Páginas centrales Periódico de información local, mensual y gratuito - Síguenos a diario en www.aquienlavegabaja.com

«La tierra que no es labrada llevará abrojos y espinas aunque sea fértil; así es el entendimiento del hombre» Santa Teresa de Jesús (escritora mística española)



Extranjeros

Rojales cuenta con alrededor de 6.000 británicos empadronados que miran con optimismo su futuro en España. Pág. 3



Velar por garantizar las mejores condiciones para trabajadores y empresas también en época de pandemia. Pág. 7



La autora dolorense Mavi Gómez ha combinado pintura y escritura para el lanzamiento de su primer libro. Pág. 13



Presentes en nuestros platos, las legumbres ayudan a reducir el colesterol y a controlar el azúcar en sangre. Pág. 4



ANÁLISIS COVID-19

Cuidamos de tu empresa

Test PCR Test Anticuerpos (rápido) Test Serológico Test Antigenos



Evaluación por médico de empresa - Unidad móvil, vamos a su empresa - Toma de muestras por médico y ATS Resultados en 24/48 horas - Laboratorio con bioseguridad - Prescripción y evaluación por médico de empresa Consulte servicio a particulares

Solicita información: 📞





966 78 17 97 contacto@segurlab.es www.segurlab.es



ENTREVISTA > Joseph Pérez / Director industrial de las Salinas de Torrevieja

Madrid se abastece de sal de Torrevieja

Más de cincuenta camiones han estado viajando a la capital durante días tras la nieve dejada por Filomena

FARIOLA ZAFRA

El temporal Filomena ha hecho estragos en gran parte de España y, a pesar de que se venía anunciando, las previsiones no sirvieron para que las administraciones actuaran en consecuencia y con antelación. Fue tras la situación crítica vivida en gran parte de España cuando se comenzaron a buscar soluciones.

Tan sólo hizo falta una llamada del alcalde madrileño, José Luis Martínez-Almeida, a su homólogo Eduardo Dolón, para que éste le ofreciera su ayuda y pusiera a su disposición la sal de Torrevieja. Inmediatamente, el domingo 10 de enero se comunicó al Grupo Salins, compañía explotadora de las Salinas de Torrevieja, el pedido que debía entregarse a la capital con carácter urgente para ayudarles a deshacer la nieve.

Una llamada a la que también reaccionó inmediatamente Joseph Pérez, director industrial de las Salinas de Torrevieja, quién ha vivido desde la distancia la intensidad del temporal que ha mantenido en vilo a media España.

¿Cuánta producción salinera se destina habitualmente a la exportación para la nieve?

Un año en el que no haya este tipo de tormentas extra, solemos destinar para el mercado nacional entre veinte mil y veinticinco mil toneladas, y para el norte de Europa entre doscientas mil y trescientas mil. Más o menos entre el cincuenta y el sesenta por ciento de la producción anual de sal en las Salinas de Torrevieja.

¿Cuáles suelen ser los destinos más frecuentes en este tipo de exportaciones?

Aquí en España son habituales cada año ciudades como Madrid, Albacete, Cuenca, Toledo, Ávila... Y fuera de España enviamos sal al norte de Europa, a países como Noruega, Suecia, Inglaterra... Buena parte de

«El encargo total ha sido de 3.500 toneladas de momento»



nuestra producción se exporta a esta zona.

Este año la borrasca Filomena ha descargado muchísima nieve en Madrid, algo que no suele ocurrir y que ha dado lugar a un encargo de sal de Torrevieja sin precedentes.

Madrid es un destino que hace unos encargos habituales normales, tiene sus almacenes con un stock de sal que van rellenando conforme van gastando, poco a poco. Pero como lo que ha ocurrido ha sido algo excepcional se han quedado sin reservas. Es normal, no se puede prever una cosa así nunca, ha sido una nevada que hace muchísimo que no se veía.

Finalmente necesitaron más sal de Torrevieja de forma urgente. ¿Cómo tuvo lugar ese contacto?

Tras una conversación directa entre los alcaldes de las dos ciudades, Eduardo Dolón me llamó el domingo 10 por la tarde, me comunicó el encargo e

inmediatamente comenzamos a organizar con la comercial cómo se iba a hacer entrega lo más rápido posible de toda la sal.

¿Cuánto tiempo se tardó en entregar ese pedido?

El lunes comenzamos a cargar por la mañana y a última hora de la tarde ya llegaban los primeros camiones a Madrid. El martes, miércoles y jueves también circularon hacia Madrid durante todo el día.

Los camiones descargaban y volvían a Torrevieja a cargar, y así sucesivamente. Estuvieron

«También hemos llevado sal a otras ciudades españolas tras el paso de Filomena» haciendo este trayecto, dependiendo un poco del día y de la disponibilidad que hubiera, entre cincuenta y sesenta vehículos hasta que se completó el pedido.

¿Cuántas toneladas se transportaron a Madrid?

Madrid solicitó 3.500 toneladas de sal en total, que se terminaron de entregar en unos días. No sabemos aún si ha sido suficiente o si finalmente habrá otro encargo, ya nos lo comunicarán.

En las Salinas de Torrevieja estamos sacando entre 4.500 y 5.000 toneladas de sal diarias, por lo que podremos atender cualquier extra que, como éste, vaya surgiendo.

¿Piensa que esto ha sido algo puntual?

Claro que sí, Madrid es un cliente habitual para nosotros, pero se sirven unos pedidos mucho más pequeños. Esta situación ha sido algo extraordinario por lo que no creo que se repita en mucho tiempo.

En España, ¿ha habido algún otro punto que también se haya visto afectado por esta borrasca y que haya demandado la sal de Torrevieja?

Somos la mayor salinera de España y hemos tenido mucho trabajo enviando sal para paliar los graves efectos provocados por la borrasca Filomena, tanto en Madrid como en otras provincias

Hemos Ilevado sal a localidades en Valencia, Murcia, León, Cuenca... Diferentes puntos que se pusieron en contacto con nosotros y a los que, por supuesto, también se ha servido.

«Entre el 50 y el 60 por ciento de nuestra producción de sal se destina al deshielo» Febrero 2021 | AQUÍ EXTRANJEROS | 3

ENTREVISTA> Derek Monks / Concejal de Atención a Residentes Extranjeros en el Ayuntamiento de Rojales

«Miramos al futuro con optimismo gracias a los acuerdos entre países»

Rojales cuenta con alrededor de 6.000 británicos empadronados

FABIOLA ZAFRA

Tras 47 años de convivencia, el pasado 1 de enero finalizaba el periodo de transición otorgado el 1 de febrero de 2020, tras la entrada en vigor del Acuerdo de Retirada del Reino Unido de la Comunidad Europea. Para muchos, una fecha definitiva.

España es el país de residencia de la mayor comunidad de ciudadanos británicos en Europa, ello hace que las opiniones de responsables públicos como Derek Monks, concejal en el ayuntamiento de Rojales y británico de nacimiento, cobre gran importancia, especialmente al tratarse de un municipio en el que un 30 por ciento de la población empadronada es de nacionalidad británica.

¿Hay nerviosismo entre los residentes británicos de Rojales ante su situación en España?

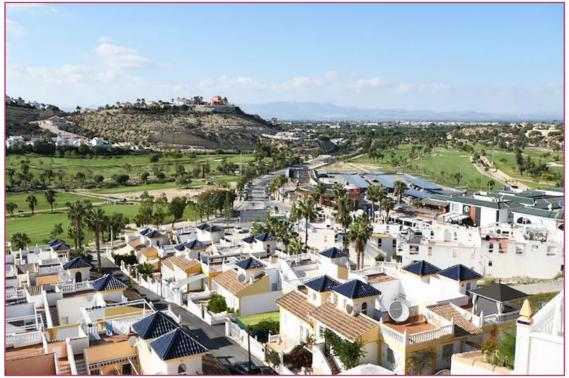
En la actualidad, y debido a la covid, no tenemos la oportunidad de reunirnos de forma habitual, pero en general yo veo que la gente está tranquila porque al final se han firmado acuerdos entre los gobiernos que van a facilitar la convivencia de los residentes, tanto los británicos en España como los españoles en el Reino Unido.

Los que no deben estar tranquilos son aquellos que no han formalizado su condición de residentes. Si aún no han obtenido la Tarjeta de Identificación de Extranjeros (TIE) tienen que obtenerla con la mayor brevedad posible, porque es necesario para demostrar la residencia legal en

¿Qué pasos ha tenido que dar un británico para legalizar su situación en España?

Básicamente demostrar que tiene ingresos suficientes para residir y mantenerse en España, más o menos es igual que lo que había que presentar hace veinte años. Existen menos requisitos

«Los que aún no hayan regularizado su residencia deben hacerlo cuanto antes» «Confiamos en que los gobiernos protegerán a los residentes»



Urbanización Ciudad Quesada, Rojales.



para jubilados, pero si no lo son, deben demostrar que estudian o trabajan en España, que cuentan con ingresos y que residen en una vivienda, sean propietarios o no. Así obtendrán la tarjeta TIE que demuestra que su residencia está legalizada. Todavía no han puesto una fecha límite para poder obtenerla, pero cuanto antes mejor.

¿Va a afectar esta independencia a los residentes británicos?

Creo que no vamos a tener ningún problema, entre otras cosas porque la construcción en estas zonas de residentes en gran parte británicos, continúa. A través de la prensa internacional he podido ver que mucha gente en Reino Unido sigue interesada en obtener casas aquí y prepararlas para su jubilación en el futuro, si es así podemos ver ese futuro con optimismo.

Los jubilados que ya tienen todos sus papeles en regla continuarán recibiendo atención sanitaria y sus pensiones igual que antes, sin ningún cambio.

¿Es ahora más complicado para un británico establecer en España su segunda residencia?

No lo creo, si sigue viniendo gente a comprar no debe serlo. Todo esto es muy nuevo e iremos viendo poco a poco qué va pasando.

Nos encontramos en un contexto de pandemia mundial y una consecuente crisis económica en ambos países que deja estas cuestiones en un segundo plano. Habrá que esperar, pero confiamos en los acuerdos entre países.

¿Existen dudas sobre cómo va a ser la vida en España a partir de abora?

Obviamente existen dudas porque esto no ha ocurrido an-

«El interés de los británicos por comprar casas en España continúa»

tes. Es el primer país que ha salido de Europa y el futuro es algo incierto. Cada semana van llegando noticias nuevas del consulado sobre estas negociaciones y se van resolviendo dudas conforme van surgiendo.

En este caso, las relaciones España-Reino Unido son buenas y confiamos en que se protegerá a los residentes de ambos países.

¿Tiene constancia de residentes británicos que hayan abandonado Rojales ante el temor que les suponía esta nueva situación?

Muy pocos, no ha sido una estampida los que se han marchado, pero la incertidumbre y el miedo sí ha provocado que algunos se marchen.

Posiblemente los que mantenían en Reino Unido su casa porque muchos la alquilan o la venden cuando vienen a vivir a España.

¿Quiere dirigirse a nuestros lectores británicos?

Decirles que hay que tener paciencia porque aún no tenemos todas las respuestas, pero, en general, la gente no tiene que preocuparse, nada va a cambiar para el que ya tiene aquí su casa y su condición de residente legalizada

Confío en que va a haber suficientes acuerdos por parte de los gobiernos porque la residencia de británicos en España es beneficiosa para este país, genera empleo e inversiones, y gastan aquí su dinero. Es positivo para ambos.

Recordar también que estamos en el centro municipal de Ciudad Quesada a diario y que ahora es necesario obtener cita previa para venir, pero estamos abiertos para cualquier consulta.

Centro municipal de Ciudad Quesada

Dirección: Plaza Blanca, s/n. • Tlf.: 965725722 Apertura: 8 a 14 horas. 4 GASTRONOMÍA _______AQUÍ | Febrero 2021

ENTREVISTA > Aurora Torres / Cocinera y delegada de la Asoc. Profesionales de la Cocina de la Comunidad Valenciana (Formentera del Segura, 1978)

«Deberían consumirse legumbres tres veces por semana»

Tradicionalmente presentes en nuestros platos, las legumbres ayudan a reducir el colesterol y a controlar el azúcar en sangre

FABIOLA ZAFRA

El 10 de febrero se celebra el Día Mundial de las Legumbres, fecha que tiene como objetivo dar a conocer el potencial nutritivo y las ventajas que tiene consumir estos alimentos para la salud.

Las legumbres son las semillas comestibles de las plantas leguminosas. Son una fuente ideal de proteína, contienen muchos nutrientes y son, además, bajas en grasa y ricas en fibra, por lo que ayudan a reducir el colesterol y a controlar el azúcar en sangre. Por todos sus beneficios, las organizaciones sanitarias recomiendan su consumo para hacer frente a las enfermedades no transmisibles, como la diabetes y las enfermedades cardíacas.

En las cocinas del restaurante de Aurora Torres, en Los Montesinos, están acostumbrados a trabajar con estos alimentos y a cocinar uno de los platos más tradicionales de la comarca, el 'Arroz de los tres puñaos'.

¿Cuántas veces a la semana crees que debería una persona comer legumbres?

Por lo menos tres veces, pero no se hace. El estilo de vida actual apenas deja tiempo para cocinar, pero es cierto que los guisos tradicionales se están retomando de nuevo.

Además, la moda actual del veganismo y similares recupera las legumbres, porque aportan una proteína que no se puede obtener ni en carnes ni en pescados. Aun así, su consumo sigue siendo escaso.

Los jóvenes pueden ver la elaboración de estos guisos un poco complicada.

Es cierto que son un poco más laboriosos y que tienen que invertir algo de tiempo, pero compensa porque son muy económicos y están riquísimos. Además,

«La harina de garbanzo es una excelente opción para alérgenos y celíacos»



Aurora Torres comienza a elaborar el 'Arroz de los tres puñaos' para AQUÍ en la Vega Baja | F. Zafra

ahora mismo en España lo que nos sobra es tiempo y lo que nos falta es dinero, así que se trata de una buenísima opción en las

¿Cuál crees que es la legumbre que más se consume en la Vega Baia?

El garbanzo, sin duda; lo consumimos todos en el cocido con pelotas. Creo que el cocido es un plato muy nuestro, familiar, de domingo y lo consideramos de lujo aquí en nuestra tierra. Por mu-

chos años que pasen no se va a dejar de consumir.

¿Qué platos con legumbres destacarías en la comarca?

