es abyecta. Yo respeto a un vendedor que quiera vender aspiradoras o libros, pero un creador es diferente, es alguien que hace lo que necesita. No tengo nada en contra de los libros que venden mucho, siempre que sean *El Quijote* o *El infinito en un junco*. A mí lo que me irrita es que laliteratura se convierta en una distracción. Un libro bueno no permite que el lector esté en un estado pasivo como el espectador ante una serie de Netflix. Gran parte de la población ya asumió que el arte es para entretener. A veces la culpa no es de las personas, que están en un sistema que los obliga a trabajar diez o doce horas al día. Comienza a hacerse una literatura para cansados, que es el apogeo de la sociedad del espectáculo. La gente trabaja tantas horas que en su ocio tiene un mínimo de energía y busca una película o un libro lo más básicos posible.

–Y esa literatura reclama autores que participen en la sociedad del espectáculo. Usted no tiene redes.

–No tengo, yo soy un australopiteco. Sé que pierdo muchos lectores, pero lo asumo. La creación es un acto de concentración, las redes desvían a la gente.

–Saramago predijo que le darían el *Nobel*. ¿Para qué sirve un *Premio Nobel*?

–Yo no escribo para publicar, escribo porque si no lo hago, me irrito. Lo interesante es si el autor tiene influencia y se distingue. Los libros parecidos van a desaparecer. Séneca decía "da valor solo a los aplausos de aquellas personas a las que tú aplaudirías". El *Nobel* tiene escritores increíbles y eso es lo que le da valor. Si me diesen un premio de esos, lo que haría al día siguiente sería leer y escribir. Los griegos sostenían que hay dos cosas en el mundo, las que dependen de nosotros y las que no. Si hay personas que consideran que merezco el *Nobel*, no depende de mí. Yo hice lo que tenía que hacer, la obra. Si canalizo alguna energía hacia lo que no depende de mí, robo energía de aquello que sí depende. Lo que depende de mí son mis textos. □

(Derechos exclusivos, El País de Madrid).


PUNTAMOTORS
TIGUAN R
Av. José Batlle y Ordoñez & Javier de Viana,
Departamento de Maldonado
4222 3845
puntamotors // www.puntamotors.com



HISTORIA LOCAL

Esta 5a. edición ampliada y corregida del libro de Tricánico analiza la presencia, las redes y las actividades del nacional socialismo en la región y abarca el período histórico que va desde 1933, año en que Adolf Hitler gana las elecciones, hasta 1945. El trabajo aborda el antisemitismo en Uruguay y el rechazo a la migración judía en 1938, -se incluye la historia del buque *Compte Grande*-, así como el brote nazi en Argentina de la mano de Juan Domingo Perón.

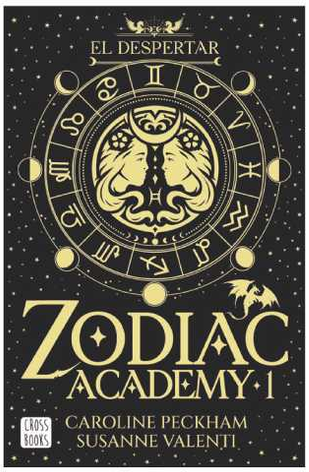
❖ ***El nazismo en el Río de la Plata*, de Santiago Tricánico. De la Plaza, 189 páginas.**

VOZ PROPIA

En esta compilación de cuentos, canciones, imágenes y reflexiones, la autora entreteje su particular proceso creativo con uno de sanación. El trabajo con temática de género se gestó hace casi 15 años, y reúne textos cuyo factor común son los sentidos, verdadero disparador de las historias. El libro se construye en lo que despliega cada situación, a través de las vivencias y la anatomía particular de sus protagonistas.

❖ ***Una muchacha alegre*, de Juana Guaraglia. Yaugurú, 97 páginas.**

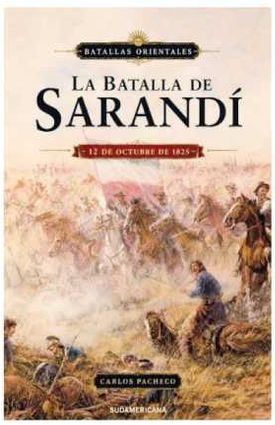




FANTASÍA JUVENIL

Las gemelas Darcy y Tory Vega sobreviven como pueden en el mundo mortal, sin dinero y sin familia. Cuando descubren que son las herederas legítimas del reino mágico de Solaria, las chicas deberán ingresar en Zodiac Academy y demostrar que son dignas de reclamar su legado. Sin embargo, su regreso amenaza a los cuatro Herederos Celestiales, los chicos más irresistibles que Darcy y Tory han visto jamás… y también los más letales de toda la academia.

❖ ***Zodiac Academy I*, El *despertar*, de Caroline Peckham. Crossbooks, 480 páginas.**



ESCENA FUNDACIONAL

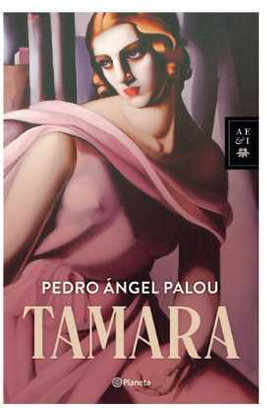
El 12 de octubre de 1825, en las orillas del arroyo Sarandí, dos ejércitos se encontraron frente a frente. De un lado, las fuerzas orientales comandadas por Juan Antonio Lavalleja, y del otro, el ejército del Imperio de Brasil, mejor armado, más profesional, y confiado en aplastar la revolución que había comenzado apenas seis meses antes, con el desembarco de los Treinta y Tres Orientales. Con ritmo ágil y mirada crítica, Pacheco reconstruye aquella jornada: la organización de los campamentos, la vigilancia del territorio, las traiciones, la captura de caballos en el Rincón, la estrategia de Lavalleja, la audacia de Rivera y el papel de Oribe en el centro del combate.

❖ ***La batalla de Sarandí*, de Carlos Pacheco. Sudamericana, 106 páginas.**

REALIDAD NOVELADA

A finales de los 70', Tamara de Lempicka se instala en Cuernavaca, México, para concluir la construcción de la casa Tres Bambús y, junto con ello, también la de su propia memoria. Rodeada de artistas exiliados y aristócratas caídos, la pintora y baronesa contempla el fin del mundo que conoció. Entre fiestas con Iván Illich y el *Sha* de Irán, y conversaciones con Octavio Paz y María Félix, los recuerdos la devuelven a los episodios que forjaron su leyenda: la muerte de su padre, la caída del imperio ruso, el exilio en París y su paso por California.

❖ ***Tamara*, de Pedro Ángel Palou. Planeta, 344 páginas.**



GAC MOTOR

PUNTAMOTORS

AION V



Av. José Batlle y Ordoñez & Javier de Viana, Departamento de Maldonado

4222 3845 puntamotorsgac // www.puntamotors.com

PROFETA DE OTRAS TIERRAS

"La mayoría de los neoyorquinos no me pregunta cómo defino mi política, sino si hay espacio dentro de ella", afirma el alcalde de la *Big Apple*, primer socialista en el cargo. Nueve meses atrás asumió con la promesa de hacer posible que se cumplan sus ideas y el plan de acción. Aunque no faltan las críticas, dicen los *fans* que se siente su energía en la ciudad y las filas demócratas de la nación.

POR PAOLA NAGOVITCH & LUIS DONCEL. FOTOGRAFÍAS: AFP.

La democracia no sirve si la gente no puede cubrir sus necesidades"

"Lo único que se interpone entre mis vacaciones y yo son ustedes", bromea Zohran Kwame Mamdani al recibirnos. Está a punto de tomarse una semana libre, su primer descanso desde que llegó a la Alcaldía de Nueva York a principios de año. Será una pausa necesaria no solo porque desde enero ha llevado un ritmo frenético, con una agenda pública abarrotada y cronometrada hasta el último segundo, sino porque la vida de este *millennial* de 34 años, se vio completamente transformada en muy poco tiempo. Hace un año vivía junto a hoy su esposa, en el apartamento con una habitación de renta regulada, situado en el condado de Queens, el cual alquilaba desde 2018. Ahora reside en *Gracie Mansion* una importante residencia construida en 1799 en el *Upper East Side* de Manhattan, reservada para quienes como él ocupan el cargo. Convertido en uno de los políticos más influyentes de su país, para los conservadores no deja de hacer ruido el contraste del candidato socialista viviendo en las comodidades de la casona, cuando uno de los temas de campaña había sido la justicia en asuntos de vivienda.

Mamdani mantiene un aura familiar a pesar de gobernar una ciudad de 8,5 millones de personas. Hablar con él tras poco más de medio año en el cargo, es muy parecido a hacerlo con el desconocido que inició su campaña en 2024. Es carismático y sonríe siempre, algo que le ha granjeado críticas por considerar que su gesto es forzado. Él responde que su optimismo es algo que le inculcaron sus padres. En la Sala del Gobernador del Ayuntamiento, rodeado de retratos del siglo XVIII y XIX, y con el escritorio del presidente George Washington de fondo, responde a las preguntas de corrido. En su primera entrevista extensa en español, el alcalde evita entrar en los charcos que no quiere pisar, devolviendo respuestas bien construidas pero sin salirse del entorno en el que más cómodo se siente: la necesidad de hablar a la clase trabajadora de Nueva York.

Solo cuando se le pregunta por un asunto personal parece dudar unos segundos, y entrar en un terreno más vulnerable. Desde su llegada al poder, los medios han hablado sin cesar de su esposa, la artista e ilustradora Rama Duwaji, de 27 años, nacida en Damasco, Siria.

Según el diario *Clarín* de Argentina, fue en una entrevista que le hiciera la comediante Kaneez Surka, a Mamdani, que él contó que se conocieron a través de Hinge, la aplicación de citas, y que a lo largo de la campaña evitó involucrarla en actos públicos. Es que entre los oposito-



res comenzaron a comentar las posturas políticas de su pareja, y su arte vinculado al movimiento pro Palestina-.

Zorhan reconoce que lo que peor lleva de su nueva vida, son los mensajes de odio que reciben él y su entorno más cercano. "Ella es más importante para mí que cualquier otra cosa. Cuando trabajas en política, cuestiones que antes te parecían clichés adquieren un significado muy real. Finalmente se casaron. Según *Clarín*, lo anunció en Instagram, compartió fotos en blanco y negro, y escribió que se había casado con Rama, el amor de su vida, en la oficina del secretario municipal.

"Cuando eres joven -dice- escuchas a los políticos decir que sus familias no pidieron este tipo de vida, y no terminas de entenderlo. Pero cuando lo vives en primera persona, te das cuenta de que tú elegiste hacer este trabajo. Ellos no. Lo único que eligieron fue quererte. Y eso no significa que sus vidas deban transformarse por tu decisión".

Al preguntarle si eso le lleva a plantearse la política como una ocupación temporal, para retirarse sin mucha demora a una vida más privada, es cuando se hace un largo silencio. "No lo había pensado de esa manera", admite. Tras la pausa, añade: "Me siento increíblemente afortunado de que ella forme parte de mi vida. Y seguiré haciendo todo lo posible para que pueda vivir la suya de la manera más sencilla posible".

Su ascenso ha sido meteórico: pasó de ser miembro de la Asamblea del Estado de Nueva York, con un apoyo mínimo en su carrera por la Alcaldía, a sorprender al país al convertirse en el primer gobernador socialista del epicentro capitalista del planeta. En el entorno de Donald Trump, aquellos comicios del pasado noviembre se vieron como un referéndum contra la elección del republicano, un año antes. Y la victoria de este inmigrante musulmán, nacido en Uganda, que prometía ser la peor pesadilla del presidente, devolvió un poco de luz a los progresistas en un país que enfrentaba un segundo mandato de Trump.

Pese a todo, él prefiere no definirse a sí mismo como *anti-Trump*. "Dejaré que sean otros los que me etiqueten; ¡etiquetas no me faltan!", señala, consciente de que el propio presidente ha llegado a llamarlo "lunático comunista". Tampoco se le ve deseoso de compartir esa etiqueta con el presidente del gobierno español, Pedro Sánchez, que en asuntos como el gasto en defensa o el apoyo a Palestina lidera la oposición europea.

"Es la misma pregunta que planteaba el rapero Tupac: ¿por qué siempre parece haber dinero para la guerra, pero no para los pobres? Y en lo que respecta a Palestina, no debería existir una excepción al hablar de derechos humanos universales. Así que, en esos dos temas, me alinearía con Sánchez".

—¿No se siente cómodo con la etiqueta de *anti-Trump*?

—He sido muy claro en que he tenido una amplia gama de desacuerdos con el presidente. Sobre inmigración, por ejemplo. Le he dicho directamente que el *ICE* es una agencia que opera con crueldad e inhumanidad. Debería ser abolida. Se ha hablado mucho de lo joven que soy, pero soy más viejo que el *ICE*, y aun así seguimos viendo a personas incapaces de imaginar un futuro sin esa agencia.

Habida cuenta de su propia biografía, no es de extrañar que le afecten especialmente, las redadas migratorias de la Administración republicana y el desatado Servicio de Inmigración de Estados Unidos, cuyas siglas —ICE— ya son internacionalmente reconocidas, y sus temidos agentes —hombres encapuchados que persiguen y matan a seres humanos, algunos de ellos ciudadanos estadounidenses.

Nacido en Kampala, capital de Uganda, en 1991, la historia de la familia de Zohran es común a la de varias generaciones de emigrantes. Su padre, el académico Mahmood Mamdani, nació en Bombay, y procede de una estirpe de musulmanes indios que emigraron a África a finales del siglo XIX. Su madre, la conocida cineasta Mira Nair, también es india. "Soy un neoyorquino indio-ugandés. Es el sueño de la inmigración mestiza", dijo el alcalde hace tiempo. Durante la dictadura de Idi Amin en Uganda en los años 70', Mahmood y su familia se vieron forzados a exiliarse en centros de refugiados de Londres.

El pequeño Zohran se mudó a Estados Unidos en 1999, luego de que su padre obtuviera una plaza como profesor en la Universidad de Columbia. El hoy alcalde de Nueva York logró la nacionalidad estadounidense a los 26 años, tras graduarse en sus estudios universitarios. El haber nacido en el extranjero le impide aspirar a ser presidente o vicepresidente, pero no a sentirse profundamente norteamericano, y reivindicar su ideología como parte importante de la historia de este país.

El primer alcalde musulmán de Nueva York es también, el que acaba de participar en el 25º Aniversario de los atentados terroristas del 11-S a las Torres Gemelas, ataque que sufrió la ciudad en 2001. Una campaña lanzada por algunos familiares de las víctimas, la cual alcanzó unas cien mil firmas, le había solicitado que no asistiera, recriminándole una "retórica hostil" hacia los valores compartidos en la conmemoración.