La olla viuda, el arroz clarico de los tres puñaos, el arroz clarico de carne, el cocido, el trigo picao, el estofado de habichuelas, la salsa de garbanzos y bleas (acelgas), el potaje carmelitano de calabaza... Tenemos un montón, porque es una cosa que combina muy bien con la verdura y aquí la tenemos estupenda.

En la cocina moderna, más enfocada a lo 'fit' y saludable, ¿tienen cabida las legumbres?

Claro que sí, tienen un aporte de proteína y nutrientes excelente. Además, se está adaptando su consumo a otros platos, como el garbanzo en humus, las ensaladas frías con todo tipo de legumbres, en cremas...

También suponen una alternativa para alérgenos, intolerantes al gluten y celíacos, pues se está sustituyendo la harina de «Los platos tradicionales de cuchara se están recuperando en las cocinas»

trigo por la de garbanzo, motivo por el cual también se incentiva el consumo de legumbres en la cocina moderna.

¿Se pueden encontrar postres también con este tipo de alimentos?

Ahora sí, desde que existe la harina de garbanzo. Esta harina tiene mucha viscosidad y se pueden elaborar muy bien bizcochos, galletas... Hay muchos postres que se pueden hacer con esa base.

¿En 'La Herradura' cuántas veces a la semana sirves legumbres?

En el menú del día solemos tener legumbres a escoger tanto en los primeros como en los segundos, por si de segundo te pides un pescado, de primero te puedas pedir una legumbre o al revés

Hacemos una ensalada de alubias en frío que gusta mucho, con cebolla, pimientos, vinagre, sal, pimienta, salmón y eneldo, y los domingos el cocido con pelotas que no falla.

«El cocido con pelotas de los domingos es típico en las familias de la Vega Baja»

Arroz clarico de los tres puñaos

Tiene ese nombre porque se hace con un 'puñaíco' de habichuelas, otro de lentejas y otro de frisuelos. Por persona 20 gramos de habichuela, 20 de lentejas y 20 de frisuelos, las ponemos a hervir en la olla con agua y sal. Hacemos un sofrito con cebolla, ajos y el nabo, cuando está pochado añadimos el pimentón, una vuelta rápida y lo añadimos a la olla de las legumbres.

Continuamos pelando las verduras por dureza. Primero incorporamos a la olla las bleas, para que se queden más cremosas, luego las bajocas, la zanahoria y finalmente la alcachofa y la patata.

Para terminar, cuando ya todo está blando, se añaden 20 gramos de arroz por persona, una medida proporcional a la de las legumbres, se prueba, se rectifica de sal y se deja cocer.



Febrero 2021 | AQUÍ SALUD 5

ENTREVISTA > Elías Otero Lozano / Vicepresidente de la Asociación Provincial de Empresarios de Farmacia de Alicante (APEFA)

«Estamos capacitados para ayudar con la campaña de vacunación»

Los farmacéuticos esperan que el gobierno valenciano cuente con sus instalaciones

FABIOLA ZAFRA

Las farmacias alicantinas han puesto a disposición del gobierno sus instalaciones para luchar contra la covid. Los profesionales están convencidos de que pueden ayudar y aligerar la carga de los sistemas sanitarios y hospitales en la provincia.

Por el momento se les permite distribuir en sus establecimientos los test rápidos de anticuerpos. AQUÍ Medios de Comunicación ha hablado con Elías Otero, vicepresidente de APEFA, para que nos cuente más detalles sobre estos test y sobre el apoyo que ofrecen al sistema sanitario.

Antes de las navidades se aprobó la dispensación de test rápidos de anticuerpos en farmacias. ¿En qué consisten?

Estos test necesitan receta médica. Valoran si tenemos dos tipos de anticuerpos: los IGM, que son la respuesta inmunológica a los pocos días de haber estado en contacto con el virus; y los IGG, que salen cuando ya has pasado la enfermedad.

Es decir, que si tú hoy has estado en contacto con una persona y te quieres hacer el test dentro de tres días seguramente dará negativo porque no tiene suficiente sensibilidad, puede ser efectivo a partir de la semana o diez días.

Los médicos no han prescrito muchos. La gente está preocupada por si tiene la enfermedad en el momento, no en si ya la han pasado que es para lo que sirven.

Estos test se realizan en casa. ¿Qué ocurre si una persona es positiva en el test?

Si saliera el positivo en IGM es que actualmente tienes la enfermedad y eres contagioso. Si te sale positivo el IGG significa que ya has pasado la enfermedad.

Si eres positivo en IGM, en primer lugar debes informar al médico o al sistema sanitario, y des-

«Los test de anticuerpos son efectivos a partir de siete o diez días del contacto»



pués hacerte una PCR para ver si realmente estás activo y puedes contagiar. La responsabilidad recae en el usuario, es su deber comunicarlo porque no existe vigilancia al hacerse este tipo de test.

Se ha puesto en entredicho la eficacia y fiabilidad de estos test, ¿qué opina usted?

El problema no es la fiabilidad de los test, que supera el 90%, es la tranquilidad que puede dar al usuario por pensar que es negativo cuando tal vez no lo sea, sólo que el test todavía no lo detecta.

Nos interesan más otro tipo de test que detectan antes la enfermedad para cortar la propagación del virus.

A partir del 1 de febrero las farmacias madrileñas comenzarán a hacer test de antígenos. ¿Piensa que aquí también podrán obtenerse pronto? Eso depende del gobierno valenciano; por nuestra parte estamos totalmente de acuerdo y creemos que sería una buena medida para hacer un cribaje de la enfermedad.

El problema radica en que no todas las farmacias tienen las instalaciones preparadas para poder hacerlo. Necesitaríamos un espacio y un paso aislado en la farmacia para que las personas que piensan que pueden estar contagiadas no tengan contacto con los otros usuarios. Cada farmacia, según sus posibilidades, debería decidir si puede o no puede hacerlos garantizando la seguridad del resto de la población, por supuesto.

¿Es más fiable que el de anticuerpos?

Para lo que estamos buscando, que es si la persona puede contagiar al resto, sí, es más fiable y más oportuno hacer un test de antígenos que uno de anticuerpos porque detecta antes la enfermedad.

Los farmacéuticos españoles se han ofrecido a realizar test y vacunar a la población contra la covid-19. ¿Cree que sería una posible solución para aliviar la presión médica y hospitalaria actual?

Rotundamente sí, de hecho se está haciendo en países cercanos como el Reino Unido, y en otros se está valorando esta opción. Ahora mismo el estado debería hacer uso de todos los recursos de los que disponga, y estoy más que convencido de que estamos capacitados para «Hay profesiones médicas que ven como una intrusión aprobar la vacunación en farmacias»

poder ayudar en la vacunación y agilizarla.

¿Por qué cree que estas autorizaciones no llegan?

Yo creo que hay distintas profesiones sanitarias que a lo mejor piensan que permitir la vacunación en farmacias conllevaría algo de intrusismo, pero es que no es momento de pensar en si corresponde o no, puede ser una medida temporal y en el momento en que pase la mayor parte de la crisis se regrese a la situación anterior.

Somos 22.000 farmacias en España, existe una red que llega a todo el mundo, en el pueblo más pequeño hay una farmacia... que nos utilicen, estamos deseosos de ser más útiles ante la pandemia. Todos queremos que esto acabe cuanto antes, pero es evidente que algo impide a los políticos que tomen estas decisiones.

Para finalizar, ¿qué le gustaría añadir como representante de los farmacéuticos en la provincia a todos nuestros lectores?

Sobretodo dar las gracias porque hemos recibido muchísimas muestras de apoyo por parte de los ciudadanos a nuestro trabajo. Quiero afirmar que la farmacia a estado y estará siempre junto a sus pacientes y amigos y nos seguiremos formando y aprendiendo para ofrecer un mejor servicio. Esperemos que esto se solucione rápido.

do para ofrecer un mejor servici Esperemos que esto se solucion rápido.

«Somos 22.000 farmacias en España distribuidas hasta en los pueblos más pequeños»





ÁNGEL FERNÁNDEZ

Director de AQUÍ

Una sociedad aborregada

Antes que nada, y para que nadie se ofenda pensando otras definiciones, la Real Academia de la Lengua Española (RAE) define como borrego a la 'persona que se somete gregaria y dócilmente a la voluntad

A su vez, como parte de esa definición está la palabra gregario, que significa 'persona que, junto con otras, sigue ciegamente las ideas o iniciativas ajenas'.

El 'Santo Simón'

Por lo tanto, la palabra borrego define perfectamente a la sociedad actual. En nombre del covid, que evidentemente es algo que está ahí y que por lo tanto no requiere más explicación, aceptamos todo lo que nos digan sin rechistar.

Llevamos admitiendo errores desde el principio de personas como Fernando Simón, que allá por inicios de marzo decía que esto nos iba a tocar solo de refilón y unos días después nos anunciaban la hecatombe. El mismo que decía no a las mascarillas para luego decir sí y argumentar que anteriormente había mentido, claro, por nuestro bien. El mismo que nos ha aconsejado un tipo de mascarillas y ahora afirma que en realidad no son tan buenas, sino que hay que usar las 'de repente descubiertas' FFP3...

Y todo ello sin consecuencias de ningún tipo, es más, parece endiosado por una enorme cantidad de seguidores como si el líder de una secta se tratara, que diciendo cada vez una cosa y muchas de ellas sin sentido, se le alaba y se entregan a él.

Illa el desertor

Pero no es menos absurda esa fidelidad y aceptación con su jefe. El Ministro de Sanidad abandona el 'barco' en la peor crisis sanitaria en muchas décadas, y no por enfermedad sino por ambición personal, y no pasa nada. Todo parece normal. No me extraña que traspasara la cartera a la nueva ministra Carolina Darias diciendo pública-



mente "vas a disfrutar", solo le faltó decir "lo que te vas a reír con éstos".

Siguiendo con ese borreguismo (actitud de quien, sin criterio propio, se deja llevar por las opiniones ajenas) se lleva incluso hasta los juzgados, en este caso por parte del PSOE, el que las elecciones catalanas no se aplacen y se celebren el 14 de febrero, en plena tercera ola y cuando se aconseia a todo el mundo no salir.

Si lo dice el CIS...

Pero como el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) les da un buen resultado (veremos la realidad de las urnas que seguramente no reaccionarán igual) resulta que se deben de celebrar sea como sea. Y para ello, aunque el resto de los ciudadanos deban confinarse solo por sospecha de ser positivos, van a dejar salir a los que sí lo son, en este tan fácil contagio que nos dicen, para que puedan ir a votar, en lugar de aplazarlas.

Y van a poner un Equipo de Protección Individual (EPI) a los que estén en las mesas electorales, que no tienen ni idea de usarlo ni aguantarlo, pero ¿qué van a hacer con el resto de las personas con las que se

Cosas como éstas y muchas más pasan sin que se rechiste, pero luego ven a alguien sin mascarilla bajando la basura o paseando a su perro, o que llega diez minutos más tarde de ese sin justificar toque de queda, igualmente mansamente aceptado, y lo critican como si fuese un asesino.

Afección cerebral

Una editorial no da para escribir todo lo que se está dando como bueno sin más, como si la covid más que afectar a los pulmones afectara al cerebro. Cuando se está obligando a cerrar a la hostelería, comercio y un largo etcétera de empresarios autónomos, no solo no se les 'perdona' el seguro de autónomo por una actividad que no pueden ejercer, sino que se

La electricidad alcanza máximos históricos y nadie toma medidas. El socio del Gobierno, Podemos, Ilevaba en su programa electoral la bajada de ese iva injusto por ser el mismo que el de un producto de lujo. Algo por lo que, como santo profeta, iba procla-

mando por platós como el del Hormiguero Pablo Iglesias aseverando dicha iniusticia, v ahora que tiene poder para modificarla ya no interesa y todos a pagar.

Negacionismo o borreguismo

Para insultar a cualquiera que piense se le llama negacionista, como si no estar de acuerdo en cómo se gestiona significase negar algo. Con lo que hay que pertenecer a ese rebaño del borreguismo y creer que en los aviones sí puedes ir pegado porque tienen un 'aire mágico', que si es para trabajar puedes ir en autobuses, metro, etc. pero que luego no puedes salir a dar un paseo a partir de las diez de la noche ni por el campo, por ejemplo.

En la palabra de los líderes del borreguismo podemos oír cosas como que "no seamos felices en navidades porque no hay nada que celebrar", que decía el presidente de Extremadura, o decisiones como las de su homónimo en Castilla la Mancha que prohíbe vender alcohol a partir de las 22 horas... cuando a esas horas realmente está todo cerrado y con toque de queda.

Eso o la falta de atención médica en los centros de salud, a otro que se le ocurre que no se puede hablar en los transportes públicos, el que decide que se cierren los bares, el que los deja abjertos, el que pone un cierre perimetral a las ciudades de más de 50.000 habitantes, el que lo hace por días, otros por horas... y todo aceptado, sin más, palabra de covid.

El líder y su corte

Da igual la demostración desastrosa de gestión, patente en los malos resultados. que seguro que la culpa es de los ciudadanos y no de quienes lo gestionan. Seguramente la estafa con las vacunas que no llegan para salvar vidas y se van al mejor postor, que recuerda a engaños anteriores con pedidos de mascarillas, etc. también será culpa de todos nosotros. El líder v su corte son sagrados.



Medios de Comunicación EDITA: AQUÍ Medios de Comunicación S.L. B54958459 Teléfono: 966 36 99 00 - redaccion@aquimediosdecomunicaci Las cartas al director serán publicadas en el diario digital D.L. AQUÍ en la Vega Baja: A 629 2017



www.aquienlavegabaja.com /AQUIenlaVegaBaja - @AQUIenVegaBaja



D.L. AQUÍ en Orihuela: A 631 2017

www.aquienorihuela.com /AQUIenOrihuela - @AQUIenOrihuela D.L. AQUÍ en Torrevieja: A 630 2017 AQUÍ Torrevieja

/AQUIenTorrevieia - @AQUITorrevieia

D.L. AQUÍ en Cox: A 632 2017

AQUÍ Cox

/AQUIenCox - @AQUIenCox







Adrián Cedillo





Jesús Zerón ORIHUELA







Carlos Guine











Javier Díaz MEDIO VINALOPÓ





Nicolás Van Looy MARINA BAIXA















AQUÍ MEDIOS DE COMUNICACIÓN S. L. no se hace responsable de los contenidos elaborados por colaboradores y terceros. Los datos de actividades y espectáculos pueden ser modificados por los organizadores o podrían contener algún error tipográfico

Febrero 2021 | AQUÍ LABORAL 7

La seguridad de tener a la prevención como aliada

Segurlab vela por garantizar las mejores condiciones para trabajadores y empresas también en época de pandemia

ADRIÁN CEDILLO

En el país de los refranes, que prevenir es mejor que curar es más que un dicho popular, algo de lo que especialmente nos acordamos todos cuando llegan momentos difíciles, como el actual. Es en esas épocas en las que todos queremos tener quién nos ayude en las facetas que nos puedan suponer un problema antes de que este suceda, o que simplemente nos indique cómo solucionarlo si ya es tarde para impedir que ocurra.

Con una pandemia que agrava los riesgos en el trabajo más si cabe, Segurlab es un ejemplo de cómo las empresas de prevención de riesgos laborales han estado realizando esa labor de información, acompañamiento y búsqueda de soluciones cada día desde marzo, como ya lo hacía antes.

"Ahora lo importante está siendo indudablemente la covid, hubo momentos de mucha incertidumbre los primeros días, pero apenas una semana después de declararse el primer estado de alarma ya estábamos haciendo PCR en las empresas", señala Noelia Bolaño responsable de administración en Segurlab.

Análisis, diagnóstico y solución

Si algo quiere una empresa en estos tiempos de incertidumbre es obtener soluciones lo más rápido posible. "Hay empresas que no quieren esperar a que el servicio público les realice las pruebas, porque eso les significa tener que cerrar un tiempo, y nos llaman para decirnos que quieren que nosotros les hagamos las pruebas. Cuando esto sucede nos trasladamos cuanto antes a realizarlas, vamos a cualquier hora siempre que la logística lo permita, movilizando alguna de nuestras unidades móviles", indica Bolaño, dejando claro que las empresas priman esa capacidad de reacción en la actualidad.

«En el departamento de vigilancia de la salud tenemos cinco unidades móviles» N. Bolaño



La realización de PCR en la misma empresa se ha convertido en uno de los servicios más demandados.

Segurlab consta de servicio tanto técnico como de administración. Noelia Bolaño explica que "la parte técnica visita las instalaciones de la empresa para realizar el estudio, mientras que desde la parte administrativa ayudamos a los clientes en lo referente a documentación, informes o cualquier requerimiento relacionado que pueda surgir, como una baja o un papel que requiera la Administración; nosotros reparamos en que no les falte nunca nada".

"En el departamento técnico de vigilancia de la salud tenemos cinco unidades móviles. Programamos citas con las empresas, se envía la documentación para que todo esté adecuado al reconocimiento y este consiste en pruebas médicas para detectar si hay algún tipo de enfermedad", aclara Bolaño, reconociendo que antes de la pandemia la dolencia más extendida era el túnel carpiano, aunque matiza que "depende del tipo de empresa a la que se dirijan nuestros técnicos se hacen inspecciones adaptadas, ya sea una oficina, una obra o una peluguería; cada una tiene sus particularidades".

«Los resultados de nuestras pruebas para la covid están en 24 horas» N. Bolaño

Un servicio siempre necesario

Cada vez más empresas acuden a la ayuda de Segurlab. "Todas las empresas se muestran especialmente agradecidas en estos meses, pero este es un servicio que utilizan cada año porque saben que invertir en seguridad es necesario para sus empresas y a la larga les resulta rentable", asevera Noelia Bolaño quien reconoce que "al principio existía mucha desinformación, pero en pocos días acudimos para que nuestros clientes tuvieran todos los protocolos y la información necesaria para hacer frente a esta situación".

Una polémica extendida, no sólo en las empresas sino entre la misma ciudadanía, suele ser el tiempo de respuesta en obtener los resultados de las pruebas de detección del virus, especialmente de las PCR. Segurlab ofrece los cuatro tipos de test homologados como son el serológico, antígenos, test rápido y la mencionada PCR.

"Nuestros resultados están en 24 horas", expone Bolaño. "Trabaiamos directamente con el laboratorio y si nuestros técnicos recogen las muestras por la mañana, esa misma tarde las tienen. De esta forma disponemos del resultado en pocas horas y ofrecemos una respuesta a la empresa lo más rápido posible" evitando incertidumbres y, sobre todo, posibles paralizaciones mientras dura todo el proceso. Además, en Segurlab acompañan a cada prueba de un informe detallado que ofrecen a los clientes a la entrega del resultado.

Formando en prevención

Pero la prevención sigue siendo la mejor arma contra los

problemas de salud y seguridad que puedan surgir en el entorno laboral. Y para que el riesgo se encuentre acotado es imprescindible la formación, algo que desde Segurlab tienen claro, ofreciendo formación continua a sus clientes para lo que trasladan a los técnicos hasta la empresa.

"Nuestro personal explica desde como colocar un andamio de forma segura hasta ayudar a corregir una postura corporal en una oficina para evitar futuras lesiones", explica Noelia Bolaño, y es que en Segurlab tienen claro que es mejor ayudar a evitar un problema que tener que corregirlo.

«Las empresas saben que invertir en seguridad es necesario y a la larga les resulta rentable» N. Bolaño

Las ciudades del agua 13 Principio: CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES (OBJETIVO DESARROLLO SOSTENIBLE 11)









Petrer, el pacto con el entorno

A la sombra de una montura pétrea

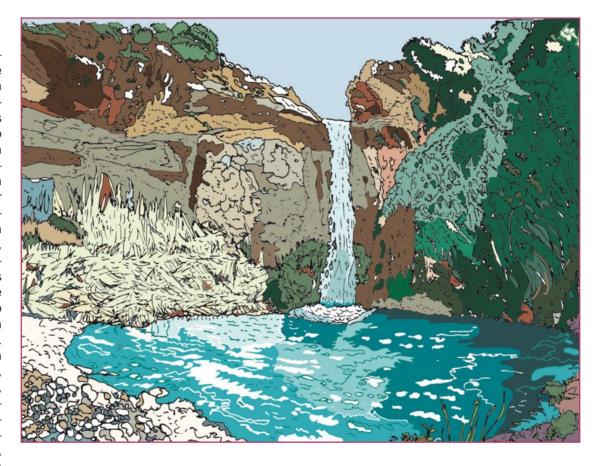
TEXTO: FERNANDO ABAD ILUSTRACIÓN: VICENT BLANES

Allá en el monte petrerense, entre cárcavas por donde vuelan los cernícalos y hasta incursionan halcones peregrinos v águilas reales, mientras vamos de poza en poza, arrollo en arroyo y de un salto de agua a otro, es fácil olvidarse de supuestas rivalidades más bien usadas como gracejo popular y alimentadas por medios faltos de titulares. Qué importan fruslerías del tipo tú qué eres, 'cagaldero' o 'rabúo' (o 'petrolanco'), mientras disfrutamos de la refrescante existencia de la rambla del Puça (pulga) o Pusa (del manantial de la Mina de Puça o de los Molinos). Cuando nos llenamos de olor a algarrobos, carrascos y pinos, o matorral generoso (aliaga, espliego, genista, lentisco, romero, salvia, tomillo), por donde corretean erizos, musarañas, conejos y liebres, ginetas, zorros y hasta, cuidado, una subespecie producto del cruce entre autóctonos jabalíes y cerdos vietnamitas.

También triscan los arruís, quizá escapados de polémicos vallados cinegéticos, por un impresionante parque natural que, aparte de la rambla. afluente del Vinalopó, incluye buena parte de la sierra del Maigmó (1.296 metros), que comparte con la vecina Castalla, cuna del Xorret (chorrito) de la sierra de Catí o del Fraile. O el inaudito arenal de l'Almorxó, duna interior posiblemente formada durante la Pequeña Edad del Hielo (XV-XVII), la cavidad del Ojo de Saurón (antes 'cueva del chocho'), el parque de montaña de Rabosa o la caliza sierra del Cid (Serra del Sit, 1.103 metros), cuya 'silla del Cid', conquistable tras seguir la ruta PR-CV 36, marca profundamente el paisaje petrerense, a cuya sombra creció la ciudad.

Un castillo en la cumbre

En realidad, hasta que el progreso no comenzó a acer-



carlas y, finalmente, juntarlas en lo que físicamente es de hecho industriosa metrópoli, entre Petrer y Elda (se las intentó unir al trágala en 1969) no había lugar más que para rivalidades típicas entre poblaciones. El impulso (con fuerte chorro inmigratorio intra y transprovincial) llegará en el último cuarto del XIX, cuando Elda convierte el calzado en su principal producto manufacturero; Petrer apostará también por la marroquinería, especialmente por el bolso de mano, sin abandonar alfarería y telares.

De nombre oficial Petrer (por la Villa Petraria romana, de la que hoy conserva visitable horno alfarero del III, o la Bitril agarena) este municipio de 34.241 almas (sobre todo urbanas) según censo de 2020, distribuidas por 104,26 km², nos retrotrae hasta el neolítico, como atestiguan restos encontrados, entre otras partes en el Almorxó o en la zona de Catí-Foradá. Su arranque definitivo llegará bajo dominio musulmán.

Del XII es su imponente fortaleza, remodelada en época cristiana (el XIV), sobre la que crecerá, loma abajo, la urbe hasta darle el brazo a Elda en el barrio de la Frontera, por la avenida de Madrid, que fue acequia que marcó lindes, donde la ciudad clásica adopta abundantes pinceladas urbanitas. El castillo, ciudadela recuperada en 1982, ojea prácticamente todo el valle del Vinalopó, incluso más restos del agua sobre suelo petrerense, como, allá abajo, lo que resta del acueducto de la rambla de la Puça o de San Rafael, destinado desde el XV-XVI a llevar "agua buena" a Elda. Aparte, cumple con la regla historiográfica de que castillos musulmanes generan poblaciones valencianohablantes. y castellanohablantes las cris-

Estampas con solera

Ahora puede iniciarse este viaje en el tiempo gracias a la apuesta petrerense por el turismo sostenible. Un envite sus-

tentado, pese a los vaivenes económicos del siglo, en una economía bastante saneada a la que añadir viñas, almendros y frutales, algo de ganadería y hasta, en secano, trigo y cebada si tercia. Esta huerta de sedimentos cuaternarios da para mucho. También para una rica gastronomía con influencias manchego-andaluzas (gachamiga, gazpacho con conejo, 'giraboix', además de mantecados, polvorones o buñuelos, bien regados con caldos petrerenses, algunos espumosos).

El casco antiguo, pleno Camino de Santiago y retrepado sobre el collado acentuado por la fortaleza, constituye un joyero especialmente mimado por la población. Las calles, estrechas v en pendiente, contienen visitas obligadas como las casas cueva en la muralla de la fortaleza, excavadas a fines del XIX por iniciativa (previo alquiler) de la iglesia de San Bartolomé (planta de cruz latina del XVIII-XIX, construida en 1779 sobre el antiguo templo). Las musealizadas (interior de una

vivienda típica y espacio dedicado a los oficios tradicionales) forman parte del museo Dámaso Navarro (1946-1978, impulsor del Grupo Arqueológico Petrerense), cuyo cuerpo principal habita un caserón que fue dispensario y biblioteca.

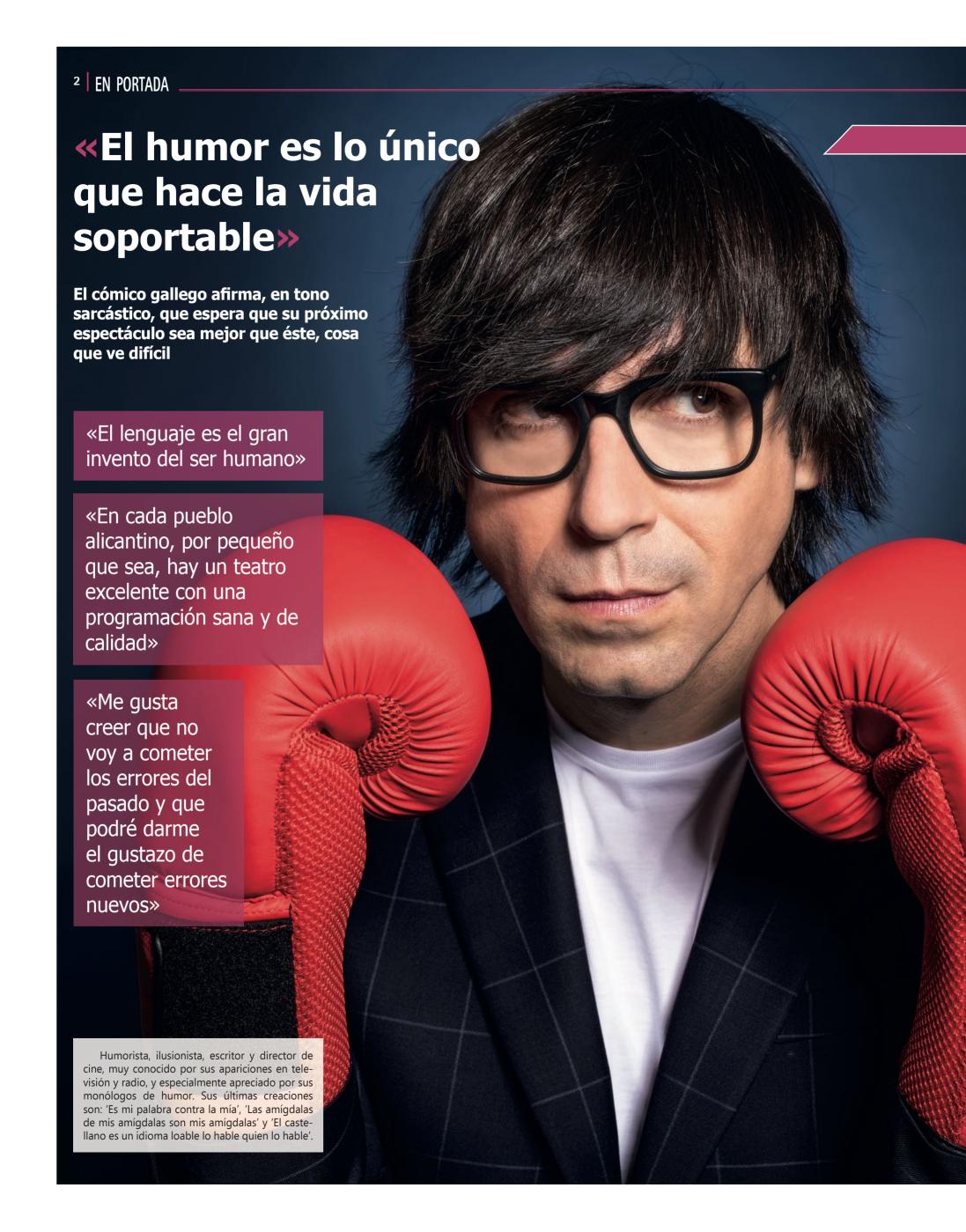
Entre calles, parques y

La biblioteca está abajo, en la 'manzana cultural', donde la Casa de Cultura y el Teatro Cervantes. Cerca, la plaza de Baix (abajo, junto a San Bartolomé y el nuevo consistorio), 'estación' del recorrido cultural oficial, al igual que la remozada plaza de Dalt (arriba). Cabe hacérselo tras relajarse en alguno de los muchos parques urbanos petrerenses, como 9 de Octubre (con noria, acueducto y lago con géiser), El Campet y su techado, Cervantes o los jardines de Juan Carlos I (con el Centro Municipal Las Cerámicas o el Forn Cultural, pura arqueología industrial recuperada).