La política migratoria de Trump obró como una parte significativa de su campaña. En los últimos meses de la carrera por la Alcaldía, el presidente amenazó con desplegar tropas de la Guardia Nacional en la ciudad, como ya había hecho en otras urbes, también gobernadas por demócratas, para reforzar su ofensiva anti-migratoria. Mamdani rechazó esa amenaza, y todas las demás lanzadas por la Casa Blanca contra las comunidades de inmigrantes de Nueva York, que representan el 38 por ciento de la población de la ciudad.

La noche de su victoria, el alcalde electo se dirigió directamente al presidente: "Donald Trump, sé que estás viendo esto, tengo tres palabras para ti: sube el volumen", y le recordó: "Nueva York seguirá siendo una ciudad de inmigrantes: construida por inmigrantes, e impulsada por inmigrantes, y a partir de esta noche, dirigida por un inmigrante".

"Demasiado de este horror se ha incorporado a la vida cotidiana", dice ahora Mamdani sobre la campaña de deportaciones masivas de Trump. "Las imágenes de las ejecuciones extrajudiciales llevadas a cabo por el ICE han pasado a ser vistas como parte de lo que hace esa agencia. Y francamente, eso refleja que no se trata de una anomalía en su funcionamiento, sino de una característica de su existencia. En Nueva York, esto no afecta solo a individuos o a sus familias, sino a barrios enteros. Hay vecindarios en los que se ve menos gente en la calle porque tienen miedo a salir de sus casas. Y ese terror no afecta únicamente a las personas que no tienen papeles en regla, sino que se extiende a personas en cualquier situación migratoria, porque saben que esa fuerza a menudo elige a las personas, basándose en la raza".

El alcalde no menciona a Trump por su nombre a lo largo de la entrevista de 40 minutos. El político combativo que fue durante su campaña, dio paso a uno más pragmático. Una de las primeras cosas que hizo tras ser elegido, fue visitar al republicano en la Casa Blanca.

"Soy el alcalde de Nueva York. Eso significa que tengo la responsabilidad de colaborar con cualquier persona que tenga el poder de mejorar la vida de quienes consideran a esta ciudad, su hogar, y eso incluye al presidente. Por eso, cada vez que me he reunido o he hablado con él, la conversación siempre termina volviendo a la ciudad", aclara. Aquella primera reunión que tuvo lugar antes de que Mamdani asumiera el cargo, fue seguida por una surrealista rueda de prensa, en la que una periodista le preguntó si seguía considerando a Trump un fascista, tal y como lo había calificado anteriormente. Antes de que pudiera formular una respuesta, el presidente respondió por él: 'puedes decir que sí sin más. No me importa', dijo, y le dio una palmadita en el brazo.

—Usted no ha sido el único en llamar al presidente fascista. Los politólogos no se ponen de acuerdo en cómo catalogar su ideología. Pero, al margen de las denominaciones, ¿cree que supone una amenaza para la democracia de Estados Unidos?

—Cuando pienso en las amenazas a la democracia, vuelvo a las palabras del alcalde Fiorello La Guardia y del presidente Franklin Delano Roosevelt sobre su desaparición en varias ciudades de Europa. Para ellos no desapareció porque la gente se cansara de ella como ideal, sino porque estaba agotada de no poder alimentar a sus familias. Con frecuencia hablamos de la democracia como un valor. ¿Pero de qué sirve ese valor si las personas no pueden cubrir sus necesidades básicas? Mucha gente trabaja en Nueva York, pero no puede permitirse vivir aquí. Para mí, eso representa una amenaza para la democracia, tan grande como cualquier otra, porque la democracia debe tener un significado real para la gente trabajadora.

A los trabajadores se referirá el alcalde una y otra vez durante la entrevista. Los define como aquellos que se esfuerzan por una vida digna, y no la consiguen. Ese mensaje fue la piedra angular de su campaña, y seguirá siéndolo ahora que está en el Ayuntamiento.

Pese a algunos tropiezos, Mamdani logró encaminar varias promesas centradas en el costo de vida, en *NY*, una de las metrópolis más caras del mundo. Su principal victoria fue congelar la renta de casi un millón de viviendas con alquiler



Su obsesión: mejorar la vida de la clase trabajadora. “Que los neoyorquinos juzguen cómo lo estamos haciendo. Esto no es un ejercicio de autocomplacencia”, dice.

regulado, en las que viven más de dos millones de personas.

Su trayectoria ha inspirado a otros candidatos a presentarse en las elecciones legislativas del próximo tres de noviembre en el resto del país, cuando está en juego el control del Congreso. Varios de ellos salieron de la propia formación de Mamdani, los Socialistas Democráticos de Estados Unidos; y como él, triunfaron en las primarias del Partido Demócrata, impulsados por votantes jóvenes que demostraron que el temor de sus padres y abuelos a palabras como socialismo, no pertenece a su generación. Muchos de ellos citan a Bernie Sanders como ejemplo. El senador de origen neoyorquino se postuló en 2016 para enfrentar a Trump en las primeras elecciones que llevaron al magnate al poder, pero perdió ante Hillary Clinton. Esa batalla dejó una herida que todavía duele en el Partido Demócrata, entre los *progres* y el *establishment*. Fue ese un momento fundamental para Mamdani. Con solo 24 años, se dio cuenta de que él también pertenecía a la política estadounidense. “Sanders me mostró que mi visión política tenía un lugar en la ciudad que considero mi hogar. Que no tenía que renunciar a ninguna parte de mí mismo para participar en la política. En 2016 creí en la promesa de que el futuro podía ser diferente. Lo maravilloso de este tipo de campañas es que sientan las bases para que muchas más personas crean que también pueden participar. Aquella candidatura cambió mi vida. Espero que el trabajo que hacemos hoy desde el Ayuntamiento pueda tener un impacto similar en otros”, dice.

Claire Valdez conoció al ahora alcalde en 2023, cuando se planteaba postularse para la Asamblea de Nueva York. Entonces, Mamdani formaba parte del Parlamento estatal y los dos se movían en los mismos círculos de activismo. “Hablamos mucho sobre la posibilidad de usar nuestros cargos para movilizarnos fuera de la Asamblea. No se trata solo de aprobar leyes, sino de utilizar estos espacios para organizar a la clase trabajadora. Y eso fue para mí, una fuente de inspiración”, recuerda . Dos años después, en 2025, Valdez llegó a Albany, sede del poder del Estado de Nueva York. Allí, por segunda vez, Mamdani la inspiró a dar otro paso en la política, esta vez a la Cámara de Representantes en Washington. Impulsada por lo que su compañero y amigo había logrado, con la misma visión e interés por el socialismo, Valdez decidió presentarse a las prima-



rias demócratas de su distrito, y ganó, como también lo hicieron los otros dos candidatos al Congreso respaldados por Mamdani. Y en las próximas elecciones de noviembre, se presentarán ante sus rivales republicanos. Esos triunfos fueron consolidando lo que llaman el efecto Mamdani, y por eso es que le dicen kingmaker, (*hacedor de reyes*).

—Kingmaker; ¡otra etiqueta! ¿Usted qué opina?... Trump se llama a sí mismo rey.

—Solo hay un rey en Nueva York, y ese es Jalen Brunson, capitán de los Knicks, (risas).

La mirada, sin embargo, va mucho más allá de las elecciones de noviembre. Todos los caminos conducen a 2028, momento en que de acuerdo a la Constitución, Trump no podría seguir otro mandato en la Casa Blanca. La pregunta más importante que los demócratas aún deben responder es quién se enfrentará al Partido Republicano. Y esa respuesta debe aclararse cuanto antes. El problema es que deben superar antes, una batalla ideológica que lleva gestándose desde hace una década.

Si la victoria de Mamdani y sus candidatos cercanos en lugares como Colorado, Minnesota o Míchigan sirven de indicio, parecería que los progresistas están ganando terreno. Para el alcalde, eso debería influir en la elección de un candidato izquierdista en las próximas presidenciales. "2028 debería reflejar dónde estamos hoy", afirma. Al preguntarle si eso supone un respaldo a Alexandria Ocasio-Cortez para que presente su candidatura a la presidencia, se limita a responder: "la congresista Ocasio-Cortez sería buena en cualquier cargo para el que se presente. Estaré entusiasmado de ver cualquier decisión que pueda tomar". Sí concreta el mensaje que cree que los votantes demócratas están enviando: "tienen hambre de una política diferente, una política que ponga a los trabajadores en el centro. En 2028 tendremos que responder una pregunta: ¿hacia dónde irá el partido después de este gobierno?".

—¿Y cuál es la respuesta a esa pregunta?

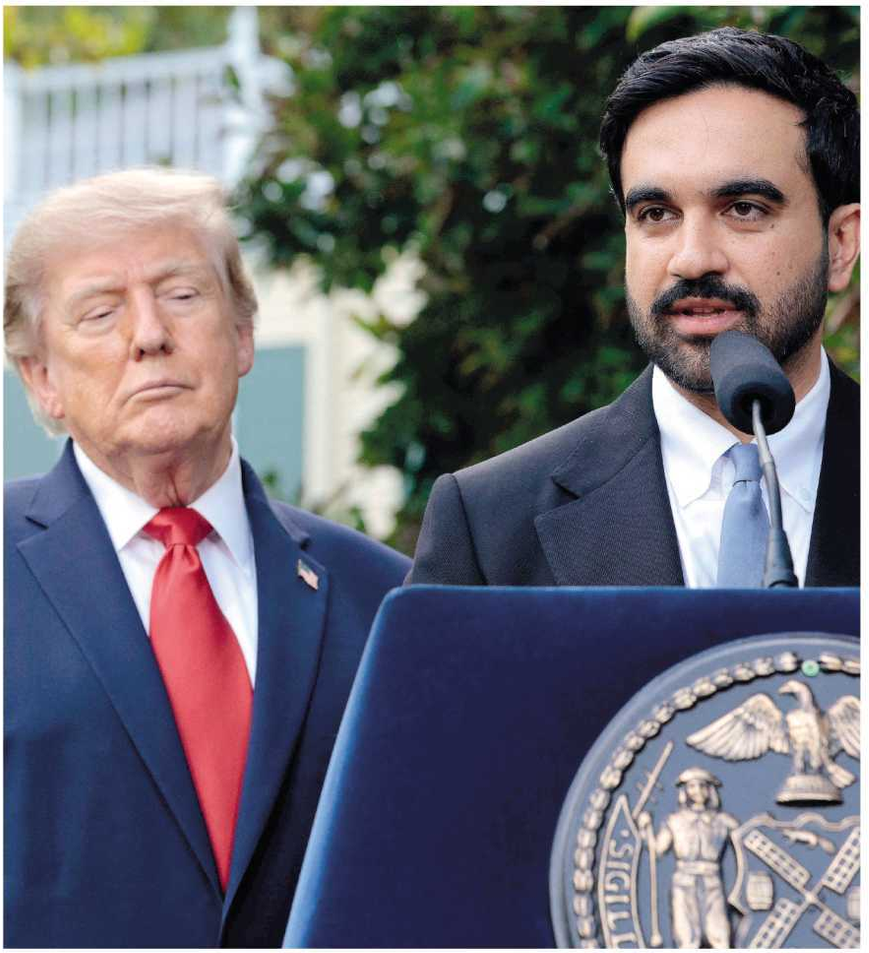
—Debemos no solo oponernos a esta administración, sino también defender algo. Y ese algo es la clase trabajadora. Lo que debe definir al partido son las formas claras de mejorar materialmente su vida. Eso era el Partido Demócrata en tiempos de Franklin Delano Roosevelt, con ideas como las cuatro libertades: libertad frente a la necesidad; frente al miedo; frente a la elección de culto y de expresión. Algunos dirían que son ideales poco realistas, pero fueron la columna vertebral de un partido que movilizó a todo el país en un momento de enorme desigualdad, muy parecido al actual. Hablo como alcalde de la ciudad más rica del país más rico de la historia, donde una de cada cuatro personas vive en la pobreza.

—A menudo cita el legado de Roosevelt. Medidas que usted defiende, como la sanidad universal, ¿plantean un Estados Unidos más europeo, parecido al modelo socialdemócrata que triunfó en Europa tras la II Guerra Mundial?

—En realidad, sería un Estados Unidos muy estadounidense. Invito a la gente a mirar nuestra propia historia. Programas públicos como la Seguridad Social fueron acusados en su momento de intentar sovietizar la economía. Muchas de las cosas que hoy consideramos normales fueron demonizadas cuando se propusieron por primera vez, algo muy parecido a lo que vemos hoy. Me niego a aceptar la idea de que este tipo de políticas haría que nuestro país dejara de ser lo que es.

—Pero volviendo a las elecciones de 2028, ¿cómo espera convencer a un país que votó dos veces a Trump, a que apoye a los demócratas, una formación con posiciones distintas y hasta contradictorias, como la que usted representa frente al *establishment* del partido?

—Cumpliendo con nuestras promesas. En Nueva York llevamos ocho meses demostrando cómo es la política que pone a los trabajadores en el centro. Esto significa guarderías públicas, autobuses más rápidos, crear una red que permita distribuir alimentos más baratos. Durante demasiado tiempo la política ha parecido un pasatiempo que solo algunos pueden permitirse, cuando en realidad debería ser una herramienta para ayudar a quienes luchan en este país a tener una vida mejor.



—¿No teme que palabras como socialismo o comunismo alejen a parte del electorado? Los republicanos ya las están usando para argumentar que ustedes son el mayor peligro del país.

—Los republicanos han llamado socialistas y comunistas a los demócratas desde mucho antes de que yo pueda recordar. Soy honesto: sí, soy socialista. Y lo que he descubierto es que la mayoría de los neoyorquinos no me preguntan cómo defino mi política, sino si hay espacio para ellos dentro de ella. Siempre se ha debatido qué aspecto tendría el socialismo. Nosotros hemos mostrado en estos meses cómo es: se parece a una ciudad que funciona para quienes la construyen día a día.

En Nueva York se respira la sensación de que se vive un momento de alegría colectiva. El disfrute parece haber vuelto a la ciudad, profundamente marcada por la pandemia, y la crisis de la vivienda. Vale destacar que este verano fue eufórico: los Knicks ganaron su primer campeonato de la NBA en 53 años, y lo celebraron con un desfile histórico al que asistieron más de dos millones de personas. Además, se disputaron ocho partidos del Mundial de Fútbol en la ciudad, incluida la final entre España y Argentina.

Las encuestas no se cansan de mos-

trar que la popularidad del alcalde está al alza. En agosto, un 69 por ciento de los neoyorquinos aprobaba su gestión, 20 puntos más que a principios de año. Pareciera que en estos ocho meses el alcalde está viviendo una especie de luna de miel prolongada, que en cualquier momento podría terminar. Aunque él prefiere no entrar en ese debate: "dejaré que sean los neoyorquinos quienes juzguen cómo lo estamos haciendo. Esto no es un ejercicio de autocomplacencia; tiene que ser un esfuerzo por mejorar la vida de los trabajadores".