O de disfrutar de fiestas como los Moros y Cristianos en honor a San Bonifacio, en mayo, de jueves a lunes (posiblemente desde 1614), o las patronales a la Virgen del Remedio (que descansa en una hornacina de 1870), la segunda semana de octubre y punteadas por las carnavalescas y dominicales Carasses.

Cabe retreparse otra loma en zona clásica y, al visitar las ermitas del monte Calvario (antaño extramuros, fuera del Arco del Castillo, del XV, de acceso a la ciudad), la de 1634 a San Bonifacio Mártir y la de 1674 del Calvario, asomarse a lo que el político Castelar, por aquí paseante, denominó el 'balcón de España', hoy mirador El Cristo. Allá abajo, físicamente una gran urbe con (petrerenses) complejos comerciales y multicines. Manantiales de modernidad que añadir a los otros, a los muchos acuosos. Y el río Vinalopó. En suma, agua que, más que separar, definitivamente une.





Luis Piedrahita / Cómico

Luis Piedrahita (A Coruña, 1977) es uno de los humoristas más reconocidos y prestigiosos de este país. Más de veinte años de trayectoria avalan a este monologuista genuino, con un humor blanco tan característico. Actuará este mes en Alicante sin más artefactos que un micrófono, su voz y su vertiginoso ingenio.

¿Qué te ha llevado a elaborar tu nuevo espectáculo 'Es mi palabra contra la mía'? ¿En qué se diferencia de los anteriores?

Es el más divertido que he hecho hasta ahora. Está mal que lo diga yo, ya lo sé. Pero si le preguntas a un padre cuál es el hijo más guapo del mundo, ¿qué te va a decir? Realmente estoy muy contento con el resultado. Es un show tremendamente optimista que habla del descontento.

En él analizas 'por qué nadie está contento con lo que le ha tocado', ¿crees que el ser humano es inconformista, o son ganas de quejarse?

El ser humano trae de serie el gen del descontento. La evolución ha querido que la insatisfacción esté siempre ahí porque es el único motor que nos mueve a cambiar las cosas. El día que estemos a gusto nos extinguiremos.

Sólo hay una cosa que hace el camino llevadero: la risa. Aprender a reírnos de nuestras miserias y verlas con distancia, dándoles la importancia que realmente tienen. Eso es lo único que nos puede salvar.

Tienes un estilo muy personal, combinas magistralmente situaciones cotidianas con un lenguaje refinado. ¿Cómo se practica? ¿Cuáles son tus fuentes de inspiración?

Me sale así. No obedece a un plan maestro. El lenguaje es el gran invento del ser humano. Me encanta jugar con él porque es un juguete irrompible. Me gusta retorcerles el pescuezo a las palabras, saltar sobre ellas y darles la vuelta, de dentro a fuera, como si fueran calcetines.

Es un placer y todo aquel que haya jugado a eso antes que yo me vale como fuente de inspiración: Les Luthiers, Álvaro Cunqueiro, Gómez de la Serna, Alejandro Dolina, Borges, Mihura, Tono...

¿Por qué los monologuistas cuando presentáis un show nuevo afirmáis que es 'el mejor hasta la fecha'?

Porque deseamos haber aprendido algo de los anteriores. Y para vender entradas. Las dos cosas son ciertas pero en mi caso me gusta creer que no voy a cometer los errores del pasado y que podré darme el gustazo de cometer errores nuevos. Y para vender entradas. Necesitamos pensar que cada año lo hacemos un poco mejor, pero sobre todo necesitamos vender entradas.

Tu pasada actuación en Alicante tuvo lugar en Cinemacar y fue desternillante... ¿Qué recuerdos guardas?

Fue una de las primeras actuaciones que hice después del confinamiento y eso no se olvida. Nos juntamos más de setecientas personas con la necesidad de recordar lo que era la risa. La entrega del público fue casi orgásmica. Lo voy a recordar siempre.

Has recorrido España entera y parte de Latinoamérica, ¿hay un trabajo de adaptación del guion allá donde vas?

En el extranjero cambio un poco mis textos. Siempre he hecho guiones ayunos de referencias a la actualidad, a la política o a los personajes de moda, así que tanto aquí como en Argentina, Uruguay o Colombia me vale el mismo guion.

La última vez, en Argentina, tuve que cambiar solamente catorce palabras. Catorce nada más, pero era indispensable para que el texto funcionara con la misma eficacia.

El 24 y 25 de febrero actuarás en el Teatro Principal de Alicante, ¿qué le garantizas a quien vaya a verte?

Les garantizo un antes y un después en sus vidas. Hay un torrente de risa tan caudaloso que todo aquello que hayan vivido hasta entonces, por comparación, les parecerá una noche de soledad y tristeza. ¿Y después del show cambiará su vida a mejor? ¡Tampoco! El espectáculo es tan conmovedor que todo lo que venga después les parecerán vivencias insulsas como caldo de hospital.

Al salir del teatro sus vidas se volverán miserables y grises hasta que vuelvan a ver mi próximo show, que aún no está escrito y que, sin duda, será mejor que éste. Todo lo que he dicho en este párrafo es cierto, excepto esta última frace.

¿Cuál es tu relación con la provincia de Alicante?

Mi familia materna es de aquí. Toda mi vida he veraneado en Denia y siempre que puedo me escapo a tomarme un arrocito. Pero yo destacaría la cultura teatral de la zona. Históricamente, el levante ha tenido una gran querencia hacia el espectáculo en múltiples aspectos: las orquestas de los pueblos, los moros y cristianos, la música...

Eso hace que en cada pueblo alicantino, por pequeño que sea, haya un teatro excelente con una programación sana y de calidad. Eso es algo que funciona mucho mejor que en cualquier otra zona de España. Los que venimos de fuera lo admiramos mucho.

Más de veinte años sobre el escenario y sigues en plena forma, ¿cuál es la receta de tu inagotable menú humorístico?

Desayuno todos los días un bol de sangre de mamut de recién nacido y una tortilla de huevos de lince albino. Desnatada. La sangre de mamut ha de ser desnatada. Los huevos de lince pueden ser de Hacendado.

Eres uno de los pioneros del 'stand up comedy' en nuestro país, con tus fulgurantes inicios en programas como 'El Club de la Comedia'. ¿Qué ha cambiado desde entonces?

Todo. Han cambiado los ritmos, los artistas, los gustos del público... Incluso yo ya no soy el mismo. Solo permanece la necesidad de meterse en un teatro y olvidarse de los problemas durante un par de horas.

En tu faceta como escritor ya has publicado siete best sellers de humor, ¿qué te aporta esa expresión mediante la palabra?

No son libros de verdad, son compilaciones de monólogos. Son perfectos para leer en el váter. De hecho, si os fijáis, la última página de mis libros siempre está en blanco. Yo lo exijo por contrato para que todo aquel que se quede sin papel tenga algo de lo que echar mano.

Son libros hechos con mucho cariño, con mucho amor a las palabras y con algún tesoro humorístico escondido, pero no son experiencias literarias completas.

Como colaborador y guionista del programa 'El Hormiguero 3.0', ¿qué tal es la experiencia?

Es la cosa más alucinante que te puedas imaginar. Yo he estado ahí desde el primer día y te digo que no hay nada así en el mundo. Trabajo bastante en EE.UU. y cada vez que muestro mis intervenciones en 'El Hormiguero' se quedan todos con la boca abierta. Nadie entiende cómo podemos hacer esas locuras de efectos ópticos.

Cuando les digo que es un programa diario, empiezan a convulsionar. Después les digo que es en directo y les explota la cabeza. Y cuando les digo que mi sección no es lo más complicado del programa, sus cuerpecillos

convulsos y sin cabeza, se desmaterializan y se evaporan. En ningún lugar del mundo se hace un programa así. Ver trabajar a los equipos de realización, dirección, atrezzo y producción... ¡es alucinante!

> ¿Cuál es la mejor vacuna para estos tiempos de pandemia?

> El humor. Sirve para tiempos de pandemia y de no pandemia. Pronto empezarán los tornados, las lluvias de monos venenosos, el resurgir de monstruos marinos, cataclismos solares severos, agujeros negros con cristales rotos en el horizonte de sucesos y quizá una nueva candidatura de Trump. Pasará la pandemia y algo habremos aprendido: nunca estamos a salvo. ¿Solución? Ríe mientras puedas.

Carlos Guinea



Salir por AQUÍ | Febrero 2021 4 | NUESTRO PATRIMONIO _____

El acceso a todas las instalaciones de la Fundación MARQ será gratuito hasta junio

El único requisito para entrar a las instalaciones será el cumplimiento de las normas sanitarias

Disfrutar del amplio patrimonio histórico y cultural alicantino se presenta como una de las mejores opciones que podemos realizar estos próximos días de carácter incierto. Y más aún cuando la delicada situación actual que estamos atravesando, por culpa de la pandemia, ha llevado a la toma de algunas decisiones en favor de la ciudadanía.

Es el caso de la adoptada, con la aprobación de todos los asistentes a la sesión ordinaria del Patronato, que facilita el acceso libre a aquellos que quieran visitar cualquiera de las instalaciones de la Fundación MARQ.

De esta forma, todo aquel que desee recorrer de primera mano el Museo MARQ, los yacimientos y los monumentos de gestión de la Fundación, lo podrá hacer hasta el mes de junio sin mayor requerimiento que las medidas de seguridad y restricciones de aforo recomendadas por las autoridades sanitarias para garantizar la salud de los visitantes.

El Museo MARQ acoge, además de las colecciones permanentes, las exposiciones temporales dedicadas a la 'Cova de l'Or' y 'El Caballero de Ifach', que permanecerán hasta el mes de abril.

Cova de l'Or

Los elementos materiales hallados en la cavidad de Beniarrés testimonian la importancia de la ocupación en el Neolítico Antiguo (5500-5000 a.C.), cuando la cueva constituyó un lugar idóneo para la habitación.

De esa época son las acumulaciones de semillas de trigo y cebada, propias de antiguos cultivos, cuya primera práctica remite al Próximo Oriente. La observación de alguna inhumación, la calidad de los materiales y la abundancia de cereal torrefactado para su almacenamiento, señalan a la cavidad y a su entorno inmediato como un lugar especial donde podrían haberse realizado ceremonias y ritos.

De esa etapa son las cerámicas impresas con

concha (impresión cardial), destacando aquellas que presentan en su decoración figuras humanas con los brazos alzados, solas en posición de orante, o en grupo evocando una danza. El simbolismo de esa alfarería se define dentro de la vertiente mueble del Arte Macroesquemático, lo que vincula la cavidad con los santuarios de Arte Rupestre de esa cronología, como la Sarga (Alcoy) o el Pla de Petracos (Castell de Castells), pudiendo haber participado la Cova de l'Or de algún tipo de ciclo ritual vinculado a esos enclaves de reu-

nión y encuentro. Caballero de Ifach

El equipo de investigación del MARQ que trabaja en la Pobla de Ifach en Calp, descubrió en el año 2014 los restos de un gran edificio junto al sistema de acceso a la pobla medieval al que denominamos Domus Lauria. Se trata de un caput mansum o construcción destinada al alojamiento y ejercicio del poder señorial de los representantes y

Junto a las exposiciones también será gratuito el acceso a los yacimientos vinculados a la Fundación

miembros de la Casa de Lauria, señores de Ifach, en sus estancias en el territorio o castrum de Calp durante la primera mitad del siglo XIV.

Entre los restos apareció un fragmento de pared que muestra a un caballero medieval, pintado en grafito, que porta un yelmo con cota de malla y un escudo en su mano izquierda del que también surge un emblema heráldico al viento. Dicho escudo no nace del capricho del dibujante, sino que tiene dueño. Se corresponde con las armas de la rama ampuritana del Casal de Barcelona, en concreto, de Juan I de Aragón y Xérica, que fue Conde de Ampurias entre 1364 y 1398 y cuyas tropas defendieron Ifach y el territorio del castrum de Calp durante el asedio de Pedro I de Castilla en 1365, en el conflicto conocido como la Guerra de los Dos Pedros (1356-1369).

A través de esta pieza, la investigación realizada ha podido demostrar todos los detalles de este fatal ataque que tuvo como consecuencia el ocaso de la

Yacimiento arqueológico de La Illeta dels Banyets, situada en El Campello



Carlos Guinea

Los restos de 'El Caballero de Ifach' datan del conflicto conocido como la Guerra de los Dos Pedros de 1365

El Santuario del Pla de Petracos constituye uno de los más destacados ejemplos en toda Europa de Arte Macroesquemático

Santuario del Pla de Petracos

El Santuario del Pla de Petracos, situado en término municipal de Castell de Castells, constituye uno de los más destacados ejemplos en toda Europa de Arte Macroesquemático y está declarado como Bien de Interés Cultural y Patrimonio de la Humanidad.

La importancia del yacimiento lleva a la Diputación Provincial de Alicante a ponerlo en valor mediante la mejora de sus elementos de divulgación, protección y de los accesos al conjunto, obras que quedaron inauguradas en marzo de 1998.

Otros yacimientos

El Tossal de Manises es el solar de la ciudad romana de Lucentum, la antiqua Alicante, desarrollada con probabilidad a partir de un asentamiento ibérico situado en la cima. Se localiza en la parte superior de

> una elevación (tossal) junto al mar, que alcanza los 38 metros de altura, a 3.5 kilómetros del centro de la ciudad moderna, en el ba-

> > La Illeta dels Banyets es uno de los yacimientos arqueológicos alicantinos conocidos y excavados desde hace más tiempo. Se encuentra situada en el término municipal de El Campello, a unos nueve kilómetros de la ciudad de Alicante

quedó separada de la costa a causa de un terremoto, en una fecha incierta, en el que se destruiría y erosionaría la parte que la unía a la tierra. En 1943 se volvió a unir a tierra para formar un espigón natural, empleando dinamita y destruyendo gran parte de la necrópolis prehistórica.

FEBRERO 20

Carmen San José

L = lunes, M = martes, X = miércoles, J = jueves, V = viernes, S = sábado y D = domingo.



EXPOSICIONES

NEGRE. THE NIGHT FLIER AKA FLEETING AKA FULL EXPOSUREN

Película de Jorge Núñez de la Visitación. El proyecto comenzó a generarse hace casi un año a través de una imagen recurrente que aparecía en la cabeza del director, la de una chica imitando con mucho esmero a una especie de siniestro ser volador en mitad de una fiesta. A partir de ahí el proyecto fue desarrollándose para intentar crear una narrativa alrededor de esta imagen.

CC Las Cigarreras (c/ San Carlos, 78).

M a S: 10 a 21:30 h

ALICANTE

ENRIQUE CERDÁN TATO, MEMORIA DEL COMPROMISO

La muestra reúne un panorama general del escritor, periodista, cronista, militante... gracias a su fondo documental.

Sede Universitaria Ciudad de Alicante (c/ Ramón y Cajal, 4).

> La V: 9 a 14 y 16 a 20 h **ALICANTE**

DISTRITO 1 – SAN ANTÓN



Trabajos realizados entre el verano y el otoño del pasado año por artistas de diversas disciplinas en colaboración con los vecinos y vecinas del barrio de San Antón, dentro del programa de 'EdusiArt, un proyecto de cambio'.

CC Las Cigarreras.

M a S: 10 a 18 h **ALICANTE**

ANTONI MIRO. DE MUSEU

Exposición que recoge más de 200 obras realizadas por el artista alcoyano desde 2012 hasta la actualidad. En ésta, Antoni Miró presenta cinco series. 'Nus i Nues' es la más amplia y en la que el artista lleva trabajando desde 2017, está compuesta por más de 140 obras, la mayoría de las cuales se podrán ver

MUA-sala El Cub- (ctra. San Vicente del Raspeig).

L a V: 9 a 20 h, S y D: 10 a 14 h SAN VICENTE DEL RASPEIG

EL COMPROMISO ARTÍSTICO DE JOAN COMMELERAN (BARCELONA, 1902-1992)

La muestra nos permite conocer uno de los numerosos artistas plásticos silenciados por los análisis adoctrinados.

Sede Universitaria Ciudad de Alicante.

La V: 9 a 14 y 16 a 20 h **ALICANTE**

ATRAPADOS INFANCIAS EXPLOTADAS



Ensayo fotográfico de carácter mundial, desarrollado durante varios años, que investiga, denuncia e invita a reflexionar sobre los marcos socioculturales que crean los adultos para atrapar y explotar a los menores, vulnerando impunemente sus derechos fundamentales y normalizando que formen parte del engranaie económico. formal o informal, de países con gobiernos y sociedades que miran hacia otro lado.

UA -paraninfo- (ctra. de San Vicente del

La J: 9 a 14 y 16 a 19 h, V: 9 a 14 h SAN VICENTE DEL RASPEIG

WALLSCAPES



Palau d'Altea (c/d'Alcoi, 18).

M y J: 16:30 a 19:30 h

ALTEA

CORPOGRAFÍAS EL CUERPO EN LA COLECCIÓN DEL MUA

17 artistas a través de múltiples técnicas, que van desde la fotografía analógica o el dibujo digital, al grabado, la pintura, la escultura, el hilado, el vídeo o la animación, nos ofrecen 17 miradas donde el cuerpo imaginado, fragmentado, simbólico, diverso, construido, herido, migrante... se convierte en vehículo para el autoconocimiento, la reivindicación, el respeto y/o la integración social.

MUA -sala Arcadi Blasco-

La V: 9 a 20 h, S y D: 10 a 14 h

ALICANTE

ARQUITECTURA Y PAISAJE: MIRADAS AL TERRITORIO

La exposición está integrada por una serie de paneles sobre los que se proyectan distintas miradas sobre el paisaje, atendiendo a diversas disciplinas. Seis proyectores dan movimiento a estas imágenes y se completan con un séptimo para citas bibliográficas de autores que hablan sobre paisaje.

Estación Científica Font Roia Natura de la UA (ctra. Font Roja).

> L a D: 9:30 a 14 h **ALCOY**



INFANTIL

EL MUSICAL DE LA GRANJA

Esta es la historia de la granja más famosa de todos los tiempos. Un alegre campesino, junto a sus dos sobrinos, nos enseñarán a todos los animales que viven con ellos.

Palau d'Altea (c/d'Alcoi, 18). Entrada; 9,60 à 15 €

17 h **ALTEA**

LA GRAN AVENTURA DE SIMBA (teatro)

La gran aventura de Simba es un espectáculo basado en la película de Disney y en el musical El Rey León, donde sus intérpretes son, en su mayoría, personas con discapacidad intelectual.

Expresión corporal, danza y teatro son los componentes de este espectáculo que, fiel al mensaje que ha servido de inspiración, reivindica el gran valor de la amistad, la im-portancia de la familia, el crecimiento personal... de aquello que nos hace formar parte de un ciclo en el que todo está presente y todo tiene su lugar.

Gran Teatro (c/ Kursaal). Entrada: 8 a 10 €

21 h **ELCHE**



ERROR 404 (títeres)

4:04 de la madrugada, los sonidos y pesadillas se apoderan de la noche de Steve; junto con él, cuatro frías paredes que son testigo de sus largos y aburridos días frente a iluminadas pantallas, rodeado de videojuegos, enredado con intangibles redes sociales y consumido por todo tipo de objetos tecnológicos dispuestos a absorber el preciado tiempo de

Sala La Carreta (c/ Pedro Moreno Sastre, 112).

18:30 h **ELCHE**

MOBIL (teatro)

Esta es la historia de un hombre sencillo y una máquina compleja. Una visión imaginativa de cómo conseguir las cosas, la expresión de un deseo de experimentar, entretenerse por el camino y disfrutar jugando.

Auditorio (Partida de la Loma). Fntrada: 10 €

> 21 h **TORREVIEJA**

LAS OBRAS MÁS BELLAS JAMÁS ESCRITAS A la venta en lTunes, Fnac y Corte Inglés.



Descubre las músicas de ADDA·Simfònica...



DESCUBRE TODA LA PROGRAMACIÓN

www.addaalicante.es / www.addasimfonica.es









[©]Sabadell



Y además descubre los clásicos esenciales de los mejores compositores de todos los tiempos. Músicas íntimas y emocionantes con ADDA·SIMFÒNICA Y JOSEP VICENT.







MIRAMIRÓ (danza y animación)

Como por arte de magia las pinturas adquieren vida, transportándonos a un cosmos-universo imaginario: una aventura llena de descubrimientos y sorpresas.

Teatro Arniches (avda. Aguilera, 1). Entrada: Adulto: 6 € / Niñ@: 4 €

12 h **ALICANTE**

CHISPITA Y AGUSTÍN: CUENTO CONTADO, CUENTO CANTADO (música)



La Brujita Chispita y su compañero Agustín el Calcetín contarán sus historias, siempre acompañados de Paco el pianista que, además de tocar cada una de las canciones del espectáculo, ambienta con su música cada una de las historias.

CCC L'Escorxador (c/ Curtidores, 23). Entrada: 3 €

> 12:30 h ELCHE



MÚSICA

NACHO CASADO

Sala La Llotja (c/ José María Castaño Martínez, 13).

22 h FLCHE

ARA MALIKIAN

Royal Garage World Tour Piano & Violin.

Palau d'Altea (c/d'Alcoi, 18). Entrada: 32 a 36 €

18 y 21 h **ALTEA**

RAFAEL RIOUENI (guitarra flamenca)

ADDA (paseo Campoamor). Entrada: 20 €

20 h **ALICANTE**

EL PETIT DE CAL ERIL

Teatro Arniches (avda. Aguilera, 1). Entrada: 15 €

20 h **ALICANTE**

LA CREACIÓN

Con la Orquesta de Radio Hungría, el Coro Madrigal, y dirigido por Jànos Kovács.

ADDA Entrada: 30 a 40 €

20 h **ALICANTE**

18 ESSENTIA PIANO

Con la Orquesta de Lucerna. Piano y dirección Martha Argerich.

ADDA Entrada: 40 a 60 €

20 h **ALICANTE**

SILVIA PÉREZ CRUZ

Teatro Arniches. Entrada: 20 €

20:30 h **ALICANTE**

ROMERO MARTÍN



CCC L'Escorxador (c/ Curtidores, 23). Entrada: 10 € 20 h

ELCHE

ORQUESTA SINFÓNICA DE TORREVIEJA

Auditorio (Partida de la Loma). Entrada: 10 a 25 €

19 h **TORREVIEJA**

CONFETI DE ODIO

CCC L'Escorxador. Entrada: 14 €

ELCHE

ESSENTIA BRAHMS



ADDA.SIMFÒNICA. Piano Judith Jaurequi, director invitado Darrell Ang.

ADDA Entrada: 30 a 40 €

20 h **ALICANTE**



TEATRO

LÁZARO

Adaptación libre del clásico español 'El Lazarillo de Tormes'. Lázaro va cambiando de amo, pero los amos del siglo XXI no son los mismos que los del XVI. Un viejo borracho conocido como 'el ciego', el moro, el secreto, la violencia y la droga en las calles son los amos de Lázaro.

La música y los amigos, condensados en el personaje de Marco, el músico en escena,

permiten finalmente a Lázaro convertirse en su propio amo.

Teatro Arniches (avda. Aguilera, 1). Entrada: 12 €

20 h **ALICANTE**

LAS COSAS QUE SÉ QUE **SON DE VERDAD**

En una casa suburbana, con un pequeño jardín, una familia de clase media afronta el paso de un año decisivo. A través de la metáfora material del transcurso de las cuatro estaciones que condensarán el crecimiento y cambio de cuatro hermanos y hermanas y sus vínculos con su padre y su

Gran Teatro (c/ Kursaal). Entrada: 18 a 20 €

20 h **ELCHE**

ANTES DE QUE LLEGUE LA BESTIA

Bestia es la palabra clave de la pieza. La Bestia política y económica, la Bestia social, lo que ha dejado la Bestia en nuestros cuerpos. La mirada se sitúa en el contexto socio-político actual, hoy. Cómo está construido el sistema, cómo nos afecta, cómo nos relacionamos con él, cómo podemos evidenciar a la Bestia, cómo podemos destruir la evidencia.

CCC L'Escorxador (c/ Curtidores, 23). Entrada: 5 €

19:30 h FLCHE

COMO HACE 3.000 AÑOS

Héctor Alterio vuelve a los escenarios para dar vida a León Felipe en el 50 aniversario de su muerte.

Sala La Llotja (c/ José María Castaño Martínez, 13). 20 h

ELCHE

EL JUICIO FINAL

Quizás piensas que eres una buena persona... ¡Y probablemente lo eres! Pero, seguramente, en alguna ocasión has visto a alguien tropezar por la calle y se te ha escapado una risilla.

Eso, amigo mío, es de ser mala persona. Cuando mueras, te procesarán en un juicio en el que se decidirá si entras en el cielo o bajas al infierno. No tendrás abogado, así que tendrás que defenderte tú mismo. Para Juan Amodeo ese día ha llegado... ¡Ven y sé testigo de su sentencia!

Teatro Principal (pz. Chapí). Entrada: 15 a 19 €

20:30 h **ALICANTE**

MAN-UP



En un momento en el que los códigos masculinos tradicionales han quedado obsoletos v los nuevos están todavía por elaborar, Man Up quiere ser un espacio desde el que cuestionar las suposiciones culturales sobre qué significa ser un hombre y un lugar desde el que imaginar nuevas maneras de serlo.

Teatro Arniches. Entrada: 15 €

20:30 h **ALICANTE**



LA PIEDRA OSCURA

En una habitación de un hospital militar cerca de Santander; dos hombres que no se conocen y que están obligados a compartir las horas terribles de una cuenta atrás que quizá termine con la muerte de uno de ellos al amanecer. Un secreto envuelto en remordimientos y un nombre que resuena en las paredes de la habitación: Federico.

CCC L'Escorxador. Entrada: 6 €

19 h **ELCHE**

DESCOBRINT L'ILLA DEL TRESOR

Robert es un niño enfermizo que pasa la mayor parte de sus días en la cama de su fastuosa habitación. Sus compañeros de clase, movidos por la envidia, deciden entrar en su casa para hacerse con su fantástica colección de medallas justo la noche en la que éste no está.

Pero la sorpresa será enorme al descubrir que el joven continúa en la casa. A partir de ese momento, el pequeño Robert les descubrirá un mundo de fantasía y el tesoro más grande que jamás podrían haber imaginado.

Teatro Arniches. Entrada: 12 €

19:30 h **ALICANTE**



LA HABITACIÓN DE MARÍA



La célebre escritora Isabel Chacón cumple hoy 80 años. La flamante ganadora del Premio Planeta, que no pudo recoger en persona por la agorafobia que sufre, celebra hoy su aniversario sin ningún tipo de acto público, ni familiar.

Son 43 años en concreto los que lleva recluida en la planta 47 de un rascacielos madrileño que ha convertido en su fortaleza. Esa noche se produce un incendio, e Isabel tendrá que tomar la decisión más importante de su vida antes de que sea demasiado tarde...

Teatro Principal. Entrada: 12 a 25 €

> S: 19 h y D: 18 h **ALICANTE**

EDIPO

Edipo rey es una obra conmovedora como ninguna otra, que conserva intacta su capacidad para conducir al espectador a un ámbito mítico donde los seres humanos Teatro Arniches. Entrada: 10 €

20:30 h



ANFITRIÓN

Una historia de seres clonados que viven la asombrosa paradoja de verse de piel hacia fuera, una mezcla de lo divino y lo humano, las pasiones y los odios, las infidelidades y los deseos, las risas y algún que otro sentimiento con el sano propósito de entretener.

Teatro Principal. Entrada: 15 a 26 €

S: 19 h y D: 18 h



HUMOR



LA RADIO DE ORTEGA

Dicen que la radio no se ve, pero Ortega consigue que la veamos. Durante una hora y media, la radio se hace visible en un espectáculo de algo que podríamos definir como sonido visual. Todos los referentes radiofónicos españoles desfilan por este espectáculo. Los antiguos y los modernos.