Mamdani tiene muchos apoyos; pero también muchos detractores. Desde la derecha critican que medidas como el impuesto a las mansiones de los ricos o los supermercados públicos con precios accesibles, terminarán por empobrecer a la ciudad. También cuestionan que en su defensa del pueblo palestino, haya pedido la detención del primer ministro israelí, Benjamín Netanyahu, al que llamó criminal de guerra y arquitecto de un horrible genocidio en Gaza. Hay sonadas voces que le reprochan alimentar el antisemitismo, poniendo en peligro la convivencia en la ciudad con la mayor población judía del mundo, fuera de Israel. Por su parte se defiende: "mi responsabilidad es mantener seguros a los neoyorquinos judíos y asegurar que el objetivo no sea únicamente su seguridad, sino también celebrar y valorar la vida judía". Pero mantiene su postura: "es perfectamente posible eso, al mismo tiempo que se formulen críticas honestas sobre la conducta de Netanyahu, dejando claro que la responsabilidad de sus acciones recae únicamente en él, y no en los judíos neoyorquinos que aquí viven". Y agrega que "el rechazo a las acciones del primer ministro se extiende entre muchos tipos distintos de neoyorquinos, incluidos numerosos judíos".

Por otra parte, ciertos sectores de la izquierda le echan en cara mantener intactos organismos como la militarizada policía de Nueva York. Una de las críticas que le hace el periodista Theodore Hamm, autor de la biografía *Meet Mayor Mamdani*, es que tras sumarse a los que pedían rebajar la financiación a la policía, una vez en el poder, mantuviera a Jessica Tisch, responsable en la Administración anterior.

"En Nueva York llevamos ocho meses demostrando cómo es la política que pone a los trabajadores en el centro. Esto significa guarderías públicas, autobuses más rápidos, crear una red que permita distribuir alimentos más baratos", afirma Mamdani .

Al pedirle un rasgo que defina a Mamdani; Hamm, quien lo siguió durante toda la campaña, recuerda una escena que vio en esos meses, cuando en un acto se le acercó un hombre a gritarle antisemita, y otros insultos. "Me impresionó que en medio de ese caos, Mamdani se sentara con calma mientras sonreía hablando con los voluntarios", recuerda. Y comentó que se sorprendió ante esa imperturbabilidad del entonces aspirante a alcalde, en medio de la tensión. Para Hamm, fue una muestra de que el joven ya estaba listo para la batalla, y de cómo afrontaría las crisis a partir de entonces: "resistiendo a los ataques, manteniendo la compostura y el buen ánimo, y ciñéndose a su mensaje".

Interactuar con sus votantes es quizá el ámbito en el que parece sentirse más cómodo y relajado. Mientras que frente a la prensa parece tímido e incluso reservado, en las calles de la ciudad es donde parece más vivo. Ya sea en los desfiles de las comunidades puertorriqueñas y dominicanas a los que asistió este verano, o simplemente mientras vuelve a casa en bicicleta. Hasta hace poco lo hacía sin casco; pero ante las críticas por la falta de seguridad, grabó un video en redes sociales en el que anunciaba que atendía a los mensajes: "tienen razón. Tengo que hacerlo mejor", decía con el *Stayin' Alive* de los Bee Gees de fondo, mientras sacaba un casco de una caja de cartón con un cartel que decía: *Para el alcalde*.

Sus redes sociales continúan siendo su principal forma de interactuar con sus votantes de la ciudad, y también con gente de cualquier parte de Estados Unidos o del extranjero. Suma más de 30 millones de seguidores y comparte videos con un lenguaje moderno y muy trabajado, en los que un día puede hablar mandarín y otros grabarse en el portal del ático de 238 millones de dólares del empresario Ken Griffin, para anunciar un impuesto inmobiliario a los superricos.

Una tendencia reciente refleja el dominio de su equipo de redes sociales. Hace unas semanas, los neoyorquinos comenzaron a publicar videos sobre problemas cotidianos, etiquetando al alcalde y pidiéndole ayuda: desde calles deterioradas hasta fuentes de agua potable que faltaban. Algunas de estas quejas comenzaron a recibir atención y a ser atendidas por el Ayuntamiento. En un video que se volvió viral, un joven le pidió a Mamdani que se ocupara de dos baches que había en su camino, y al regreso del trabajo ya estaban reparados.

Mamdani también dispone de un canal de WhatsApp para conectar con los neoyorquinos hispanohablantes, lanzado este verano con el nombre *El chisme oficial de NYC*. Allí en vía todo tipo de información para que la comunidad latina esté al tanto de lo que sucede en su administración. Todo en español. Incluso manda mensajes suyos hablados en castellano. Aunque durante esta entrevista no se atrevió. Pidió disculpas y reconoció en inglés: "aún me queda camino para lograr fluidez". □

(Derechos exclusivos, El País de Madrid).

Con Club El País lee y disfrutá sin límites

Con tu plan papel o full digital accedé a los contenidos de El País y disfrutá sin límites con beneficios en más de 200 marcas.



Contactate con nosotros, tenemos un plan a tu medida.

Club EL PAIS

2900 4141
clubelpais.com.uy

Ver bases y condiciones en clubelpais.com.uy.

EL JARDIN DE LOS SUEÑOS

La nueva colección de la diseñadora argentina Natalia Antolin propone un universo en el que la belleza, la libertad y la imaginación transforman lo cotidiano en una realidad poética. A su vez, explora la naturaleza circundante a través de estampas exclusivas que se convierten en protagonistas.

FOTOGRAFÍAS: NATALIA ANTOLIN.



PRIMAVERA 2027










ANTOLIN













NATALIA ANTOLIN

Sanlucar 1595 - Nº2, Carrasco, Montevideo. Lunes a viernes de 10:00 a 19:00 horas. Sábados hasta las 14:00 horas. shopnantolin.com

PASARELAS INTERNACIONALES

NUEVA YORK



La temporada Primavera-Verano 2027 ya está mostrando sus primeras tendencias. Aquí un repaso por los desfiles más relevantes de la Semana de la Moda *yankee*.

RALPH LAUREN

An irreverent take on romance



El desfile del reconocido diseñador abrió la Semana de la Moda neoyorquina. Su pasarela jugó con la rigidez de su sastrería clásica y con la ligereza de siluetas fluidas, pantalones de corte relajado y transparencias. Con 86 años de edad, Ralph mostró su vigencia en la industria del lujo estadounidense.

TOMMY HILFIGER

Plaza Prep



El diseñador eligió el *lobby* del edificio The Plaza Hotel, en el que vivió diez años, para presentar su última colección inaugurada por la supermodelo Gigi Hadid. En la pasarela, reinventó el clásico estilo *preppy* y los códigos de los años 90' a través de siluetas relajadas y proporciones *oversize*.

THOM BROWN

The Garden of Tailored Metamorphosis



Fiel a su identidad sobria pero disruptiva, la colección abordó el concepto de la transformación y tomó como inspiración a los insectos, que sufren metamorfosis en su desarrollo. Así, los tradicionales trajes de la firma tomaron diferentes largos e incorporaron *godets* y nuevas texturas satinadas y estampadas.

TENDENCIAS DE TEMPORADA



En esta primavera vale todo. Invaden los rojos, rosas, fucsias, turquesas y verdes; las estampas, las rayas y las flores, el *jean*, la onda deportiva y el animal. Arrasan las faldas y shorts *baloon*, las transparencias y los flecos. Los pañuelos en bandolera, los pantalones aladín, casquetes y bolsos en rafia y los accesorios novedosos completan la puesta. Aquí, un adelanto.

PASIÓN POR EL ROJO


BAS.


Renner.


Polonio.


Prüne.

Isadora.


Symphorine.


Tommy Hilfiger.


Zara.


Renner.


Milagros Bonasso.



POPURRI DE RAYAS

DENIM A TODA HORA




FARM RIO
10
H&M.
17
PARIS
ADIDAS
Adidas.
82
Renner.
PUERTO RICO
98
SAN JUAN
Renner.
RUSTY
85
Rusty.
TEAM OF
92
Renner.
Adidas.
Adidas.
ONDA DEPORTIVA



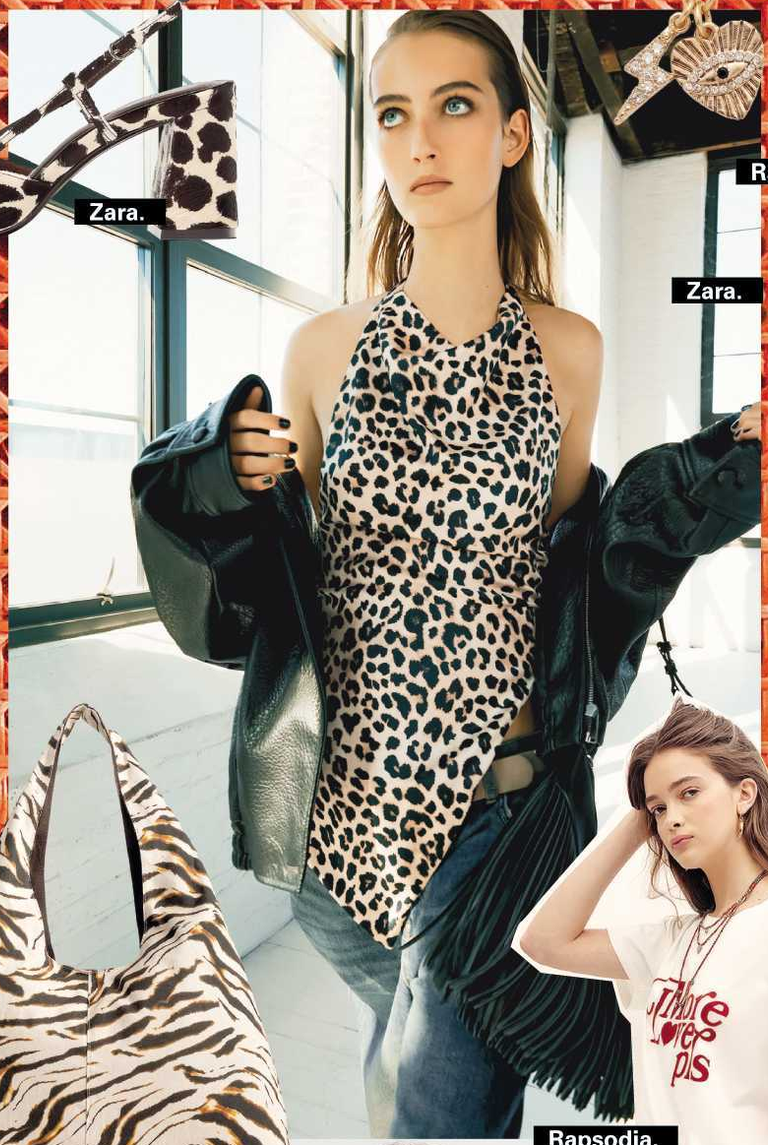
VERDE SUTIL

VUELVEN LAS FIERAS



Zara.





Rapsodia.

Zara.

Isadora.

Rapsodia.



Zara.

Prüne.



Polonio.



FLOWER POWER

Melena saludable

Tratamientos & cuidados



No caben dudas de que el pelo es una parte fundamental de la imagen personal. "Cómo lo llevamos, así como el color y el peinado que elegimos, forman parte de nuestra identidad. Por eso, para muchos hombres y mujeres, la salud capilar es fundamental", advierte Evelyn Ruiz, médica dermatóloga de la Clínica Dermatología del Este, quien recibe diariamente a pacientes preocupados por mejorar la calidad de su cabello.

Para preservar su salud y evitar daños, la especialista comienza la charla ofreciendo sencillas recomendaciones que pueden hacer toda la diferencia entre una melena vital y un pelo opaco, dañado y sin vida. "Lo primero es usar un *shampoo* que se adapte al cuero cabelludo, dependiendo si es seco o graso. El acondicionador debe aplicarse solo sobre largos y puntas. Tampoco se aconseja dormir con el pelo mojado ya que puede dañar la fibra capilar. A su vez hay que evitar el calor directo y repetido sobre el pelo, sea del secador o de la planchita. Cuando se utilicen, es importante usar protector térmico", advierte.

Respecto a los principales motivos de consulta, Ruiz señala el aumento de la caída del pelo o la alopecia. "El pelo está en constante recambio; mientras algunas fibras entran en fase de crecimiento, otras están en reposo, y otras se desprenden naturalmente. Normalmente caen entre sesenta y cien pelos por día. Cuando este número aumenta, notamos mayor cantidad de pelos en el cepillo, en la ducha, o una menor densidad de la melena". En estos casos, la consulta dermatológica permitirá evaluar el estado del cuero cabelludo, realizar un diagnóstico, e indicar el tratamiento -o la combinación de estos-, que por lo general son prolongados, y pueden extenderse meses y hasta años. En algunos casos, incluso es necesario suplementar con multivitamínicos, sobre todo cuando la alopecia es relacionada con déficit de nutrientes.

"Existen diferentes tipos de alopecias; el efluvio telógeno es el más común y se produce por causas puntuales como estrés, medicamentos, descenso rápido e importante de peso, dietas estrictas, e incluso cambios de estación", afirma. Otro tipo de alopecia señalada por Ruiz es la androgenética, que afecta a un gran porcentaje de hombres y mujeres, y es un gran motivo de consulta en dermatología. "Puede manifestarse alrededor de los 30 años y tiene un componente genético y hormonal. Se caracteriza no tanto por una caída importante, sino por un afinamiento progresivo del pelo. En los hombres pueden aparecer entradas y pérdida de pelo en la coronilla, mientras que en las mujeres se caracteriza por un aumento del ancho de la franja media del pelo".

Algunos de los tratamientos más frecuentes mencionados por la profesional son:



Minoxidil tópico

"Es un medicamento en loción que se aplica en el cuero cabelludo diariamente. Tiene como finalidad estimular el folículo piloso y favorecer el crecimiento del pelo".

Minoxidil vía oral

"De los tratamientos con mejores resultados, lo indicamos para diferentes tipos de alopecia. Alarga la fase de crecimiento del pelo ya que estimula el folículo y aumenta la densidad del pelo. Se indica para mujeres y hombres, siempre con orientación y control por parte del médico".

Finasteride & Dutasteride

"Fármacos antiandrogénicos que se utilizan principalmente en la alopecia androgenética y, generalmente, se combinan con minoxidil. Es fundamental el control por parte del dermatólogo".

Shampoo

"Son productos que complementan los tratamientos, pero generalmente no los recomendamos como primera y única línea de tratamiento cuando existe una alopecia".