Gran Teatro (c/ Kursaal). Entrada: 18 a 25 €

19 h ELCHE



EL SENTIDO DEL HUMOR: DOS TONTOS Y YO



Se abre el telón, Mota, Segura y Flo, también conocidos entre ciertos sectores del público como La Vieja del visillo, Krispin Klander y Torrente, salen al escenario juntos por primera vez en la historia, juntos y por separado, por parejas e individualmente, ofreciendo reflexiones, risas y disparates varios que ayuden a entender cuál es hoy en día nuestro sentido del humor.

Teatro Principal (pz. Chapî). Entrada: 25 a 34 €

> S: 18:30 y 21:30 h, D: 20:30 h ALICANTE



ES MI PALABRA CONTRA LA MÍA

Luis Piedrahita analiza por qué nadie está contento con lo que le ha tocado. Una vez más, olisquea la realidad con afán de cerdo trufero y saca a la luz los aspectos más absurdos de nuestro día a día. Temas de hondo calado existencial como las cejas negras de las señoras mayores, el miedo al váter ajeno o el amor verdadero.

Teatro Principal. Entrada: 16 a 22 €

20:30 h

27 sábado

iFESTEJEN LA BROMA!

A pesar de ser ya un viejuno, en el mundo de la comedia se entiende, Reyes no ha perdido la frescura de sus inicios chanantes. ¿Esto quiere decir que sigue haciendo bromas sobre pedos? Efectivamente, así es. Ironía fina, y también gorda, ideas 'relocas' y tonadas nihilistas.

Gran Teatro. Entrada: 18 a 25 €

20 h ELCHE



OTROS



FERIA INTERNACIONAL SMART PRIMARY

Feria internacional sobre innovación de tecnologías asociadas al sector primario, transporte y logística Smart primary. Organizada por la Consellería de Innovación, Universidades, Ciencia y Sociedad Digital y distintos Colegios Oficiales de Ingenieros de la Comunidad Valenciana.

Constará de una Feria virtual donde cada expositor podrá mostrar sus productos y recibir a los visitantes a un par de clicks de ratón, y un Congreso que se realizará en el auditorio virtual de la plataforma y en el que distintos ponentes tratarán sobre las novedades y avances tecnológicos del sector.

Este evento online tendrá horario de mañana y tarde, y es de carácter gratuito previa inscripción en la web de smartprimary net

10 a 21:30 h ONLINE

19 viernes

VIGOR MORTIS



¿Quién no se ha preguntado alguna vez si existe el más allá? Vigor Mortis nos habla de ese otro lado, asombrosa intemperie de lo desconocido. Es un relato de pesadillas y ensoñaciones, un tragicómico viaje del cielo a lo insondable del alma humana. Una expulsión de la morada como metáfora de destierro de la propia vida.

Teatro Principal (pz. Chapí). Entrada: 8 a 15 €

20:30 h ALICANTE

20 sábado

PATRIK

Obra multidisciplinar que fusiona música en directo, poesía, artes escénicas y visuales de la mano del artista checo David Matuška Olzín. Patrik es una historia de superación personal que en algún momento de su vida ha podido experimentar cualquier espectador.

CCC L'Escorxador (c/ Curtidores, 23). Entrada: 3 €

19 h

ANTHONY BLAKE: SÍ! TIENE SENTIDO

¿Saben que a través de nuestros sentidos percibimos cada segundo 16 millones de bits de información? ¿Saben que de esos 16 millones de bits solamente procesamos conscientemente entre 15 y 20? ¿Qué ocurre con el resto de la información, adónde se va?

Se va a lugares muy particulares de nuestro cerebro. Durante los últimos 10 años, el nivel de bombardeo sensorial se ha multiplicado por billones y como consecuencia nuestras habilidades mentales también.

Auditorio (Partida de la Loma). Entrada: 15 a 18 €

> 21 h TORREVIEJA

23 martes

CURRENTS

Espectáculo inmensamente sofisticado que utiliza recursos de teatro, danza, música, clown, mimo y percusión, usando a su vez recursos físicos simples: cuatro mujeres y cuatro hombres interpretando la matemática de las artes.

Cuerpos atléticos en movimiento, multiplicados en ritmo, elevados a las infinitas posibilidades del sonido generado a partir de tarros de basura y golpeteos de manos y pies. Ojos concentrados y penetrantes entre sombras, luces y humo.

Teatro Principal. Entrada: 25 a 35 €

18:30 y 21:30 h



CINE



CINEFÓRUM



Día 4: Vatel. Protagonizada por Gérard Depardieu, esta película está basada en la figura del cocinero francés del siglo XVII François Vatel, que agasaja a la corte versallesca en el castillo de Chantilly.

Día 11: A propósito de la película Vatel, los Banquetes del Rey Sol y la Ciencia en la Cocina.

Día 18: Escenas Gastronómicas para Degustar Bocado a Bocado. Un recorrido sobre cine y gastronomía.

Día 25: Las Mejores Burbujas y las Uvas de la Suerte. ¿Sabes cómo es el proceso de elaboración del cava y de dónde proceden las uvas que consumimos la noche de fin de año?

Sede Universitaria Ciudad de Alicante (c/San Fernando 40).

Distrito

Digital

Comunitat Valenciana

19 h



«Hay que saber que si estás ahí es porque el público así lo quiere y no cuesta nada tener un gesto con la gente»

La actriz y cantante de l'Alfàs del Pi triunfó como 'chica Disney' con su papel en La Gira

Paula Dalli / Actriz, cantante y periodista

A cualquiera que entre los años 2011 y 2013 tuviera en casa a niños o preadolescentes le sonará la cara de Paula Dalli; la actriz, cantante y periodista nacida en la localidad alicantina de l'Alfàs del Pi que en esos años se convirtió en el rostro de Carolina, cantante y guitarrista del grupo Pop4U que protagonizaba la serie 'La Gira', cuyos 51 capítulos emitió Disney Channel España.

¿Cómo fueron sus inicios en el mundo de la interpretación?

Antes de La Gira ya había hecho otras cositas. En 2009 entré en Disney a través de My Camp Rock. pero fue en 2011 cuando llegó esa serie que, hasta el momento, sigue siendo el proyecto más grande que he hecho.

Los artistas a los que les llega el éxito en la edad adulta siempre hacen gala de la importancia que para ellos tuvo su formación en tal o cual escuela de arte dramático. ¿Cómo se desarrollan las habilidades interpretativas cuando, como en su caso, se empieza siendo niña y, por pura lógica, no se puede acceder a esa misma formación?

Es algo que siempre me había llamado la atención y logré convencer a mis padres para que me apuntasen a clases de interpretación, canto y baile desde muy pequeña en l'Alfàs del Pi. Luego, en 2011, me marché a Madrid para estudiar periodismo y empezar a rodar la serie; pero nunca había dejado esas clases. Evidentemente, no es una formación tan profesional, pero me sirvió

Usted entra en Disney con 17 años. Supongo que sería un paso realmente impresionante.

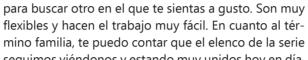
Disney siempre fue mi ideal. Con trabajo y esfuerzo todo se consigue. Es un sitio tan grande que es verdad que parece que no perteneces a ningún sitio, pero, en realidad, encuentras tu sitio. Yo siempre tuve una persona de referencia con la que contactar. Siempre he estado muy cómoda con todo el mundo. También con toda esa gente que trabaja para Disney, pero no pertenece a la familia.

Al ser una compañía de referencia en el entretenimiento infantil, Disney también está ligada a historias de 'juguetes rotos'. ¿Se sintió protegida en ese sentido?

Sí, es algo que trabajan muy bien. Por ejemplo, tú estás en un proyecto y, de repente, te dan otro distinto; pero si no te gusta, lo dices y trabajan

«Recomendaría que los padres apoyen los sueños de sus hijos, pero siempre aconsejándoles que tengan un plan b»

flexibles y hacen el trabajo muy fácil. En cuanto al término familia, te puedo contar que el elenco de la serie seguimos viéndonos y estando muy unidos hoy en día.



¿Cómo se vive una adolescencia tan distinta a lo

Había algunos momentos complicados porque, por ejemplo, ir un sábado a un sitio donde hubiese niños podía ser una boca del lobo. Pero nunca me he sentido agobiada. Los niños y los jóvenes, que es el público objetivo de Disney, son muy agradecidos y jamás he vivido faltas de respeto o problemas de ese tipo.

Es importante ser siempre muy consciente de que, si estás ahí, es porque el público quiere y por ello siempre he pensado que no cuesta nada tener un gesto con la gente y seguir haciendo vida normal. No me gustaría tener que sacrificarla por evitar al público. Sería algo contradictorio.

De cara al futuro, ¿por dónde le gustaría desarro**llarse prioritariamente?**

Disfruto muchísimo de ambas cosas y me costaría decidirme. Creo que es bueno porque va a permitir que, me venga lo que me venga, lo voy a disfrutar. No estoy en esa situación en la que una cosa me hace más feliz

¿Cómo reaccionaron sus padres cuando llegó con aquello del 'yo quiero ser artista'? ¿Cómo recomendaría a otros padres que se puedan enfrentar a ese deseo por parte de sus hijos?

Hicieron lo que yo considero correcto. Me dejaron claro que me iban a apoyar en todo siempre y cuando yo prometiese que iba a estudiar o formarme en algo que no tuviera nada que ver con ese campo para tener un 'plan b'.

Es verdad que mis padres, al principio, tampoco se tragaban mucho eso de 'quiero ser artista' porque yo empecé a decirlo con tres años. Hasta que no vieron un interés real v me presentaron al primer casting por insistencia mía y me cogieron, no dieron el paso de apuntarme a clases de teatro, ballet y demás.

> Es importante escuchar a los hijos. Hay veces que pueden ser ideas pasajeras, pero si uno tiene una vocación desde pequeño, eso es una suerte y hay que apoyarlo. Da igual en que campo. Un niño puede querer ser artista, deportista de elite, astronauta... hay profesiones que no son de tan fácil acceso. Yo recomendaría que los padres apoyen esos sueños, pero siempre aconsejándoles que tengan ese 'plan b'.

> > Nicolás Van Looy

«En Disney tuve la oportunidad de grabar fuera de España, algo que te da un bagaje para poder adaptarte a cualquier cambio»





Cada día, gente que se quiere mucho se hace mucho daño sin querer. Evita las reuniones sociales y sé prudente en todos tus contactos. El coronavirus aún está en nuestras vidas.

#ActitudesQueNosCuidan





10 SOCIAL AQUÍ | Febrero 2021

ENTREVISTA > Abraham Fernández / Educador social y técnico de Servicios Sociales en el Ayuntamiento de Bigastro

Aumento de las adicciones y violencia en tiempos de pandemia

Las restricciones horarias y de movilidad complican la ayuda y el apoyo a las víctimas

FABIOLA ZAFRA

El confinamiento y las actuales restricciones horarias y de movilidad que acatamos todos los ciudadanos han supuesto un duro golpe e interrupción en nuestras vidas, dejando muchas secuelas laborales, económicas, sociales e incluso psicológicas a nivel personal en muchísimos casos.

Los adictos y las víctimas de violencia de género han hecho frente como todos a esta situación, suponiendo un riesgo mucho más extremo para la integridad de estas personas. AQUÍ en la Vega Baja ha entrevistado a Abraham Fernández, técnico en Servicios Sociales y experto en este ámbito, para que nos cuente cómo estas personas que requieren de apoyos externos han vivido y viven la delicada situación que atravesamos desde marzo.

¿Cómo ha hecho frente al confinamiento una persona con problemas de adicción?

Obviamente mal. Hay que distinguir entre aquellas personas que se encontraban en un proceso de desintoxicación y se han visto obligadas a interrumpirlo o alterarlo, de aquellas que continúan consumiendo de forma resignada.

Pensemos que se ha modificado la rutina de quienes tenían problemas de adicción sociales (sustancias) o comportamentales (tecnologías, juego, etc.) y por lo tanto afecta a su nivel de estrés y de autocontrol.

Se recomienda que estas personas adictas estén vigiladas y acompañadas. ¿Se ha mantenido la vigilancia durante estos messes?

Tengo constancia de que sí. En el caso de quienes acuden a un centro de día se ha realizado el seguimiento por parte del personal de las organizaciones especializadas en adicciones vía

«Alcohol, cannabis y el uso de internet fueron adicciones al alza durante el confinamiento»



telefónica o por videoconferencia; y en el caso de quienes residían en centros terapéuticos de desintoxicación y no contaban con apoyos familiares, han permanecido encerrados con educadores y terapeutas para poder seguir ayudándoles, evitando recaídas o abandonos.

En Servicios Sociales también hemos llevado un seguimiento personalizado de cada caso familiar donde teníamos constancia de consumos o riesgo de desarrollar alguna adicción; e inclusive en junio de este año, logramos en Bigastro que la Consellería de Sanidad nos acreditase la apertura de la Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas (UPCCA).

Según un informe del Observatorio Español de las Drogas y Adicciones publicado tras el confinamiento, se redujo el consumo de sustancias ilegales, pero aumentó exponencialmente el consumo de alcohol y el uso de internet. ¿Es válido ese estudio con la población de la Vega Baja?

No hay datos concretos en la Vega Baja, pero es lógico pensar que se haya producido una cierta bajada del consumo de sustancias ilícitas en detrimento de consumo de alcohol, atendiendo a que ha existido mayor dificultad para adquirir drogas ilegales, debido al confinamiento, a las continuas prórrogas de este, a las restricciones a la movilidad y a la economía.

A nivel nacional la compra de cerveza, por ejemplo, aumentó en más de un 75% en las dos primeras semanas de cuarentena. No olvidemos que el alcohol es una de las drogas más económicas y accesibles junto al tabaco, y se utiliza como forma de combatir la soledad a modo de estímulo. También se señala un aumento en el consumo de cannabis y en el abuso de internet o móvil durante los meses más restrictivos.

Actualmente no estamos confinados, pero sí vivimos con limitaciones horarias y restricciones de movilidad. Tras tantos meses, ¿tienes alguna sugerencia para conseguir que mantengan las adicciones a raya?

No existen recetas mágicas, aunque deberíamos aprender sobre lo ya recorrido y repasar nuestros programas y prácticas municipales. Hay que activar realmente un trabajo en red, por ejemplo a nivel comarcal, con los recursos existentes, no entiendo por qué se sigue actuando de forma individualizada, para actualizar las redes de atención, información, asesoramiento, prevención y tratamiento de adicciones.

Hay que apostar por una intervención y propuestas revisadas constantemente, modernizadas y que incluyan un mejor acceso a la atención. Reducir el estigma experimentado por las personas con trastorno debido al consumo de sustancias mediante campañas con alto impacto v. como no, apostar más que nunca por propuestas preventivas a nivel comunitario, a nivel familiar y a nivel escolar. Pero ojo, propuestas contextualizadas acordes a la cultura local. No todo vale, ni dos charlas es un proceso preventivo.

Hablemos ahora sobre la violencia de género. Basándote en los casos que llaman a tu puerta, ¿cómo ha sido el confinamiento para una persona que sufre este tipo de violencia no pudiendo separarse de su agresor?

Muchas mujeres, ya víctimas o en riesgo de serlo, se han encontrado con un aumento en el tiempo de convivencia entre ellas y la pareja agresora. Este aumento de tiempo, además de dificultar el poder hacer una llamada telefónica de auxilio para muchas muieres, ha supuesto mavor control sobre ellas limitando su autonomía, así como el crecimiento de conflictos cotidianos por cuestiones familiares y domésticas. Y todo bajo un peligroso 'paraguas' a modo de percepción de seguridad e impunidad en quien infringe el daño o acoso.

La propia ONU ya advirtió que la violencia contra las mujeres durante el confinamiento fue otra pandemia en la sombra. «Hay que activar una red comarcal que optimice nuestra intervención»

¿Tenemos en la Vega Baja muchos casos así?

La crisis por la covid ha propiciado que se incrementen estos casos en algunos sitios de forma sensible atendiendo a si es una ratio baja de población, y en otros con población a partir de 5.000 habitantes se ha podido ver que se han duplicado y hasta triplicado las denuncias.

Pero este incremento de la violencia se ve también a nivel nacional aumentando en más del 50% el uso telefónico del 016, o en la cifra de más de 4.000 detenciones por violencia machista durante las primeras seis semanas de cuarentena, que ofrecía el Ministerio como datos anecdóticos.

Gracias a Dios en la Vega Baja se destinan cada vez más recursos públicos y privados a la actuación frente a la violencia de genero.

¿Qué les recomendarías a esas personas en el caso de que decreten un nuevo confinamiento?

Primero intentar no perder el contacto social ya sea con familiares o con vecinos. Atreverse a denunciar en caso de tener un tiempo sin el agresor, pedir protección a través de la policía que suele patrullar o intentar acercarse a una farmacia y solicitar una 'Mascarilla 19'.

En este último caso el personal farmacéutico realiza una llamada para alertar de la situación a los servicios de emergencia o municipales, quienes indicarán los pasos a seguir garantizando

«La crisis ha propiciado que se incrementen los casos de violencia de género» en todo momento la máxima discreción y confidencialidad.

Existen muchas otras formas como la violencia de género digital, más silenciosa pero que afecta cada vez a víctimas en edades más tempranas. ¿En qué

Consiste en agresiones que tienen lugar por medios telemáticos y digitales como WhatsApp o redes sociales, pudiendo llegar a generar daños psicológicos irreversibles en las parejas o exparejas y que se producen de forma sostenida y repetida en el tiempo.

Podemos traducirlo en cambiar o falsificar datos personales sin autorización, controlar cuentas en las redes sociales, suplantación de la identidad sin consentimiento, acecho mediante herramientas de geolocalización, comentarios abusivos o sexualizados, conductas reiteradas de acoso, difusión de información personal sin consentimiento, extorsión, etc.

¿Cómo podemos detectar que una persona cercana o familiar sufre este tipo de violencia de género?

La mayoría de las chicas o mujeres que son víctimas no saben cómo reaccionar ni qué medidas tomar. Es imprescindible disponer de información y ayuda para detectar cualquier caso de ciberacoso en internet.

Si se está en pareja se debería prestar especial atención a cosas como que él quiera controlar lo que hace y dice ella en redes sociales, censura las fotos que ella comparte, si exige saber dónde está o que le facilite sus contraseñas, se enfada por no obtener siempre una respuesta inmediata, etc.

«El agresor se ha sentido más impune y seguro durante el confinamiento»



Informático forense buscando algún tipo de spyware en un dispositivo móvil. Centro de Atención Temprana a la Víctima (ATV) de Bigastro.

¿Toma tan enserio la policía este tipo de denuncias como las que llegan con muestras físicas de golpes?

La Policía debe tomar en serio cualquier sospecha de agresión, ya sea física, verbal, psicológica, sexual o digital puesto que cualquiera supone la vulneración de derechos básicos constitucionales y, en el caso de la violencia de género digital, se añade además el derecho a la intimidad en las telecomunicaciones. tipificado por el código penal.

Bigastro ha establecido el primer Punto de Atención Temprana a la Víctima. ¿Cómo funciona este servicio al ciudadano?

La idea del Punto de Atención Temprana a la Víctima surge a raíz del último estudio realizado por la Asociación Nacional STOP Violencia de Género, en el que, con una muestra de 1.000 personas, se observó que casi el 50%

Caser Sanitas

Adeslas

MAPFRE

SALUS

ZEGON

se habían sentido acosadas en alguna red social, y la misma cifra desconocía cómo reaccionar ante este tipo de delitos informáticos.

El estudio también reveló datos preocupantes, como que cuatro de cada diez reconocía haber revelado sus contraseñas a su pareia o que el 28.4% afirmara haber recibido insultos o amenazas de su pareia a través de algún medio digital.

Viendo la sensación de desprotección, logramos establecer este punto donde se ofrece información, orientación, un estudio individualizado de cada caso, y un análisis forense gratuito de los dispositivos tecnológicos que se tengan.

La localidad es pionera en ofrecer este servicio capaz de detectar programas espía para controlar en los móviles. ¿Es tan habitual que esto suceda?

Sí, en cierto modo toda nuestra vida depende de una u otra

manera de las tecnologías, pero no somos conscientes que también es una forma de exponer nuestra vida privada y perder el control que tenemos sobre ella.

En el segundo semestre de 2020 dotamos de este servicio al Punto de Atención Temprana a la Víctima, con personal informático forense del Observatorio Español de Delitos Informáticos. Servicio pionero en una administración pública en toda España y resto del mundo. Una apuesta para disponer de profesionales capaces de detectar delitos virtuales, identificar evidencias y que garanticen la anhelada ciberseguridad.

¿Cómo podemos intuir que nuestro teléfono tiene un programa

Una señal de alerta puede ser que la batería de tu móvil dure menos; podría deberse a que se tiene una aplicación espía. Que desaparezcan conversaciones o

fotografías, errores de funcionamiento que antes no había, reinicios inesperados o visitas poco comunes en el historial del navegador del móvil, tablet o pc...

Aconsejamos que nos visiten en el Centro de Atención a la Víctima si hay una mínima duda. Asesoraremos a la víctima sobre sus opciones tanto de autoprotección como técnico-legales que se deben llevar a cabo y, en caso de encontrar evidencias en los dispositivos, se denuncia ante las autoridades.

«Solicitar en farmacias una 'Mascarilla 19' activa un protocolo de ayuda a las víctimas»

NUESTRAS ESPECIALIDADES ***

- Medicina General
- Análisis Clínicos
- Dermatología
- Medicina Estética
- Podología
- Psicología
- Fisioterapia
- Alergología
- Dietética y Nutrición
- Ginecología y obstetricia
- Depilación Láser SHR
- Reconocimientos Médicos Deportivos
- Centro de reconocimiento
- de conductores (Psicotécnicos)
- **Tratamientos Estéticos Avanzados**



C/ Ingeniero Mira, 12 2ºB - Guardamar del Segura

96 572 84 63 - 662 127 202 🕒 🕡 📵







DERMATOLOGÍA - Dra. Andrea Bagó Especialista en Dermatología, Venerología y Cirugía Estética

- Bienestar de la piel, uñas, cabello, cavidad bucal y transmisión sexual
- También consultas online - Cobertura a Seguros Privados

12 TRADICIONES ______AQUÍ | Febrero 2021

Torres humanas desde Alicante

Desde el siglo XVII, las 'muixerangues' precedieron desde la Comunidad Valenciana a los 'castells'

FERNANDO ABAI

El bullicio se torna silencio respetuoso, también un tanto apurado. Las personas que forman la 'colla' se preparan. Empezarán de rodillas para, a continuación, formar un 'desplegable' hacia arriba. De vez en cuando se escucha, seguido de un 'chilisssst', algo como: "Mira, si son 'castellets'".

En realidad, no. Los 'castells' (castillos) catalanes se centran más en formar torres. Con más estatismo. Pero la 'muixeranga' en la Comunidad Valenciana, aquí la d'Alacant, posible herencia de danzas moras, se recrea más en las figuras, en los 'desplegables'. Podría decirse que hay más movimiento.

Desde el siglo XVII

Este espectáculo podía disfrutarse hasta las postrimerías de la antigua normalidad, antes de marzo del año pasado, y nada menos que desde el siglo XVII (hay quien anota un siglo antes), aunque no goce del reconocimiento popular de la versión desarrollada desde la tarraconense Valls a partir del XVIII.

De hecho, según antropólogos y folcloristas, fueron los temporeros quienes, desde la valenciana Algemesí, cuna de la 'muixeranga', la llevaron consigo a Valls. En realidad, trabajadores alicantinos y valencianos, pues tanto llegó a arraigar la ahora recuperada tradición, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad desde 2011.

Apuesta por la inclusión

Manuel Ruiz Gómez, el actual 'mestre' de la 'colla' capitalina, arribó hace unos cuatro años a una agrupación que funciona desde 2014, con sede en la Societat Cultural i Esportiva Betis Florida, y que ha llegado a actuar incluso en Cataluña o Navarra. Y prepara nuevas actuaciones: "Nosotros decimos que estamos en hibernación, hasta que vuelva a salir el sol". Al cabo, se trata de una actividad de "contacto absoluto". Son unas 90 personas, 60 de ellos totalmente activos en cuanto a lo de componer tan

Están declaradas Patrimonio Inmaterial de la Humanidad desde el año 2011



Actuación de la Muixeranga d'Alacant en pleno centro de la capital.

peculiares figuras, y pertenecen a la 'colla' más atareada, con más actuaciones.

De las 22 collas recogidas en su ciberpágina por la joven (creada en 2018) Federació Coordinadora de Muixerangues, otras cuatro acompañan en la provincia: Marina Alta y Baixa, El Campello y la Penyeta Blanca de Cocentaina, a la que sumamos la Valls del Vinalopó (en Novelda, integrada pese a no estar aún anotada). Todas tienen su día grande con las Trobades, encuentros, celebrados en Alicante.

Algo ha cambiado, eso sí, desde su gestación: ya no la forman sólo hombres. "En nuestras bases está contemplada la inclusión a todos los niveles. Sexo, raza, sin importar dónde has na-

cido...", señala Manuel Ruiz. "De hecho, en el equipo coordinador funcionamos con total paridad, dos mujeres y dos hombres. Y salimos todos. Luego, hay perfiles de posiciones, de figuras, más enfocados a más hombres, más mujeres, siempre porque tienes que tener en cuenta las características físicas".

Un esfuerzo conjunto

¿Qué es lo que lleva a participar en una 'muixeranga'? Contesta, desde la 'colla' alicantina, Víctor: "Primero curiosidad, y cierto gustillo por hacer cosas en equipo, sentirte integrante de un grupo. Y valorar la 'muixeranga' como algo propio e identitario".

Motivos suficientes para haber arrastrado a ese casi centenar de personas, que va desde la más joven inscrita, con sólo seis meses (aunque habrá de esperar a tener al menos dos años para participar en algún 'pinet', pinito, de dos alturas), a Perfecto Mas, quien a sus 78 años despliega un derroche de actividad.

"No hay límite de edad", precisa el 'mestre' de la Muixeranga d'Alacant. "Hay tantas figuras que se pueden hacer". ¿Y qué se siente mientras se está ahí abajo, soportando el peso de la torre humana? "Es un poco complicado", se explica Víctor. "Por un lado, sientes el peso, la presión de la figura. Notas el movimiento de los pisos y los comentarios, y aguantas, y aguantas. Cuando montamos la base para una figura importante, nueva o un reto,

«Estamos en hibernación, hasta que salga el sol» M. Ruíz

nos arengamos diciéndonos (o más bien gritándonos): '¡Som pedra!' (¡somos piedra!). Aguantar y aguantar".

'Muixeragues' en circuito

Las cuotas, el voluntarismo, la ilusión: son los motores que hacen girar las bielas de estas torres, que no poseen subvención directa, sino que actúan poniéndose en contacto población a población.

Bien es cierto que, además del peso que aporta la Federació, que además canaliza propuestas, existen ya circuitos como el de la Diputación de Alicante. "Los pueblos más pequeñitos", apunta Manuel Gómez, "que no poseen presupuesto suficiente, pueden así participar".

Participación del público

La Muixeranga d'Alacant ofrece, además de las propias figuras, participar en pasacalles, o directamente organizarlos, y talleres: el origen de las 'muixerangues', posiciones, figuras, diferencias con los 'castells'. "Acabamos el taller haciendo participar al público subiendo sobre nuestros compañeros que hacen de bases. Esta última parte es muy dinámica y divertida".

Por un momento, se trata de espolear la curiosidad, hacer al público sentirse 'colla'. Como cuenta Víctor: "Notas a toda la colla trabajando, esforzándose. Que formas parte de un equipo, no intelectualmente, que también, sino físicamente, todos juntos. Superado el pudor, te das cuenta de que, con un poco de técnica. puedes formar parte de algo importante y chulo". En suma, "eso es lo que engancha. La adrenalina, el esfuerzo, el equipo, los logros. Y creo que hay algo atávico en lo de juntarnos para hacer subir, para ser más altos".

«Hay algo atávico en juntarnos para ser más altos» Víctor Febrero 2021 | AQUÍ CULTURA 13

ENTREVISTA> María Victoria Gómez / Artista (Dolores, 29-septiembre-1948)

«El poemario 'Palabras de Agua' me está dando muchas alegrías»

La autora dolorense ha combinado pintura y escritura para el lanzamiento de su primer libro

FARIOLA ZAERA

Mavi Gómez se define como una persona inquieta y muy curiosa; se ha formado de manera autodidacta en múltiples ciencias según la ha ido pidiendo su ser. Con estudios primarios y tras criar a sus hijos, ha dedicado su tiempo a satisfacer esas inquietudes y es diplomada en Teología por la Casa Sacerdotal de Alicante.