Mesoterapia capilar

"Este tratamiento de la alopecia se realiza en consultorio y busca mejorar la calidad del pelo. Mediante micropunciones aplicamos activos como biotina, pantenol o minoxidil en el cuero cabelludo para ayudar a frenar la caída, aumentar la densidad y mejorar la calidad del pelo. Es un terapia rápida, bien tolerada, y el paciente puede volver a su rutina luego del procedimiento. La cantidad de sesiones dependerá de cada caso".

Plasma rico en plaquetas

"Se extrae sangre del paciente y se coloca en una centrifugadora que separa el plasma del resto de sus componentes. Ese plasma rico en plaquetas se aplica mediante micropunciones en el cuero cabelludo. Las plaquetas liberan factores de crecimiento que tienen como finalidad estimular el folículo piloso".

Exosomas capilares

"Se trata de la técnica más novedosa dentro de la medicina regenerativa. Los exosomas son microvesículas derivadas de células mádres que transportan moléculas bioactivas que favorecen la estimulación de los folículos pilosos. Los utilizamos en casos de alopecia con el objetivo de ayudar a detener la caída y mejorar la calidad del pelo".

Dermatología del Este
Av. Córdoba 38.
Punta del Este, Maldonado.
Instagram/@dermatologiadeleste
Cel. 092 858 970.

CON NATHALY MARCUS

VOLVER A LA RAÍZ

Nutricionista, divulgadora y referente de la medicina funcional en México, afirma que los hábitos son fundamentales para el bienestar. El 29 de octubre ofrecerá una conferencia en Montevideo, dentro del ciclo *Mentes Expertas 2026*, sobre longevidad, epigenética y salud integrativa. Aquí comparte parte de su experiencia.

POR YELLY BARRIOS. FOTOGRAFÍAS: CARLA WEINBERG.

Nathaly Marcus (55) lleva más de tres décadas desarrollando una carrera que combina consulta clínica, formación y divulgación. Una de las características de su trabajo es la forma en que traduce conceptos de salud en imágenes sencillas. Para explicar su enfoque, suele recurrir a la metáfora de un árbol: las ramas corresponden al hígado, los riñones o el corazón, mientras que el tronco y la raíz reúnen todo aquello que en su opinión, sostiene el organismo. En este lugar ubica la alimentación, el movimiento, las emociones, los vínculos, la espiritualidad y la forma en que cada persona vive.

Licenciada en Nutrición y Ciencia de los Alimentos por la Universidad Iberoamericana, cuenta con formación y certificaciones posteriores en medicina funcional, neurología funcional, medicina antienvejecimiento, hormonas y medicina regenerativa. Es fundadora y directora general de Bienesta Medical Center y del Instituto de Salud Funcional Mente-Cuerpo (ISFMC), centro de formación con más de diez mil alumnos y treinta profesores internacionales.

Marcus se dedica también a la divulgación. En ese sentido, escribió tres libros: *Secretos para mantenerte sano y delgado*, *El método de las 3 R* y *Sano, salvaje y sabio*, publicado en 2026 en Uruguay, por Grijalbo. En esta última publicación, propone una combinación de ciencia, experiencia personal y prácticas asociadas a la llamada "incomodidad inteligente", con énfasis en longevidad, equilibrio hormonal y reconexión con ritmos y comportamientos que considera ancestrales. El próximo 29 de octubre se presentará en Montevideo como parte de la gira de *Mentes Expertas*, para hablar precisamente de longevidad, epigenética y salud integrativa. En conversación con ***PAULA***, recorre su trayectoria desde el principio, cuando el nacimiento de sus hijas prematuras la llevó a buscar respuestas fuera del camino que había imaginado.

–¿Cómo fue ese pasaje de la nutrición tradicional a la medicina funcional?

–Tuve gemelas prematuras, nacieron con un kilo, y al ver su proceso –tuvieron más de un año de bajo tono muscular, tortícolis congénita, convulsiones y un sistema inmunológico bajo– decidí ir a buscar ayuda. Tuve la oportunidad de ir a San Diego, California, con una osteópata y médica integrativa que me dio suplementos, una dieta antiinflamatoria, ejercicios con masajes y neuro- estimulación. Al ver los cambios en mis hijas, ver cómo dejaron de enfermarse, crecieron mejor, y empezaron a recuperar su tono, entendí la importancia de la alimentación en la neuroplasticidad, el crecimiento y el neu-



rodesarrollo. Decidí entonces estudiar medicina funcional en Phoenix, Arizona, y traer este enfoque a México.

–Tras 30 años de trabajo, ¿qué es lo que más orgullo le da haber decidido ese cambio?

–Entender que la nutrición es información, que lo que comes importa y que lo que estudias puede cambiar vidas. Cuando estudias nutrición crees que vas a hacer adelgazar a la gente y ese es el objetivo, pero después te das cuenta de que es mucho más. Yo quería ser doctora y no pude. Sin embargo, siento que hago la medicina desde la prevención, la medicina personalizada y una nutrición más integrativa. No es solamente una dieta. Es trabajar con la microbiota, el cerebro, los procesos inflamatorios, la energía y las hormonas. Además, tengo una maestría en psicología transpersonal y otras herramientas que hoy incorporo a mi trabajo.

–¿Qué significa trabajar sobre la raíz de un problema de salud?

–Uso mucho la imagen del árbol. La medicina trabaja con las ramas: el hígado, el riñón, el corazón. Cada uno tiene su especialista. Pero muchas veces nadie ve la raíz. El tronco y la raíz tienen que ver con qué metes a tu cuerpo, tus emociones, tus valores, tu movimiento, tu espiritualidad y tus vínculos. Todo eso nutre al árbol. No estamos rotos, estamos desconectados. Tenemos que volver a escuchar qué nos está diciendo el cuerpo.

–En ese enfoque aparece también la epigenética, ¿hasta dónde puede modificar una persona lo que heredó?

–Hay una interacción entre genética y epigenética. Tú tienes un gen, pero el estilo de vida es lo que hace que ese gen se exprese o se apague. No se cambia la genética, pero sí la epigenética. Por ejemplo, puedes tener una carga genética para un determinado problema, pero si modificas tu alimentación, tu microbiota, tu actividad física y otros hábitos, puedes influir sobre la expresión de esos genes. Para mí, la genética es la carga, y el estilo de vida es lo que puede activar o no determinadas posibilidades.

–¿Qué lugar ocupa entonces la prevención?

–Es fundamental. El problema es que esperamos tener un síntoma o una enfermedad para empezar a ocuparnos de nuestra salud. Lo que deberíamos hacer es revisar nuestras deficiencias, nuestra historia clínica, nuestros antecedentes y nuestras necesidades. Cada etapa de la vida requiere atención diferente. No podemos generalizar.

–¿Qué hábitos son realmente fundamentales?

–Movimiento y ejercicio, manejo del estrés y descanso son pilares de la salud. Ningún suplemento sustituye a los hábitos. Ningún medicamento puede sustituirlos. También aportan la hidratación, el movimiento cotidiano y encontrar formas de regular el sistema nervioso. Puede ser meditar, agradecer, respirar, caminar en la naturaleza, hacer ejercicio o ir a terapia. Lo importante es conectar con las emociones y entender qué te está pasando.

–¿Y qué cambia según la edad?

–Primero hay que saber qué necesita cada persona. Hoy, mucha gente se auto-prescribe suplementos, hace dietas o sigue recomendaciones de *influencers*, sin hacerse estudios. Hay personas que pueden necesitar determinados nutrientes por una situación específica, y otras que no. Por eso hay que mirar la historia de cada uno. No estamos en una dieta: estamos en un estilo de vida.

–También habla de respetar los ritmos naturales, ¿cómo se relaciona eso con las estaciones del año y con la vida cotidiana?

–Nosotros también somos naturaleza, y cambiamos a lo largo del año. Tenemos que volver a mirar nuestros ritmos

circadianos, la luz y la oscuridad, los horarios en los que comemos y dormimos. Hoy nos despertamos con pantallas, pasamos muchas horas bajo luz artificial y muchas veces comemos en horarios en los que deberíamos estar descansando.

–¿Qué pasa con la piel? Muchas personas sienten que problemas como eczemas, psoriasis o alergias empeoran cuando están estresadas. ¿Esto tiene sentido?

–La piel es un órgano expuesto y tiene su propia microbiota. Hay una interacción entre piel y microbiota intestinal. Desde mi enfoque, cuando hay inflamación, estrés, cambios hormonales o alteraciones digestivas, eso puede manifestarse en la piel. Por eso no me gusta mirar solamente la piel. También hay que preguntarse cómo está durmiendo esa persona, cómo está su digestión, cuánto estrés tiene y qué está sucediendo en su organismo.

–Muchas personas dicen sentirse agotadas aunque los análisis no expliquen por qué. ¿Qué les diría?

–Puede haber muchas razones: falta de hierro, problemas de tiroides, alteraciones hormonales o lo que yo veo mucho en consulta, que es el *burnout* y el agotamiento asociado a la exigencia. Vivimos en una especie de matriz de logros: tienes que rendir, ser perfecto, trabajar, ser buena madre, ser buena pareja, estar bien físicamente. Y no respetamos el sueño, el descanso ni nuestros límites. El cuerpo tiene una capacidad de adaptación. Cuando vivimos permanentemente bajo estrés, esa capacidad se puede ver afectada. La pregunta es qué estamos exigiendo de nosotros mismos.

–En su último libro habla de la incomodidad, ¿por qué debería ser saludable salir de la zona de confort?

–Estamos demasiado acostumbrados a la comodidad. Nuestros antepasados vivían períodos de esfuerzo, escasez, cambios climáticos y también descanso. Nuestro cuerpo evolucionó en esas condiciones. Creo que algunas formas de incomodidad pueden ayudarnos a desarrollar resiliencia. En *Sano, salvaje y sabio* hablo justamente de recuperar esa relación con lo que nos desafía y nosobliga a adaptarnos.

–¿Estamos demasiado obsesionados con encontrar soluciones rápidas?

–Sí. La gente quiere la magia. Quiere algo que le dé energía sin tener que hacer cambios en su vida. Y no estamos dispuestos a salir de la zona de confort. Los resultados están hablando. Dormimos tres o cuatro horas, vivimos conectados al teléfono, queremos rendir permanentemente y después nos preguntamos por qué estamos cansados.

–Cuando habla de longevidad, también destaca la importancia de los vínculos. ¿Qué papel tienen en una vida saludable y larga, la familia y los amigos?

–Somos seres psicosociales. Un estudio longitudinal de Harvard sobre desarrollo adulto, que lleva décadas siguiendo a distintas generaciones, ha puesto el foco en la importancia de las relaciones y las redes de apoyo para una vida saludable. Para mí eso es un parteaguas. No es solamente qué comes, cuánto te mueves o qué suplemento tomas. Es quién te sostiene, con quién te conectas, cuál es tu tribu. Las poblaciones longevas tienen vínculos, comunidad y rituales compartidos. Tenemos que recuperar eso.

“Movimiento y ejercicio, manejo del estrés y descanso son pilares de la salud. Ningún suplemento sustituye a los hábitos. Ningún medicamento lo puede hacer. También aportan la hidratación, el movimiento cotidiano y encontrar formas de regular el sistema nervioso”.

–Acaba de cumplir 55 años, ¿cómo intenta aplicar en su propia vida todo lo que predica?

–Me cuido muchísimo. Todos los días me levanto y agradezco. Trato de meditar, escribo por las noches, hago ejercicio y busco equilibrar el trabajo, mis hijas y mi pareja. Tengo mis “no negociables”. Creo que toda persona debería tener los suyos. No es fácil. Es una lucha diaria por el equilibrio, por respetarme y por no perderme en lo que el mundo espera de mí.

–¿Qué le gustaría que una persona se llevara de su charla en Montevideo?

–No quiero dar una charla de nutrición para que alguien simplemente reciba información. Quiero que salga transformado, que se conecte consigo mismo, que se quiera, que se sienta suficiente. Cuando estoy frente a un público estoy muy conectada con lo que está sucediendo. Observo sus reacciones, si están atentos, si algo no les llega, si necesitan otra cosa. Intento encontrar la manera de llegar a cada persona. Porque, finalmente, de eso se trata: de volver a la humanidad, a la conexión y a una forma más consciente de vivir. □

Detección temprana



Durante todo este mes de octubre, Montevideo Shopping lleva adelante una nueva edición de su campaña de lucha contra el cáncer de mama. La iniciativa cumple catorce años llevando un mensaje de esperanza a quienes están transitando la enfermedad, compartiendo este mensaje con el público de una manera cercana, visible y accesible.

A lo largo de este tiempo, la campaña fue adoptando diferentes formatos y propuestas con el objetivo de generar conciencia sobre la importancia de los controles, la detección temprana, y los hábitos saludables.

Así las cosas, cada año, el arte, la música y distintas formas de intervenciones basadas en la innovación, han dado vida a un programa que procura poner el tema en agenda y llegar a públicos diversos.

Para la apuesta 2026, uno de los eventos de destaque tendrá lugar el martes 27 de octubre, en el Auditorio Nacional Adela Reta. Ese día se realizará el espectáculo que reunirá al Ballet Nacional del Sodre y a *No Te Preocupes (en realidad hacemos ciencia)*, la banda integrada por científicos e investigadores del Instituto Pasteur de Montevideo, que en su repertorio combina *covers* de canciones conocidas con divulgación científica. Una vez más, la música y la danza son el lenguaje elegido para volver a transmitir un mensaje que sigue siendo tan vigente como en un principio. Asimismo, se encuentran a la venta en el segundo nivel del centro comercial los tradicionales pañuelos de la campaña, una colección que ya consta de 13 diseños exclusivos. Con la compra de estos accesorios, se colabora con la Comisión de Lucha contra el Cáncer y con el Hospital de Clínicas. Vale recordar además, que esta acción se ha convertido en uno de los símbolos de la iniciativa y cada año invita a quienes visitan el Shopping a sumarse a esta campaña.

A su vez, Montevideo Shopping también realizará acciones en conjunto con el Hospital de Clínicas orientadas a informar y generar conciencia, reforzando la importancia de incorporar los controles como parte del cuidado de la salud. □

montevideoshopping.com.uy

EL PAIS
presenta

CLÁSICOS DIEGO FISCHER

**Una colección imperdible para quienes disfrutan de la historia.
Narrada con la precisión de un investigador y
el talento de un escritor.**



A solo $390

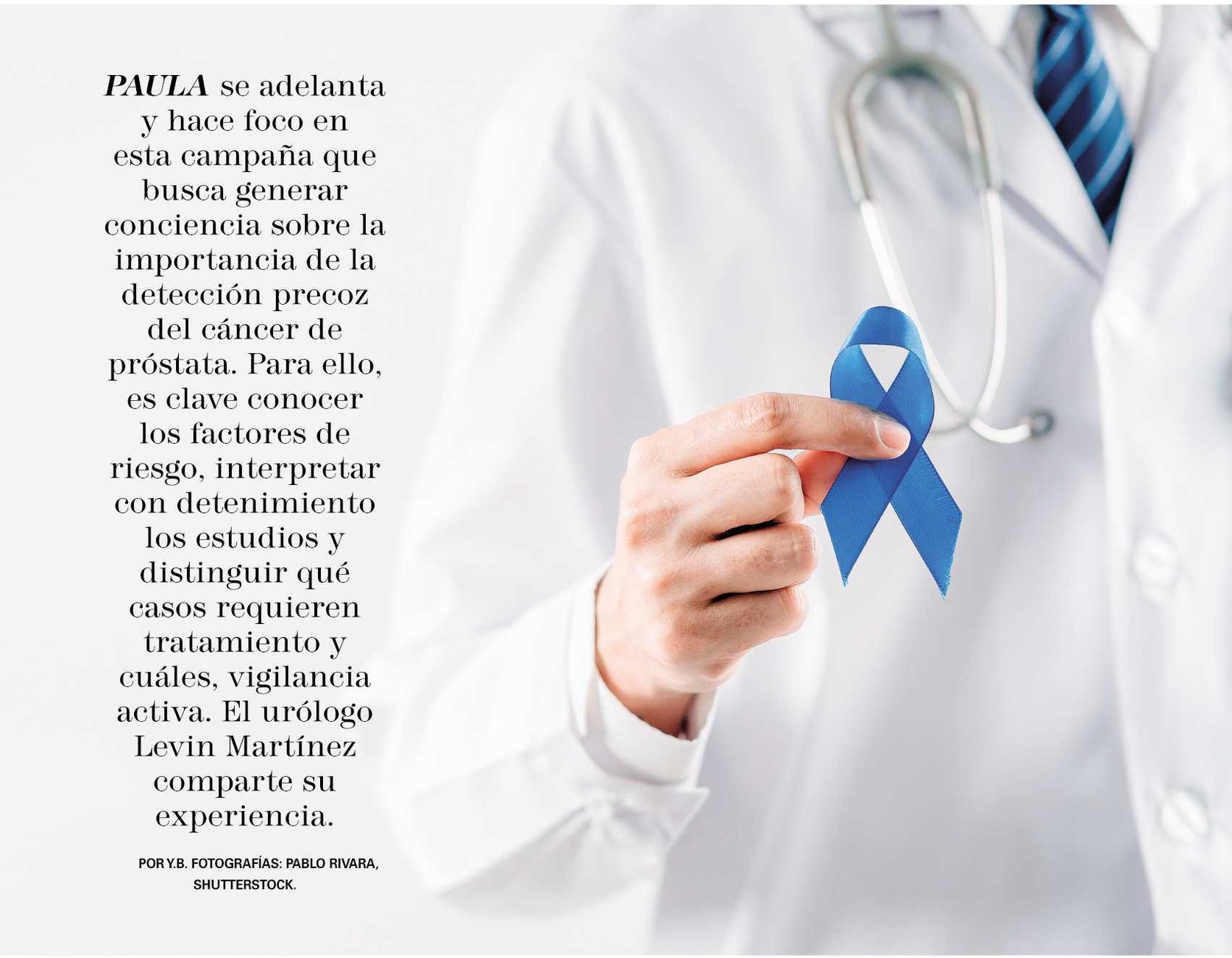
Planeta

Este martes

Pedilos en **coleccionables.elpais.com.uy**,
llamando al **2900 4141** o con **tu canillita**

NOVIEMBRE AZUL

PAULA se adelanta y hace foco en esta campaña que busca generar conciencia sobre la importancia de la detección precoz del cáncer de próstata. Para ello, es clave conocer los factores de riesgo, interpretar con detenimiento los estudios y distinguir qué casos requieren tratamiento y cuáles, vigilancia activa. El urólogo Levin Martínez comparte su experiencia.



POR Y.B. FOTOGRAFÍAS: PABLO RIVARA, SHUTTERSTOCK.

Cada año, la campaña Noviembre Azul vuelve a poner el foco en la salud masculina, y en particular, en la detección precoz del cáncer de próstata. La iniciativa, de alcance mundial, busca informar sobre los factores de riesgo y la importancia de los controles, sobre todo a medida que aumenta la edad.

En Uruguay, según datos del Registro Nacional del Cáncer, de la Comisión Honoraria de Lucha contra dicha enfermedad, se registran, en promedio, 1.417 nuevos casos de cáncer de próstata por año. Esto lo ubica en el primer lugar de incidencia entre los cánceres masculinos. En mortalidad, ocupa el tercer lugar, detrás del cáncer de pulmón y el colorrectal, con 554 fallecimientos anuales. Más de la mitad de los diagnósticos se producen en hombres de 70 años o más.

La enfermedad tiene una particularidad que hace relevante la detección precoz: en sus primeras etapas puede desarrollarse sin síntomas. Por eso, esperar a que aparezca alguna molestia puede retrasar el diagnóstico. Para profundizar en el tema, ***PAULA*** entrevistó a Levin Martínez, referente de la Sociedad Uruguaya de Urología (SUU) y profesor titular (Grado 5) de la Cátedra de Urología de la Universidad de la República, en el Hospital de Clínicas. Especializado en uro-oncología y cirugía laparoscópica, cuenta con formación de posgrado en Argentina y España, y con una extensa trayectoria asistencial y académica.

Cuando se habla de cáncer de próstata, hay una distinción importante que hacer desde el comienzo: más que de prevención, los especialistas hablan de detección precoz. A diferencia de otros tipos de cáncer, como el de pulmón, en los que existe un factor de riesgo modificable claramente identificado —el tabaquismo—, no hay en este caso un único hábito cuya eliminación permita evitar la enfermedad de forma comprobada.

Eso no significa que los hábitos saludables carezcan de importancia. Una alimentación equilibrada, la actividad física regular y el hecho de evitar el tabaco forman parte de un estilo de vida beneficioso para la salud general, y para la prevención de distintos tipos de cáncer.

Pero, en el caso específico de la próstata, la estrategia en la que Martínez insiste es detectar la enfermedad antes de que produzca síntomas. "Con el estudio de sangre del PSA (*Prostate-Specific Antigen* por sus siglas en inglés), los cánceres de próstata se diagnostican mucho antes de que acusen síntomas", señala.

El PSA es una proteína producida por la próstata que puede medirse mediante un análisis de sangre. Pero su interpretación no es tan sencilla como mirar el número que aparece impreso en el resultado del laboratorio. Martínez advierte que el conocido valor de 4 como límite de referencia es demasiado general. "Por encima de 4 hay más riesgo, pero no quiere decir que por debajo de 4 no lo haya", explica.

La edad es uno de los elementos que deben considerarse. También el tamaño de la próstata. Una próstata grande puede producir más PSA aun cuando sea benigna. Por eso, no es equivalente encontrar un PSA de 3 o 4 en una próstata pequeña, que en una próstata de gran volumen.

De igual manera los antecedentes familiares modifican la lectura. Martínez cita como ejemplos a quienes tienen un padre o hermano con cáncer de próstata, así como determinados antecedentes familiares de cáncer de mama. "El PSA aporta mucho, pero no puede tenerse en cuenta el resultado que viene impreso en la mayoría de los laboratorios. Hay que verlo adecuado a la edad, al peso prostático y a los antecedentes del paciente".

Lo anterior explica por qué un PSA elevado no necesariamente equivale a tener cáncer. "PSA de riesgo no es igual a cáncer. PSA de riesgo es igual a: se justifica estudiar".

El PSA está incluido entre las prestaciones del *Plan Integral de Atención* en Salud (PIAS) y constituye una de las principales herramientas disponibles para la detección temprana del cáncer de próstata.

En Uruguay, las recomendaciones del MSP y las comunicaciones recientes de sociedades médicas sitúan en torno a los 50 años el momento para conversar con el equipo de salud sobre la conveniencia de realizar este control en personas sin factores de riesgo, mientras que en quienes presentan antecedentes familiares u otros factores de riesgo, la evaluación puede comenzar antes.

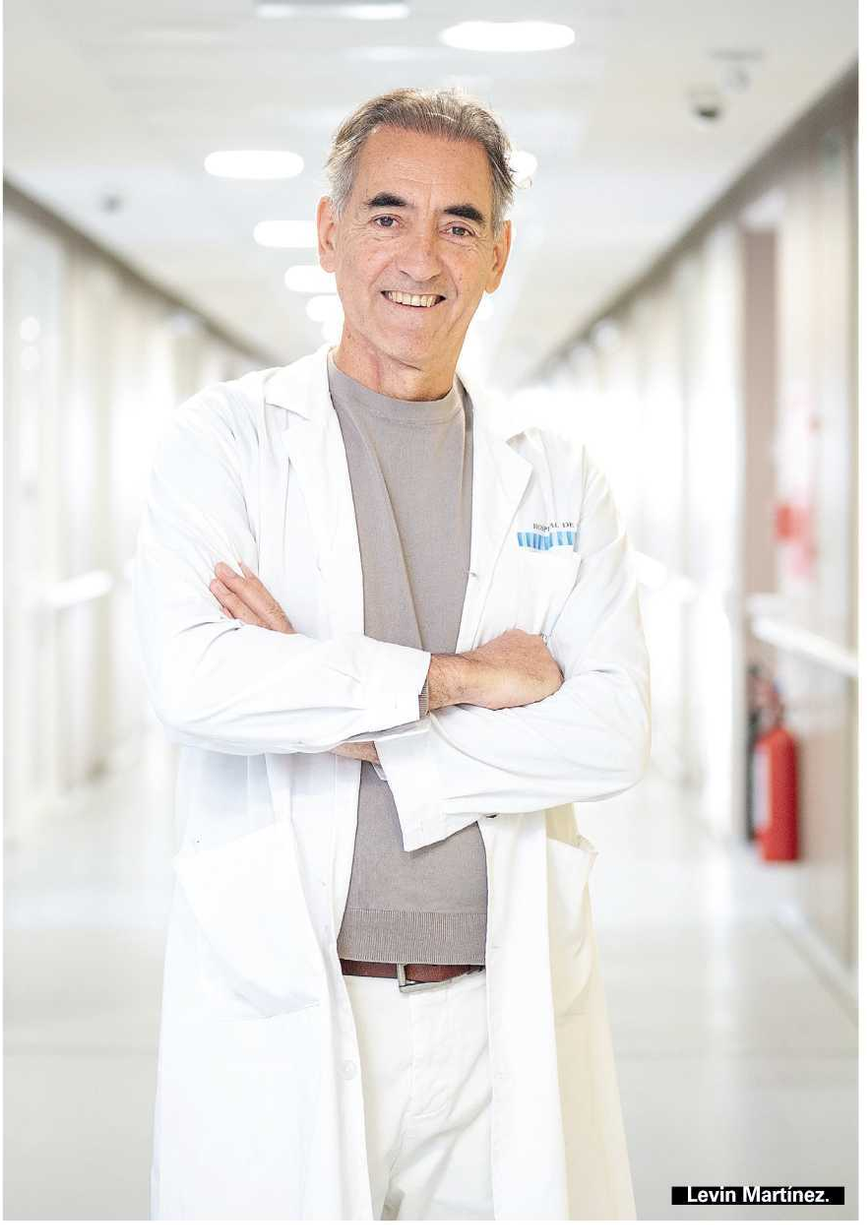
Varios caminos

La cuestión no es simplemente hacerse un PSA y mirar si el número está por encima o por debajo de un límite. La utilidad del estudio está en interpretarlo dentro del contexto particular de cada paciente. Y cuando un paciente presenta un PSA considerado de riesgo para su edad y el tamaño de su próstata, el paso siguiente no necesariamente es una biopsia inmediata. Martínez identifica tres caminos posibles: realizar una biopsia, hacer una resonancia magnética de próstata, o recurrir a determinados marcadores biomoleculares.

La biopsia directa puede ser indicada cuando el examen clínico, por ejemplo, genera una sospecha importante. Sin embargo, esto se topa con una preocupación frecuente entre sus pacientes que sienten miedo al procedimiento. "Los pacientes entran a Internet y se aterrorizan".

En su experiencia, las complicaciones graves son poco frecuentes. Puede haber infección, sangrado en el semen, o molestias en la zona prostática durante los días o semanas posteriores. "No hay que poner un demonio en la biopsia", subraya.

Otra posibilidad es realizar una resonancia antes de la biopsia. La imagen permite identificar lesiones sospechosas y orientar la toma de muestras. Allí apa-


Levin Martínez.

rece la clasificación PI-RADS, una escala de 1 a 5 que permite estimar el grado de sospecha de las lesiones observadas. Una lesión PI-RADS 4 o 5, tiene una probabilidad mayor de corresponder a un cáncer; pero tampoco esquiva por sí misma a un diagnóstico.

Martínez explica que en esos casos, la resonancia puede ayudar a dirigir la biopsia hacia las zonas sospechosas, y al mismo tiempo, obtener muestras del resto de la próstata. Esto puede ser relevante cuando la próstata es grande, porque una biopsia puede pasar por alto una lesión. Así y todo, "una resonancia normal, en mi práctica, nunca me aleja de la biopsia", agrega Martínez.

La razón es que la resonancia tiene limitaciones y no puede interpretarse de manera aislada. La decisión final depende de la combinación de resultados y antecedentes. A esta ecuación hay que sumar que la resonancia no está cubierta por las prestaciones obligatorias del sistema de salud. Por lo tanto, tiene un costo variable, que puede ser alto para muchos.

Los marcadores biomoleculares, algunos de los cuales pueden estudiarse mediante muestras de orina, son una tercera alternativa no invasiva. Estos análisis buscan información molecular, que combinada con el PSA, el tacto rectal, y los datos de antecedentes familiares, pueden contribuir a estimar el riesgo de que un PSA elevado esté relacionado con un cáncer. Cuando los distintos elementos apuntan en la misma dirección, la indicación de biopsia se vuelve más clara. Cuando no coinciden, la decisión requiere una evaluación caso a caso.

Diagnóstico

No todos los cánceres de próstata se comportan igual. La pregunta clave es: ¿qué tan agresivo es? Martínez explica que el Sistema de Gleason permite valorar la agresividad del tumor, y que en términos generales, los tumores de menor riesgo corresponden a puntuaciones más bajas. En determinados pacientes, pueden ser manejados mediante vigilancia activa en lugar de recurrir de inmediato a la cirugía o la radioterapia. Eso no significa no hacer nada. Significa seguir al paciente de manera protocolizada para detectar cualquier cambio, y si aparecen señales de progresión, indicar un tratamiento con intención curativa.

Martínez utiliza una imagen sencilla para explicarlo a sus pacientes: "en esto se trata de diferenciar gatos de tigres. Los gatos son el seis, los tigres son el ocho, y el siete es un gato con rayas de tigre".

Según señala, una proporción importante de los pacientes correctamente seleccionados para vigilancia activa, nunca necesitará tratamiento. La esencia de la vigilancia activa es identificar tempranamente a aquellos pacientes cuyo tumor deja de comportarse como una enfermedad de bajo riesgo. Para ello se realizan controles periódicos de PSA, estudios de imagen, y cuando corresponde, nuevas biopsias.

La frecuencia y el tipo de seguimiento dependen de factores como la edad, el PSA, las características del tumor y los resultados de las biopsias. La vigilancia activa puede mantenerse a largo plazo, con un seguimiento individualizado y nuevas biopsias o estudios de imagen, según el riesgo y la evolución de cada caso.

Efectos del tratamiento

Cuando el tumor lo requiere, el objetivo es el de controlar la enfermedad sin perder de vista lo que puede ocurrir después. La cirugía y la radioterapia son tratamientos establecidos, pero pueden producir efectos secundarios. Martínez explica que, a grandes rasgos, el paciente debe aceptar un riesgo de complicaciones.

En el caso de la cirugía menciona la incontinencia urinaria. En la radioterapia, la incontinencia es menos frecuente, pero pueden aparecer complicaciones relacionadas con el recto, el intestino o la vejiga. "¿Es bajo? Sí, es muy bajo; pero si te toca, es el cien por ciento", plantea.

El cáncer de próstata no tiene una medida de prevención específica comparable, por ejemplo, con dejar de fumar en los casos de cáncer de pulmón. Una alimentación saludable, actividad física regular y evitar el tabaco favorecen la salud general, pero no garantizan evitar este tumor.

La función sexual constituye otro aspecto que se tiene en cuenta. El especialista señala que los problemas de erección pueden presentarse tanto después de una cirugía como de una radioterapia, y que resulta difícil prever individualmente quién los tendrá. Por eso, la decisión terapéutica no debería reducirse a elegir entre tecnologías. También implica considerar el riesgo del tumor, la edad del paciente, sus circunstancias personales y el impacto que cada alternativa puede tener sobre la continencia, la función sexual y la calidad de vida.

En los tumores de mayor agresividad el balance cambia. Un cáncer de próstata más agresivo puede poner en peligro la vida del paciente, por lo que el riesgo de dejar evolucionar la enfermedad adquiere mayor peso frente a los posibles efectos adversos del tratamiento.

Cambio cultural

El cáncer de próstata puede permanecer silencioso durante años. Y aunque la relación de los hombres con la consulta médica ha cambiado, todavía persisten prejuicios y cierta tendencia a postergar los controles. Martínez lleva más de treinta años trabajando en urología y es testigo de la transformación. "Cuando empecé, encontrar un paciente que venía a controlarse por *motu proprio*, sin tener absolutamente nada, era poco frecuente. Hoy, muchos pacientes que van a la consulta simplemente se acercan por control".

A su juicio, las campañas de *Noviembre Azul* y la difusión, contribuyeron a ese cambio. Pero todavía queda la barrera de la asociación automática entre consultar al especialista en urología y someterse a estudios invasivos. "Concurrir al urólogo no significa, necesariamente, que uno vaya a tener que ser sometido a exámenes de rigor". Una consulta puede comenzar con una conversación, un examen clínico, un análisis de sangre o eventualmente, una ecografía.

El objetivo es que el paciente llegue antes de que aparezca un problema. Y en ese proceso la familia también puede desempeñar un papel importante. "Hay pacientes muy ansiosos o nerviosos, o demasiado preocupados, o que son jóvenes, que tienen antecedentes familiares de cáncer de próstata o que a veces presentan mutaciones genéticas desfavorables. Y esos pacientes, por más que el tumor pueda vigilarse, a veces no tienen la estabilidad psicológica necesaria para hacerlo. Porque si el paciente está muy preocupado, la calidad de vida que quiero proporcionarle al no operarlo, o al no irradiarlo, se pierde cuando pasa todo el día preocupado por su cáncer de próstata. O cuando en la comida familiar del domingo, todos los hijos, sobre todo las hijas, le dicen: 'papá, el cáncer de próstata me tiene muy preocupada'. O la esposa del paciente, cada vez que viene a la consulta y pregunta: '¿mi marido no se va a morir de cáncer de próstata, verdad, doctor?'. Veo permanentemente pacientes que tienen muy buena salud mental, pero no tienen un entorno familiar favorable. Y también veo pacientes con tumores favorables, pero con una salud mental desfavorable. Entonces, no es solo el tumor. Es el tumor, el enfermo, la esposa, las hijas y el contexto familiar. Con todo eso decidimos la estrategia más adecuada".

Una vez al año

Para Levin Martínez el mensaje a transmitir es a todos los hombres de este país: "usemos *Noviembre Azul* para hacer la visita anual al especialista en urología". También es tiempo de desprenderse de la idea tradicional de que el especialista es un hombre. La realidad de la profesión está cambiando, y actualmente, las mujeres representan casi la mitad de quienes se están formando en esta especialidad. Algo similar ocurre con el tacto rectal, un procedimiento que todavía genera resistencia, y que en su opinión, no debería vivirse con temor. "No tengamos miedo del tacto rectal, no daña a nadie y muchas veces lo podemos negociar".

En definitiva, *Noviembre Azul 2026* pone el foco en la prevención y detección temprana del cáncer de próstata y en la salud masculina. La campaña busca derribar tabúes y promover la consulta médica y los controles, especialmente a partir de los 50 años o antes, cuando se tienen antecedentes familiares. En Uruguay, los funcionarios de la Administración Central tienen por ley un día de licencia para realizarse estudios prostáticos. En el sector privado, distintos convenios colectivos también contemplan licencias pagas para estos controles, con requisitos que varían según cada actividad. □

LOS ÚLTIMOS TRASHUMANTES



Durante siglos, decenas de miles de ovejas atravesaron España en busca de pastos, huyendo del calor en verano y del frío en invierno. El trayecto a pie, entre Extremadura y Soria, era parte de un rito destinado a desaparecer, por la falta de pastores y la modernización de los transportes. Aquí, recorremos junto a un rebaño los kilómetros finales que llevan a las Tierras Altas.

POR JUAN NAVARRO. FOTOGRAFÍAS: PEXELS.



Decenas de personas de distinta procedencia acompañaron el último tramo de la trashumancia en España; un tipo de pastoreo en movimiento, que se adapta a zonas de productividad cambiante. Una cultura nómade tradicional, que se diferencia del nomadismo por disponer de asentamientos estacionales fijos, con un núcleo principal establecido; por lo general el pueblo donde viven los que la practican.

Soria y Extremadura están unidas por la historia medieval y la cría de ovejas merinas, que por cuestiones climáticas eran conducidas a través de las cañadas, desde las Tierras Altas de Soria, a los pastos de invierno en las dehesas de Extremadura; y viceversa. Ello creó un lazo profundo tanto en lo cultural como en lo económico. Los rebaños eran llevados por una red histórica de cañadas, cordeles y veredas, que cruza gran parte de la península, desde Soria al sur. El viaje a pie duraba alrededor de un mes. Fue en el siglo XX, luego de la Guerra Civil, que se combinó con el tren.

Hoy es una práctica casi en extinción, por tal motivo se organizó este recorrido a la vieja usanza, para aprender y entender cómo funcionaba en otros tiempos.

El pasado camina hacia el futuro bajo la banda sonora de dos orquestas: contrapuestas:

-¡Prrrra!, ¡va!, ¡vamos!, ¡yee!, ¡ehe!, ¡prrrra!, saluda el ayer.

-¡Fru, fru, fru, fru, fru; rebate el hoy, a medida que el rebaño y su pastor ascienden hacia los colosales molinos eólicos.

La comarca de Tierras Altas de Soria ha perdido miles de esas ovejas grisáceas, de lana renegrida, merinas, y ganado. Miles de esos gigantes blancos de tres aspas, gran reemplazo en el sostén económico de la provincia, explican la despoblación. Antes las ovejas alimentaban a muchos, ahora los moli-



nos llenan pocos frigoríficos, pero hacen funcionar los de unos cuantos. Los balidos y el lenguaje creado por los pastores para entenderse con sus animales se enmudecen, como ese territorio solamente surcado por los tres hermanos Pérez, los últimos trashumantes sorianos. La saga, septuagenaria, recorre las cañadas, los cordeles y veredas que resisten desde que Alfonso X *el Sabio* creó el Honrado Concejo de la Mesta -poderosa asociación de ganaderos trashumantes-, en 1273.

Resisten los caminos, por donde las ovejas descendían hacia el sur al terminar el verano, no así sus usuarios, salvo por el espejismo del fin de semana de principios de verano, cuando decenas de personas acompañaron a los pastores en su recorrido final, para empaparse de esa cultura andante y malherida por un desastre lento en forma de crisis demográfica y ganadería intensiva.

Las avenidas de la ciudad de Soria se llenan de cagarrutas (excrementos de las ovejas) a medida que el rebaño, -arribado en camiones desde Trujillo (Cáceres), donde pasaron el invierno-, transita hacia los campos gracias a esta iniciativa que lleva realizando la *Mancomunidad de Tierras Altas* desde 2010. El ovino, marcado con una P - de memoria y terquedad exquisitas-, rezonga cuando unas obras impiden su avance a través de una calle por donde siempre pasó, y tiene que desviarse al son de Ricardo Pérez (70 años), y de Lucy, una perra de raza carea (pastor de la región) siempre detrás del amo. "¡Lucy, por favor!", le grita cuando el rebaño amaga con descarriarse, y ella ladra que te ladra, corrige. Dos mastines, perezosos, observan.

El hombre de ojos verdes o pardos, según la luz, peina canas y luce arrugas y callos en manos nudosas. Su piel rojiza semeja la de un obrero o un tenista; por las horas de exposición al sol, sin más respaldo que una gorra y sus ropas cómodas, ajadas, fieles.

"¡Nosotros, al ritmo de ellas!", dice por las ovejas. "No les marcamos nada", se exaspera, cuando los visitantes aprietan el paso contra el lento y sistemático ritmo ovino, calmo al roer arbustos o desbrozar las altas hierbas regadas por la primavera, de ahí los largos tiempos en moverlas. Esa firmeza se convierte en un arroyo verbal cuando toma impulso y se convierte en una enciclopedia andante, al preguntarle por la tradición familiar o las peripecias gremiales. Entonces dispara datos y anécdotas, entrecierra los labios, se acelera y evoca a aquel familiar que en el 1890 y tantos, cuando todo el mundo hacía riqueza en América, se dejó bigote, se agenció una pipa y cruzó el océano a buscar la esquiva suerte que tampoco halló ultramar. "Un ganadero ha de tener su propio criterio", afirma sobre su sector. "Me hace ilusión que venga gente, pero para los animales es *pesao*", confesará luego. Él cubre los 50 kilómetros de los tres días, mientras sus hermanos Basilio y José María, de 72 y 76 años, aparecen a ratos, o se organizan con los coches.

El reguero de niños, ancianos o curiosos que ve el rebaño en la ciudad, se diluye al enfocar las Tierras Altas, rumbo al despoblado de Navabellida, de donde procede esta familia, y donde solo quedan recuerdos y grietas. Primera posta, al lado de Tera, a 18 kilómetros de la ciudad. La comitiva despliega su campamento, con una carpa, sacos de dormir y tiendas de campaña, cena y café caliente matinal al alba, para intentar eludir el intenso calor de la jornada.

"¡Esto no lo tenían los pastores de antes!", se escucha

Los rebaños eran llevados por una red histórica de cañadas, cordeles y veredas, que cruza gran parte de la península, desde Soria al sur. El viaje a pie duraba alrededor de un mes. Fue en el siglo XX, luego de la Guerra Civil, que se combinó con el tren. Hoy es una práctica casi en extinción, por tal motivo se organizó este recorrido a la vieja usanza.

a las 5.30 del sábado junto al hostal de carretera abandonado, donde se instala el grupo. El amanecer regala brochazos morados, amarillos y naranjas, entre el aroma a manzanilla que a ratos mordisquean las ovejas. A alguna desprevenida, la agarran y tumban para echarle insecticida en heridas donde las moscas anidan hasta acabar comiéndoselas por dentro.

Atiende Joseba Guardia, de 38 años, uno de tantos asistentes atraído por el anuncio en redes sociales. Riojano, nieto de pastor sin relevo, enamorado de Soria y antaño de una soriana —"perdí una novia y gané una ciudad"—, ensalza la valentía de los trashumantes: "¡Las iniciativas personales son actos políticos, estos hombres son antisistema!". Laura Ruiz, de 25, camina con sus colegas, a quienes les falla el fuelle, feliz por el cariño con que su abuelo Jesús, de 88 años y pasado ovejero, saludó ayer a los Pérez. Ella tiene tatuado "n-111", la carretera nacional que engarza Soria con Logroño, donde estudió. La ruta se detiene a las 9.08 para atacar unas sartenadas de huevos fritos, chorizo, panceta y pan; ambrosía carnívora contra el festín herbívoro de hocicos ansiosos. El almuerzo regala historias: Juan Barrena y Antonio Gómez, de 70 y 80 años, oriundos de Algeciras (Cádiz), menean el bigote comentando que vinieron en 2017, y esta vez quisieron acompañar a la última trashumancia. Cristina Ferrer y Carlos Fernández, de 61 y 69 respectivamente, proceden de Lanzarote y entienden que desaparezca: "es como hacer contabilidad con lápiz y goma, pero es una tradición medieval y una lástima que se deje de hacer". Las hermanas Marta y Ester Iglesias, de 29 y 27 años, de La Aguilera (Aranda de Duero, Burgos), aman lo local y admiten que pese a vivir muy cerca, no conocían Soria. "La primera vez que vi esquilar fue en la Patagonia chilena", apunta Marta; Ester viajó a Nueva Zelanda y estudió en la Toscana (Italia), pero nada de la provincia vecina.

Ella, publicista especializada en gastronomía, y su hermana, enóloga, crearon *Un lugar de la Ribera* en *Instagram*, donde difunden las tradiciones vinícolas y organizan catas. Pronuncian frases como "a mis amigos se la suda" o "estamos muy desconectados de lo que hay aquí". Abunda este perfil de jóvenes interesados en un pasado en decadencia. Entre ellos, David Ortega, de 29 años, que junto a su socio cordobés Francisco Ayuso, de 36, crearon Mestas, una marca de mantas hechas con la lana de estas merinas ahora reivindicadas desde lo material y emocional. Un modelo se llama *Navabellida* y otro *Generosa*, como la madre de los Pérez.

Ortega, afincado en Madrid, explica durante la andadura largas costumbres en riesgo de extinción, exhibe vocabulario rural y anhela retornar a Soria cuanto antes. Acudió también el cordobés Juan García, de 28, impulsor de la cuenta de Instagram, *Vientos de pueblo*, donde divulga estos saberes, como Emilio Medina, palentino de 27, bombero y especialista en recuperar especies históricas de tomates en La Mielga. "Nos llaman *agroinfluencers*, pero simplemente subimos lo que nos parece interesante y a la gente le gusta", aclaran. Todos coinciden, a ratos buscando sombra bajo los coches escoba, o escalando por los montes, en su respeto y apego a estas costumbres que se difuminan como el paisaje, a 1.600 metros de altura, donde se aprecian los últimos neveros en las peñas mientras abajo la campiña se marchita y se convierte en combustible ideal para los incendios porque no hay tantas ovejas esquilmando la yesca.

El traqueteo ovino se ralentiza en los ascensos bajo el sol. Resuellan ellas y suspira Alexander Stelzer, de 56 años, al observar, espiga en boca, un rebaño como el de los Alpes, donde se crio. Afincado en Barcelona, sueña con jubilarse y comprar una docena de ovejas y cabras para subsistir en los Pirineos: "Es trágico que los jóvenes no quieran venir. Esto es vida y no una pantalla". La hora de comer da para más intercambios. Los urbanitas se dispersan entre los sorianos amigos de los Pérez, y dos ganaderos históricos que regalan refranes como *No hay vino malo sino paladar maleducado*, cuando catan unas carrilleras preparadas por la organización.

Uno lleva una gorra de Caja Rural de Soria y otro de Nueva York. Para cenar, secreto. "Shh, no se lo digas a nadie", susurra otro poeta del lugar común, ávido tras una intensa tarde en la que aparecen los nubarrones en los riscos convertidos en atalaya, para ver mantas de agua cayendo en lontananza. Bendito



refresco. Como las balsas donde el rebaño abreva antes de enclaustrarse para dormir en la última noche de peregrinaje.

Los humanos, trasladados en coches, reposan en tiendas de campaña en Navabellida. Basilio —lentes, ojos verdes, nariz aguileña, vaqueros y zapatillas medio modernas— es parco: "es un pueblo muy bonito pero muy abandonado".

Amanece el domingo y los valientes parten hacia las ovejas para conducirlas en la última etapa, tras dormir bajo las mantas de Mestas, estupendas contra el relente y entre el enloquecedor balido nocturno de otras rumiantes. El francés François Cadillon, de 60 años, escucha las lecciones de un paisano al catar la bota de vino: "esto era como el móvil ahora, no salías de casa sin ella". Victoria Carrasco, de 29, bióloga y trabajadora de la agricultura, vino sola desde Murcia tras conocer este plan en las redes sociales, igual que su nueva amiga Sara Cabal, de Oviedo, 66 años, trabajadora social que siempre quiso trashumar porque admira la relación pastor-oveja. Carrasco ama el sector primario: en lugar de irse a Bali en viaje de bodas, quiere conocer Castilla y afirma con admiración: "aquí parece que el tiempo se detiene". Ricardo Pérez ve cómo se forman círculos a su alrededor cuando cuenta historias: cita a Lobito, un perro que era un *crack*; y pequeñas batallas de cómo vadearon anchos ríos. "Ese era un caso", recuerda, mientras pastorea a la marea marronácea, con ondas como el mar, en función de la altura de las cruces de los animales y de donde emergen cabezas blancas que otean el horizonte.

Asoma Navabellida para nostalgia de Conchi Martínez, de 59 años, parte de la Mancomunidad en los tiempos en que había varios pastores. Ellos se jubilaron, y ahora les toca a los Pérez. La mujer solloza: "es la seña de identidad de esta comarca. Les toca descansar, no se les puede pedir más. Pero la trashumancia de Soria desaparece con ellos. Les hemos llamado trashumantes por no llamarlos nómadas", concluye, apoyando su pena en el bastón.

¡Chera!, ¡chera!, ¡chera!, ¡prrrra!, entran las ovejas en la aldea, jaleadas por el público, móvil en ristre, aplaudiendo entre el *tolón* de los cencerros. Los hermanos se hacen fotos como estrellas de *rock*. José María, soltero como sus hermanos, achaca tanta dedicación al amor por lo suyo. Ricardo, sonriente, admite que es esclavo y que "gente nueva no se encuentra". Basilio, guerrero, quiere jubilarse para viajar a Argentina a conocer a unos parientes. "Es una vida que se nos va", proclama Ricardo. "Esto se acaba", añade Basilio. Las ruinas de la iglesia avisan sobre los efectos del olvido: el abandono no perdona ni a los muertos ni a aquella Julia Hernández que falleció un 12 de abril de 1953, como jura una cruz de hierro torcida donde nadie pone flores. Junto a ella yace para siempre la trashumancia de Soria. □

(Derechos exclusivos, El País de Madrid).



LA REVISTA DE EL PAIS

PAULA

M.R.

casa



SALE EL **VIERNES 30 DE OCTUBRE,** Y TAMBIÉN **SE AGOTA.**





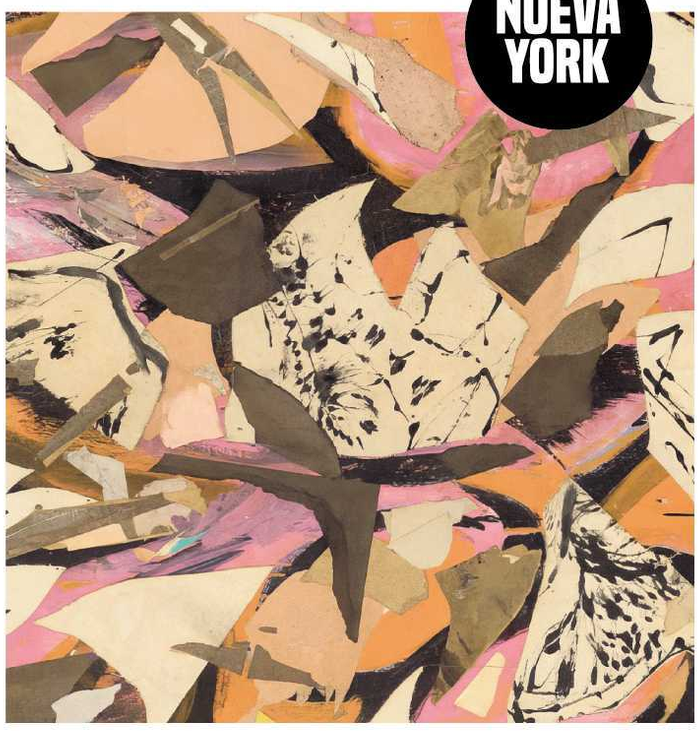
SAN PABLO

HISTORIAS LATINO-AMERICANAS. MASP.
Esta muestra colectiva integrada por 148 artistas de veinte países diferentes, ocupa cinco pisos del nuevo edificio anexo Pietro Maria Bardi, del Museu de Arte de São Paulo; y examina cómo la idea de América Latina se construyó y se disputó con el paso del tiempo. A lo largo de más de 180 obras la muestra recorre la historia de la colonización, la migración, la resistencia y los proyectos de nación, marcados por la violencia y la explotación. Curada por Amanda Carneiro.
» **Hasta el 31 de enero de 2027. masp.com.br**

AGENDA VIAJERA

Esta selección de exposiciones busca revelar un nuevo ángulo sobre la trayectoria de artistas reconocidos, así como de temáticas que desde siempre atravesaron la historia del arte.

NUEVA YORK

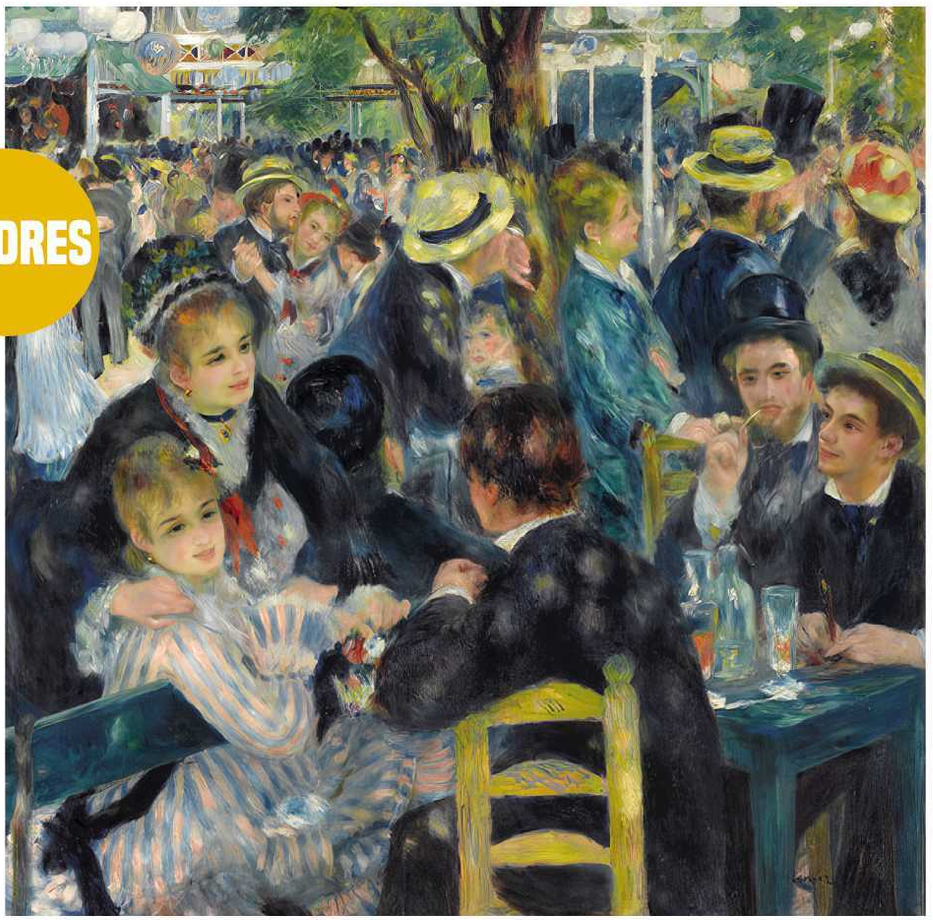


KRASNER AND POLLOCK: PAST CONTINUOUS. THE MET.
El Metropolitan Museum of Art presenta esta muestra que deja al descubierto la intensa relación de amor y complicidad entre los artistas americanos Lee Krasner (1908-1984) y Jackson Pollock (1912-1956). Más de 120 obras permiten recorrer en paralelo ambas trayectorias, exhiben sus intercambios dentro del expresionismo abstracto, y demuestran cómo ese vínculo estuvo marcado tanto por el apoyo mutuo, como por la sombra que la fama de Pollock proyectó sobre la carrera de Krasner.
» **Hasta el 31 de enero de 2027. metmuseum.org**



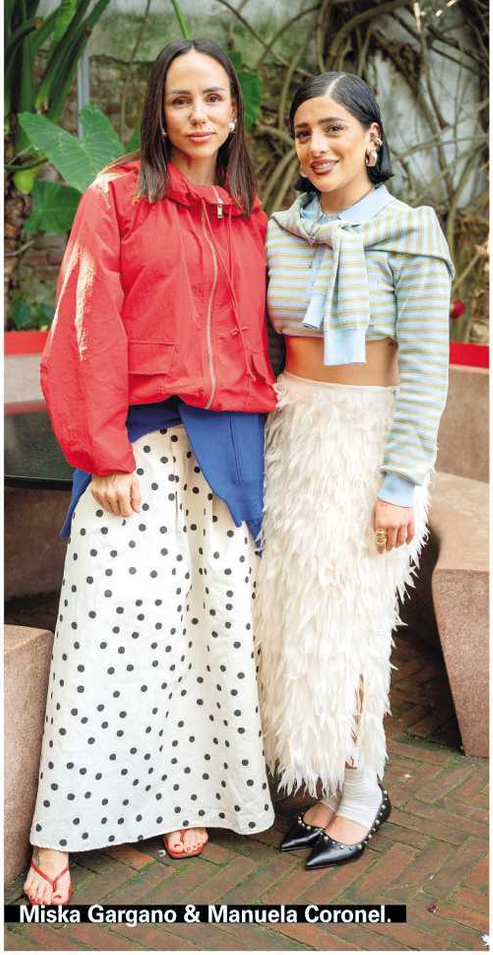
BARCELONA

EL CULTO A LA BELLEZA. CENTRO DE CULTURA CONTEMPORÁNEA DE BARCELONA.
El CCCB, propone un recorrido por la evolución de los ideales de belleza a lo largo de la historia. La muestra analiza los diferentes cánones estéticos y reivindica la belleza fuera de los paradigmas esperados, para abordar la obsesión por la belleza que tanto ha caracterizado a la humanidad según las épocas y las culturas, aún vigente hasta hoy en día. Mientras el mercado nos genera necesidades constantes para mantenernos siempre jóvenes y perfectos, el arte, el diseño y la filosofía intentan definir qué es lo que hace que la persecución por conseguir la belleza nunca se detenga.
» **Hasta el 8 de noviembre. cccb.org**



LONDRES

RENOIR Y EL AMOR. NATIONAL GALLERY.
Con más de 50 piezas, esta es la muestra más grande sobre la obra del impresionista francés Pierre-Auguste Renoir (1841-1919), desde la última realizada veinte años atrás en dicha capital. Organizada en colaboración con el Museo de Orsay de París y el Museo de Bellas Artes de Boston, la exposición se centra en los años más relevantes de su carrera, revelando sus lienzos más experimentales, los más complejos y los más admirados, como *Baile en el Moulin de la Galette* (1876).
» **Hasta el 31 de enero de 2027. nationalgallery.org.uk**


Miska Gargano & Manuela Coronel.



De la casa: Romina Moreira, Florencia Odella, Estefanía González, Marcia Alves, Claudio Ugo.


Ale Rienzi & Martín Pérez.

Nueva TEMPORADA

Renner anima a dejarse llevar por los sentidos y disfrutar del tiempo que se viene, con energía. Por eso presentó su colección Primavera-Verano durante un evento a todo color y tendencias en Toledo Bar de Tapas. Digan si no.

FOTOGRAFÍAS: PABLO RIVARA.


Floridas: Ellen Tavora & Romina Moreira.


Mónica Zanocchi & Natalia Jinchuk.



Pablo Turturiello.



Chechu Bonelli.



Se usa así: Hermes Sealey.



Paula Romano & Natalie Hazal.



Esteban Recagno.



Martina Rial.


Sole Ramírez, Jona Suárez, Luana.



Por una buena causa: Fabrizio Patritti, Sandra Marcos, Sergio García, Paula Espasandín.


¿Y la *Big Mac*?: César Caggiano, Virginia de Castro, Juan Pablo Taborda.


Lorena Di Stacio & Adriana Fagúndez.

Vuelve el GRAN DÍA

McDonald´s presentó en su local de Parque Rodó las novedades de la tradicional jornada solidaria, que se celebra hoy, viernes nueve. Como siempre, lo recaudado por la venta de las *Big Mac* se destinará a la Casa Ronald McDonald y a los Centros Educativos Impulso.

FOTOGRAFÍAS: PABLO RIVARA.


Chiara Daglio & Yessica González.

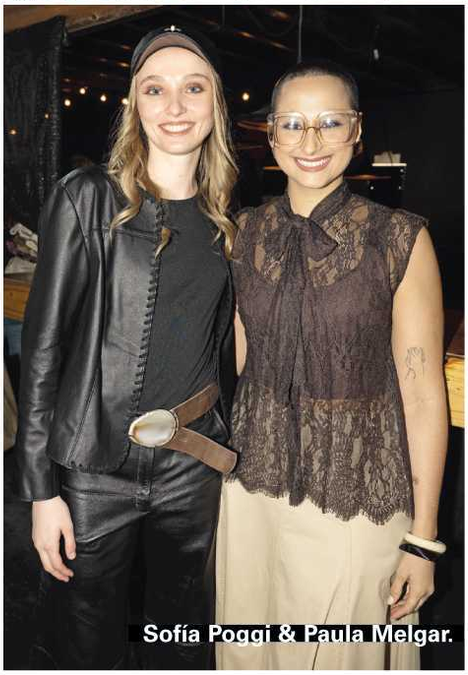

Valeria Alcántara & Alexandra Dragone.



Janice & Eunice Castro.



Renzo Bacchia & Lincy Colman.


Sofía Poggi & Paula Melgar.


Carlos Cámara & Marcela Curbelo.


Emanuel Dos Santos & Antonio Bermúdez.


Álvaro Padín & Lourdes Rapalín.


Katja Thomsen & Catalina Scavuzzo.

Diseño LEGENDARIO

En el marco de la *Giornatta della Moda Italiana*, Coleccionables *El País* presentó los libros dedicados a los diseñadores europeos más emblemáticos. *Leyendas de la Moda* es ideal para acercar sus historias a los *fashion victims.*

FOTOGRAFÍAS: PABLO RIVARA.



La disertante: Emma Sanguinetti.



Carolina Blanco, Soledad Martínez, Fabiana Goyeneche.


Celebran: Petros Mavromichalis, Isabel Wagner, Cristina Saraiva, Fernando Cattivelli.



Silvia Lenzi & Graciela Christy.

Recorrido MAGISTRAL

En el marco de su 20° aniversario, *Revista Dossier,* en colaboración con el Ministerio de Relaciones Exteriores, convocó a Emma Sanguinetti a brindar una charla sobre el viaje como experiencia transformadora y su influencia en la historia del arte.

FOTOGRAFÍAS: MARIO CATTIVELLI.


Toman nota: Isabel Wagner & Claudia Barrientos.



Mercedes Menafra.


Atentas a la función: Elena Mayone, Beatriz Menafra, Alicia Sirtori.


Vica Bonasso & Nana Stirling.


Graciela Esnal & Cecilia Ribot.


Juan Robledo & Rodolfo Biscia.


Infaltables: Ana Pena & Raquel Risso.


En barra: Nicole Christ, Leticia Silva, Ricardo Taullard, Mariela Silva.

Música
MAESTRO

El Centro Cultural de Música volvió a deslumbrar a los melómanos de *La Muy Fiel* con un concierto de lujo en el Teatro Solís. El recital de piano de *Sir* András Schiff emocionó con obras de Hayden, Mozart y Schubert.

FOTOGRAFÍAS: PABLO RIVARA.



Juntitos: José Inverso & Cecilia Palabe.



Forza Italia: Fabrizio Petri, Álvaro Caso, Fernán Cisnero.



Felices las cuatro: Gabriella Galeotti, Mariana Arbelo, Danae Gallego, Rosario Firpo.



Mónica Belloni & Rosana Marchicio.

Avant PREMIÈRE

En el marco de la *Semana del Cine Italiano*, se presentó la película *...che Dio perdona a tutti*, del director Perifrancesco Diliberto, en Cultural Alfabeta. Los cinéfilos de fiesta.

FOTOGRAFÍAS: PABLO RIVARA.



Marcelo Cáceres & Soraya Ochoviet.



Sofía Bizzotto & Elisabetta Semeraro.



Patricia Bardini & Claudio Del Pup.



Gustavo Padula, Mercedes Menafra, Paola Ohler.



Natalia Correa & Valentina Franco.



Ana Badanian & Luis Muto.



Jugado al blanco: Germán Cassou.



Agustín López & Claudia Ghuietti.



Adictos al cine: Virginia Scasso, Gabriel Massa, Francesco & Caterina Brunetti.



Santé!: Ana Laura Long & Alejandro García.



Daniela Elosegui & Cristian Freitas.



Juan Pablo López & Ana Delisante.



Chin chin: Emiliano Álvarez & Andy Vila.

Degustación PREMIUM

La *Grand Wine Experience*, organizada por The Grand Hotel y Catadores Uruguay cautivó a los más sibaritas con una cata exclusiva de etiquetas nacionales y extranjeras. La excelente ambientación en clave íntima, conquistó a los presentes.

FOTOGRAFÍAS: THE GRAND HOTEL.



Facundo Pereira & Soledad Krasñansky.



Erika Barrios & Bruno Pereira.



Anfitriones: Martín Liguori, Mariana Tiscornia, Omar Ichuste, Ana Caram, Gabriel Guerra.



All in black: Leticia Tomé & Victoria Pérez.



Atentos al *flash:* Fabián Molina & Inés Pérez.



Verónica Longardi, Sofía Revetria, Valentina Tubio, Claudia Longardi.



Ana Larocca, Paula Larocca, Ainara Van Alphen.

PARA COMPARTIR

A días de su cuarto aniversario, Pomelo nos abre las puertas de su cocina en Punta Carretas, para conocer de primera mano a quienes están al mando, qué estilo gobierna su carta, y cuál es el secreto de sus recetas. A tomar nota.

POR CLARA AVELLINO. FOTORAFÍAS: PABLO RIVARA.





Cuatro años atrás, Pamela Ferreira y Carlos Patrón se embarcaron en la hazaña de crear un restaurante único en Montevideo. "A los dos nos gusta mucho comer, y siempre quisimos dedicarnos a esto. Fue por eso que nació Pomelo, de la idea de imaginar ese lugar al que nos gustaría ir, y que sentíamos que faltaba en Montevideo. Un espacio donde comer muy bien, sin mucha formalidad, al que poder ir y compartir un par de platos con un vino", cuentan sus fundadores.

Enclavado en pleno barrio de Punta Carretas, sobre Miñones 461, apenas si lo delata un gran ventanal que conecta la calle con el restaurante. Pamela cuenta como fueron los comienzos: "cuando entramos por primera vez al local, estaba todo prácticamente destruido. Antes era un local mecánico que se incendió. Lo tuvimos que armar desde cero, y eso hizo que todo hoy sea muy nuestro".

La cocina está a la vista, y eso no obedece solo a una moda actual, sino a que querían que el proceso de cocinar ocurriera como parte del salón. Queríamos que los clientes pudieran ver desde la mesa, cómo elaboramos cada preparación en el momento", resume Carlos, y agrega: "la carta es breve a propósito. Preferimos ofrecer pocos platos bien hechos, que muchos y no poder brindar la experiencia que queremos". Si bien el menú respira simpleza, los procesos, los tiempos y los ingredientes detrás de cada preparación hacen una gran diferencia. La mayoría de las propuestas tienen influencia mediterránea, con énfasis en Italia. "Pomelo ofrece un producto basado en la elaboración propia; formulamos y hacemos nuestros helados, las pastas se hacen en el día, y todos los ingredientes son frescos", asegura Pamela. La carta de vinos sigue la misma regla, es acotada, con etiquetas locales, argentinas y francesas, seleccionadas para maridar con la cocina. "También ofrecemos tragos con y sin alcohol, y ahí la propuesta es un poco más moderna", suma Carlos.

En Pomelo todo es distinto, las reservas por ejemplo tienen una hora específica, la decoración es muy nórdica e industrial, y la vajilla está cuidadosamente elegida. Sostener la consistencia día tras día es uno de los desafíos más difíciles en cualquier emprendimiento gastronómico, pero Pamela y Carlos lo logran gracias a un equipo estable que les permite obtener buenos resultados a largo plazo. Aquí, compartimos sus platos más pedidos.

OLIVAS FRITAS CON PESTO DE TOMATES SECOS

(4 porciones)

Para las olivas:
36 olivas verdes, grandes, y carnosas, descarozadas
60 g de harina
2 huevos
Pimienta
70 g de pan rallado
70 g de *panko*
Aceite para freír

Para el pesto de tomates (150 g):
50 g de tomates secos
8 g de albahaca fresca, y unas hojas más para terminar
20 g de almendras o nueces tostadas
20 g de parmesano rallado
50 ml de aceite de oliva
Sal y pimienta

1. Secar bien las olivas con papel absorbente.
2. Pasarlas por harina y luego por los huevos batidos, con pimienta.
3. Empanarlas con la mezcla de pan rallado y *panko*. Reservar.
4. Hidratar los tomates secos en agua hirviendo durante 10 minutos. Escurrirlos y reservar un poco de esa agua.
5. Procesar los tomates con la albahaca, los frutos secos, el parmesano y el aceite de oliva hasta lograr una pasta cremosa. Si queda muy espesa, agregar un poco del agua reservada. Ajustar la sal al final.
6. Calentar el aceite en una olla a 180°C. Freír las olivas de 1 a 2 minutos, hasta que queden bien doradas. Escurrirlas sobre papel absorbente.
7. Para servir, poner en cada plato unos 30 g de pesto de tomates, y 9 olivas por encima. Terminar con hojas de albahaca para decorar.



FRENCH 75

(1 trago)

30 ml de *gin*
15 ml de jugo de limón
15 ml de almíbar simple (partes iguales de agua y azúcar)
60 a 90 ml de espumante *brut*
frío y piel de limón

1. En coctelera con hielo, agitar el *gin*, el jugo de limón y el almíbar durante 10 segundos.
2. Colar en copa de *cocktail*.
3. Completar con el espumante y terminar con la piel de limón.

VITELLO TONNATO

(4 a 6 porciones)

Para la carne:
1 kg de peceto limpio
Sal gruesa y pimienta
Aceite de oliva
Para la salsa *tonnato*:
150 g de atún en aceite, escurrido
150 g de mayonesa casera o de buena calidad
1 huevo duro
4 filetes de anchoa
10 g de alcaparras, y unas más para terminar
15 ml de jugo de limón
30 a 50 ml de agua fría
Para terminar:
Ralladura de limón
Aceite de oliva
Pimienta recién molida
Sal marina

1. Salar el peceto por todos lados una hora antes, o desde la noche anterior. Dejarlo en la heladera.
2. Precalentar el horno a 160°C.
3. Secar la carne, untarla con aceite y sellarla en sartén caliente hasta dorar, de 6 a 8 minutos en total.
4. Llevar al horno hasta que el centro marque 55°C en un termómetro de cocina, entre 35 y 45 minutos. Esto es clave para que quede rosada.
5. Retirar, dejar reposar diez minutos. Poner en heladera dos horas.
6. Procesar el atún, la mayonesa, el huevo duro, las anchoas, las alcaparras y el jugo de limón. Agregar el agua hasta lograr una salsa lisa y *napé* (que se adhiera y deslice).
7. Cortar la carne fría en láminas, finitas. Dejarla 20 minutos en el *freezer* antes de cortar.
8. Cubrir el plato con las láminas y cubrir con la salsa *tonnato*. Terminar con alcaparras, ralladura de limón, aceite de oliva, pimienta y sal marina.




LOCAL



MILANESA DE POLLO CON *SPAGHETTI CACIO E PEPE*

(2 porciones)

Para la milanesa:
1 suprema de pollo de campo (350 a 400 g)
2 huevos
1 cda de mostaza
1 diente de ajo picado
1 cda de perejil picado
Sal y pimienta
80 g de pan rallado
80 g de *panko*
Aceite para freír

Para el *spaghetti cacio e pepe:*
180 g de *spaghetti* seco
20 g de manteca
1 cdita de pimienta negra recién molida
80 g de pecorino romano rallado fino (o parmesano)
Sal gruesa

1. Cortar la suprema en dos milanesas de grosor mediano a grueso.
2. Batir los huevos con la mostaza, el ajo, el perejil, sal y pimienta.
3. Pasar las milanesas por la huevada y rebozarlas con la mezcla de pan rallado y *panko*, presionando bien para que queden crocantes.
4. Freír en una sartén con 1 cm de aceite a fuego medio, unos 4 minutos por lado, hasta que estén doradas y cocidas por dentro. Escurrir sobre papel absorbente.
5. Hervir el *spaghetti* en abundante agua con sal hasta que esté al *dente*. Reservar una taza del agua de cocción.
6. En una sartén, tostar la pimienta unos segundos. Agregar la manteca y un cucharón del agua de cocción.
7. Sumar la pasta y hacer movimientos envolventes hasta que se forme una salsa.
8. Retirar del fuego y agregar el queso de a poco, sin dejar de mover. Si hace falta, sumar más agua de cocción hasta lograr una salsa cremosa.
9. Emplatar junto a la milanesa y servir enseguida.

HELADO *ESPRESSO*

(4 porciones)

Para el merengue suizo:
2 claras
120 g de azúcar

Para servir:
4 bochas de helado de dulce de leche
4 *shots* de *espresso* (30 ml cada uno)

1. Poner las claras y el azúcar en un *bowl* sobre baño María, sin que el recipiente toque el agua. Batir con batidor de mano hasta que el azúcar se disuelva y la mezcla llegue a 70°C, unos 5 minutos.
2. Retirar del fuego y batir con batidora eléctrica a velocidad alta hasta obtener un merengue firme, brillante y tibio, de 8 a 10 minutos. Reservar en un *bowl*.
3. En el restaurante se utiliza helado de dulce de leche y *espresso* de formulación y elaboración propia. Para lograr un resultado parecido en casa, elegir un buen helado de dulce de leche y servir una bocha en un vaso o copa.
4. Con una cuchara, poner el merengue por encima dándole forma a gusto. Si se tiene soplete, quemar el merengue es un detalle que queda muy bien.
5. Terminar con el *shot* de *espresso* recién hecho por encima. □





POMELO

Miñones 461. Todas las noches desde las 19:30 horas. Viernes a domingo de 12:00 a 15:30 horas. Reservas en: pomelo.meitre.com


AirEuropa
Tú decides
40 AÑOS
Vuele a toda Europa en nuestra Clase Business

REACH FOR THE CROWN



EL GMT-MASTER II

BRELA
Desde 1924

ROLEX