Ha pasado diez años asistiendo a cursos de pintura para mayores en la universidad, y el pasado año presentó su libro 'Palabras de agua', un poemario ilustrado con algunas de sus obras

¿Cuándo empezaste a dedicar tiempo a tu formación como artista?

Poco a poco he ido estudiando y aprendiendo, haciéndome un bagaje y satisfaciendo mis inquietudes. Adentrarme en la rama de las artes es algo que ha estado latente en mí toda la vida.

Estuve veinte años actuando en el grupo de teatro de Dolores y tras dejarlo empecé con la pintura, allá por el año 2000. Más tarde me adentré en la escritura, alrededor del 2008.

¿Qué destacarías de tu obra pictórica?

Tras los diez años de formación en cursos universitarios puedo decir que el pintor aprende en la facultad la parte más teórica y técnica, pero al finalizar es cuando realmente pinta, porque plasma lo que le sale de sus entrañas con total libertad.

Particularmente me gusta pintar por las tardes, sobre todo porque me inspira la luz del atardecer y en mis obras se pueden apreciar esos tonos cálidos.

«Estoy orgullosa de que el libro esté sirviendo de ayuda a personas con problemas en una pequeña comunidad en México»



Mis cuadros son espontáneos, naturales y con mucho color.

¿Has expuesto tu obra públicamente?

He hecho exposiciones por muchísimos pueblos de la Vega Baja. Una va moviéndose y enseñando las cosas que tiene y quiere. Suelo decir 'si quieres, puedes', porque queriendo puedes hacer lo que te propongas.

He ido a los ayuntamientos personalmente a ofrecer mi obra y enseguida aceptaban exponerla. Albatera, Dolores, Catral, Orihuela... incluso en Elche, en el Corte Inglés suelo exponer cada año.

Hablemos de tu poemario 'Palabras de agua'. ¿Es el primer libro que publicas? Así es, lo presentamos el año pasado e hicimos una exposición combinada en Elche, donde presenté el libro y mostré mis lienzos.

El libro está ilustrado con ocho de mis cuadros, que tienen un poema dedicado a ellos. Escribir poemas es algo innato que sale de mí y necesito plasmarlo, tal vez motivada por una noticia, una situación o uno de mis cuadros.

Hemos descubierto que las páginas de tu libro han cruzado el charco. ¿Nos puedes contar esa anécdota?

Ha sido una maravillosa sorpresa. A través de Facebook conocí a una persona, por mediación de una amiga, a quien le encantaba mi pintura. Cuando vio que había publicado un libro se alegró mucho y decidí enviarle gustosamente una copia. Tenía la corazonada de que ella era una persona noble y quería que lo tuviera.

Hice el envío en junio y cuando ya lo dábamos por perdido finalmente llegó, en noviembre. Se retrasó muchísimo debido a la pandemia. La sorpresa es que ella está muy integrada en su comunidad y está usándolo en su lucha por ayudar a gente con problemas, como terapia. Se llama Elvira Camacho y es de Huamantla, Tlaxcala, México, una de las regiones más humildes del país.

¿Qué sientes al ver que tus palabras sirven de ayuda a mucha gente? «Tras finalizar los estudios el artista pinta de verdad, con total libertad»

Un orgullo grandísimo. Está sirviendo de apoyo a mujeres maltratadas, niños huérfanos, gente con problemas... incluso me ha comentado recientemente que está yendo a los geriátricos a ayudar y también están encantados con el libro.

Ella me cuenta que es consciente de que no los puede salvar, pero que ese rato en el que están leyendo el poema para luego explicarlo es una terapia y una forma de desconectar de sus problemas. Estoy contentísima de que mi libro sirva para una labor tan maravillosa.

¿Qué contacto mantienes con ella?

Me manda mensajes privados a través de Facebook, donde me muestra con videos y fotos cómo va trabajando con ellos y con mi libro. Es muy bonito, ojalá pudiera abrazarla. Es una voluntaria que trabaja por su comunidad en un país donde las cosas están un poquito más difíciles que aquí.

¿Cuáles son tus próximos proyectos?

El contacto que he establecido con Elvira me ha dado impulso para hacer otro libro. Tengo en mente recopilar toda la poesía que tengo y crear un nuevo libro para el año que viene.

También me han ofrecido hacer una exposición en Orihuela pero aún no hay nada cerrado. Y por supuesto continuar mostrando mi obra y pintar, como es habitual.

«Me inspira la luz del atardecer y mis cuadros cuentan con esos tonos cálidos» 14 DEPORTES ______AQUÍ | Febrero 2021

ENTREVISTA > Alejandro García Carrillo / Atleta (Redován, 3-septiembre-1992)

«Mi reto es ser internacional con la Selección Española de trail running»

El atleta redovanense finaliza en tercera posición el Campeonato de España de trail

JONATHAN MANZANO

Alejandro García, natal de Redován y atleta del Atletisme Crevillent, acaba de hacerse con la medalla de bronce en el campeonato de España de trail que se disputó en Ibiza el pasado mes de diciembre. Un logro que le ha permitido asistir a la concentración de la Real Federación Española de Atletismo que tuvo lugar en Tarragona el mes pasado.

¿Cómo valoras tu tercera posición?

El resultado lo valoro positivamente, ya que conseguir una medalla a nivel nacional siempre es muy complicado. La verdad es que la preparé con muchas ganas y esto se vio reflejado en la carrera, sabíamos que el nivel era altísimo, decidimos ser valientes y salió bien. Como anécdota me quedo con el viaje de ida que fue un poco caótico porque casi no llegamos, ya que nos retrasaron el ferry dos veces por el temporal.

Ya en el campeonato autonómico apuntabas maneras.

Sí, ese 10k fue bastante bien, llevaba tiempo entrenando en montaña después del confinamiento y lo hice como un buen test de cara al futuro. Mi primera posición en el autonómico me motivó bastante para especializarme en esa distancia, que creo que hoy por hoy es la que mejor me viene.

¿Desde cuándo te interesa el mundo del deporte?

Durante toda mi vida he estado practicando deporte. Desde niño había jugado al fútbol y al tenis, pero a los veinticuatro años me decepcioné con el fútbol y empecé a correr.

Mi primera competición fue en 2015 en un 10k popular en Jacarilla con el grupo de corredores de mi pueblo. La verdad es que no tenía ni idea de los ritmos, fue divertido porque salí acompañando a dos amigos e iba tan fácil que uno de ellos me dijo que apretase porque quedaban dos kilómetros. Apreté todo lo que pude e hice 38 minutos aproximadamente. Me piqué y desde entonces aquí sigo.

El atletismo es un deporte clave en la Vega Baja...

El atletismo en la Vega Baja tiene un nivel increíble, son muchos atletas jóvenes que destacan a nivel nacional y eso que contamos con pocas instalaciones deportivas buenas. Por ejemplo, en la capital de la Vega Baja no hay pista de atletismo, es algo que no entiendo en una ciudad como Orihuela. Espero que en un futuro esta situación cambie y podamos entrenar en condiciones, sin la necesidad de tener que irnos fuera.

En mi caso compito en el Atletisme Crevillent desde hace ya tres temporadas, me siento como en casa, el presidente y el director técnico me conocen muy bien y nuestra relación es muy buena. Estoy encantado con el club. En Redován actualmente no hay club de atletismo, es uno de mis proyectos de futuro, crear una escuela de atletismo allí.

Entre algunos de tus resultados más destacados se encuentra tu primera posición en la San Silvestre Crevillentina de hace dos años.

Quedé primer español y fue una pasada. Es una San Silvestre especial, no solo por el nivel de atletas que la corren, sino que el público y el duro circuito la hacen muy bonita. Fue una gran experiencia ya que cerré el año a lo grande y para nada me lo esperaba. También conseguimos la victoria por equipos y fue especial. Este año todo la hemos echado de menos.

¿Cómo se te presenta esta nueva temporada deportiva?

Se presenta emocionante, ojalá a nivel sanitario mejore la situación y todos podamos disfrutar del deporte. Mi próxima carrera será en el campeonato de la Región de Murcia de campo a través, que tendrá lugar en Lorca el siete de febrero y en el que me jugaré la plaza para el campeonato de España de trail que se disputa en Cantabria en abril.

Mi reto es intentar ser internacional con la Selección Española de trail running. El pasado mes estuve convocado con ellos en una concentración y la verdad que fue una experiencia muy buena donde aprendí mucho. Este año si todo va bien se celebra el europeo y el mundial, espero que podamos cumplir con los objetivos.

Además, también ejerces de preparador físico.

Soy técnico superior en actividades físicas y deportivas. Además, estoy acabando Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad Miguel Hernández. También soy entrenador en BRT Endurance y estoy muy agradecido a todos los corredores que confían en nosotros para ayudarles a conseguir sus retos. Para mí es un placer y me implico al máximo con ellos. Gracias a esto puedo compaginar los entrenamientos con un sustento económico. El proyecto empezó hace apenas un año y poco, y va creciendo día a día.



«Durante toda mi vida he estado practicando deporte»

Le gustaría crear una escuela de atletismo en Redován También ejerce como preparador físico

Próxima cita deportiva

Campeonato individual de la Región de Murcia. Día: 7 de febrero. • Lugar: Archena (Murcia). Febrero 2021 | AQUÍ DEPORTES 15

ENTREVISTA > Roberto Martínez Alcaraz / Ciclista (Callosa de Segura, 6-julio-1983)

«No esperaba acabar el año 2020 como campeón autonómico»

El ciclista callosino se impuso en la categoría Master 30 en el campeonato celebrado en Lliria el pasado mes de agosto

FABIOLA ZAFRA

El callosino Roberto Martínez lleva veinticinco años pedaleando sobre la bici. Comenzó en este deporte a la temprana edad de doce años, disputando desde entonces multitud de campeonatos. El pasado 29 de agosto en Lliria (Valencia) consiguió alzarse con el título de campeón autonómico de ciclismo en la categoría Máster 30.

¿Cuál fue tu primer campeonato? ¿Lo recuerdas?

Claro que lo recuerdo perfectamente. Mi primera carrera fue en Denia y estaba súper nervioso, había chicos que ya llevaban corriendo varios años y yo aún no tenía ni idea de llevar la bicicleta... Recuerdo que llegué a la meta de los últimos de la carrera, pero contento.

A lo largo de tu larga carrera como deportista, ¿ha habido alguna época en la que hayas dejado de competir o entrenar?

Aparqué la bicicleta durante un tiempo después de una mala caída que me provocó una fractura en la clavícula. Durante ese descanso fui padre, y unos años más tarde retomé de nuevo el deporte y volví a los entrenamientos, carreras y competiciones.

Tras más de dos décadas pedaleando, ¿qué competición recuerdas con especial cariño?

Recuerdo la primera carrera que gané. Fue en categoría junior en el Siscar (Santomera), después de siete segundos puestos y cinco terceros. Siempre le decía a mi padre: Papá, la semana que viene gano, pero nunca ganaba, y por eso la recuerdo de una forma

Otra que recuerdo con cariño es la carrera de Callosa de hace

«Recuerdo la primera carrera que gané porque siempre le decía a mi padre "la semana que viene gano", pero nunca ganaba»



Pelotón durante el Campeonato autonómico 2020. El callosino, de blanco y negro, en la segunda posición | F. Peiro

dos años. No la gané yo sino Alejandro Santateresa, amigo y compañero, esa carrera nos puso a todos los pelos de punta.

¿Puedes contarnos alguna anécdota que te haya pasado sobre la hici?

Tengo muchas, pero recuerdo en especial una que me ocurrió entrenando por Aspe. Estaba haciendo series en la garganta cuando partí una biela, por consiguiente la bici no respondía. Además, en esa época los móviles no existían.

Tuve que ponerme a hacer autostop, montar con bici y todo en una furgoneta y que me llevasen a la tienda. Y todo eso con tan sólo 16 añitos... nunca lo olvidaré

El pasado verano conseguiste llegar en primera posición en el Campeonato de Ciclismo de la Comunidad Valenciana en la categoría Master 30. ¿Qué significó ese triunfo para ti?

Fue una alegría tremenda. Fuimos a Llíria Alejandro Santateresa, mi padre y yo y, la verdad sea dicha, muchas posibilidades no veíamos, porque era un circuito llano y no es nuestro fuerte, no somos muy rápidos en ese terreno.

Finalmente llegué el primero y me hizo muchísima ilusión poder traer este título a la Vega Baia.

Fue un campeonato especial porque supuso la vuelta a la competición valenciana de ciclismo tras el confinamiento. ¿Cómo te preparaste?

Fue una preparación diferente por la huerta de Callosa, condicionados por el delicado contexto sanitario en el que nos encontramos y con restricciones

«Preparé el campeonato en la huerta debido a las restricciones por la pandemia» de movilidad. No podíamos salir del municipio.

Pero con sacrificio y un poco de imaginación para inventar recorridos pudimos prepararlo y competir en las mejores condiciones posibles.

Tu afición al ciclismo te ha hecho compaginar trabajo, familia y deporte. ¿cuánto tiempo le dedicas al entrenamiento?

Suelo salir a entrenar casi a diario, entre dos y cuatro horas dependiendo del día. Salgo casi siempre con compañeros por las carreteras de la Vega Baja, pero muchas veces entrenamos por Agost, Elda, etcétera, y cuando se puede también por carreteras murcianas. La verdad es que tenemos diversidad de recorridos

De lunes a viernes suelo entrenar a mediodía cuando finalizo mi jornada laboral, y los fines de semana madrugo y salgo por la mañana para luego pasar el día junto a la familia.

¿Cuáles son tus próximos proyectos como deportista? Mi objetivo más inmediato por ahora es la Volta a la Marina. Se están cancelando etapas debido al confinamiento de los municipios y a la tercera ola que nos invade, pero sigo entrenando y preparándome para cuando finalmente se pueda regresar a la competición.

Aprovecho la ocasión para dar las gracias a mi equipo y club, 'Callosa Bike Club-Desguaces Mora-Costafit', por realizar tantos esfuerzos por mantener el equipo y darnos la oportunidad de competir a este nivel. También agradecer a mi mujer, a mi hija y a mi familia, por apoyarme tanto y por toda la ayuda que me dan para que pueda continuar entrenando y compitiendo.

«Durante un tiempo abandoné el deporte tras una fractura de clavícula» EL AMOR ES MUY NUESTRO AMARÁS LOS PREMIOS DE FEBRERO



3.000 HABANEUROS
TE ENAMORARÁN

Habaneras

+INFO:

