

No son monsters

Científico
Miedo al dentista

Alejandra Quereda

Entrevista
Medalla de plata en Brasil 2016





Mientras esperas...

El que espera no desespera si la espera es la pera... Y eso pretende "Molar", una publicación que se define en su título, pero también en su diseño y estructura, en sus contenidos, curiosidades, hasta en sus anuncios. "Molar" pretende que su espera en la consulta se convierta en un momento que mole, un instante de distracción, de paz, de encontrar el interés por el ocio, por la cultura y el medio ambiente. Por el cine, por el entretenimiento. Hasta por los consejos de salud bucodental. **"Molar" mola.** Y en la sala de espera de su dentista de confianza, "Molar" no puede faltar. Buena lectura.

MOLAR no se identifica necesariamente con el contenido de los artículos publicados.
Prohibida la reproducción de textos o fotografías sin autorización.

Molar®
Ocio y cultura



Edición

COEA
Colegio Oficial de
Odontólogos y
Estomatólogos de Alicante

Redacción

Agencia X Multiplica
Vicente López Deltell
prensa@coea.es

Diseño

www.nachoevangelisti.com

Colaboradores

Ana Guardiola
Carlos Poncini
José Javier Martínez Blaya
Marta Veracruz
Manuel Carlos Sorribes Tafalla
Mari Carmen Estevan Estevan
Francisco Javier Mas Pérez
José Navarro Pedreño

Impresión

Diseño de papel S.L.

Contacto

Revista de ocio y cultura
hola@revistamolar.com

10 preguntas para tu dentista / Científico

Conoce tus derechos como paciente

pág.8

Trend Alert / Moda

Complementos de temporada

pág.12

De nevero en nevero / Salidas

Senderismo en Sierra de Mariola

pág.18

No son monsters / Científico

Miedo al dentista

pág.22

Alejandra Quereda / Entrevista

Medallista olímpica

pág.26

Del Quijote al Ratoncito Pérez / Cine

En cinco pasos

pág.28

La caries infantil / Científico

No es un juego de niños

pág.30

No pero Sí / Misterios del Arte

Perro semihundido de Goya

pág.32

Music/on / Sponcify

Banks & Steelz

pág.36

Azul o rosa. ¿Importa? / Responsabilidad social

Colores impuestos desde que nacemos

pág.38

Librosfera / Literatura de hoy

Trilogía inseparable

pág.40

Los colores en la Font Roja / Parques Naturales

El otoño en el norte de Alicante

pág.42

Juegos de calle / Científico

Cuando éramos pequeños

pág.46



**Estas Navidades...
Que no te aplasten
los asteriscos.
Tú salud no está
de oferta.**



¡OJO CON EL ASTERISCO!
Asterisco (Def. según COEA):
Digase de la letra pequeña escondida en las ofertas de
tratamientos odontológicos incompletos.

Dentistas sin asteriscos.

coea | Colegio Oficial de
Odontólogos y Estomatólogos
de Alicante

www.coea.es



TWITTER

@miami_blue

El hombre nace sin #dientes, sin cabello y sin ilusiones. Y
muere igual: #sindientes, sin cabellos y sin ilusiones.

#AlejandroDumas

@elsanto_canta

Hay que #reírse por lo menos dos horas diarias, y si tienes
#bonitos #dientes hay que reírse a todas horas.

#ArturoFernández

@Lord-emor

Tengo #dientesgrandes, fuertes y limpios porque voy
regularmente al #dentista

#Ronaldinho



Photo perfil

En el cole

¡Andrea, Toñi, Silvia!, venga, venga. ¡Yago, Vicente, Óscar! ¡Todo el mundo a lavarse los dientes!, recita Gema, la cuidadora del comedor.

Y lo hace cada día, al terminar el almuerzo. Y siempre la misma lucha.

Y no te mojes, que tienes el babi limpio.

Y ellos, pequeños desde 3 años, se cogen los instrumentos y... ¡Al ataque! Juegan a ver quién saca más espuma de la pasta, algunos, los más malotes, escupen el agua entre sus diminutos dientes. Hay empujones, cantos, juegos y risas. Pero también hay una buena costumbre, que recordarán de por vida: Después de las comidas, hay que lavarse los dientes. Y, siempre, al levantarse y al ir a dormir.

Todos juntos es mejor y más divertido cepillarse los dientes.



13:30 hs

10



Preguntas para tu dentista.

¿Tengo derecho a disponer de mi historia clínica? ¿Puedo saber quién es este nuevo dentista que va a tocar mi boca y si está colegiado? ¿Puedo conocer antes el presupuesto final? ¿Tengo la obligación de pagar por adelantado? ¿Debe el profesional exponerme todas las posibilidades de tratamiento? Sí. Los pacientes tienen derechos. Seguro que alguna vez se ha preguntado si, como paciente, tiene sus derechos y sobre cuáles son estos. El Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de Alicante (COEA) es el defensor y garante de sus derechos. Y tiene las respuestas.

¿Puedo saber quién es este nuevo dentista y si está colegiado? Sí. El Colegio tiene un registro de todos sus colegiados y el paciente puede “conocer la identidad de todo facultativo o higienista que intervenga en su boca”.

¿Tengo derecho a que mi dentista sea siempre el mismo? El paciente tiene derecho a tener “asignado un facultativo como interlocutor responsable o principal”. Así lo recogen las leyes.

El Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de Alicante es el defensor de los derechos del paciente.

¿Por qué este tratamiento que me anuncian tan barato después tiene un coste mucho mayor? Cada paciente necesita un tratamiento. Es el odontólogo, nadie más que el odontólogo, quien debe informarle de todas las opciones terapéuticas. Y usted tiene derecho a pedirle un presupuesto final del tratamiento.

¿Tengo obligación de pagar por adelantado los tratamientos aún no realizados? No. En absoluto. Los tratamientos se van pagando conforme se van realizando.

¿Existe la garantía de por vida para los tratamientos dentales? No. Nada tiene garantía de por vida. Ni si quiera el tratamiento con implantes.

¿Puedo exigir mi historia clínica si deseo cambiar de dentista? Sí. El paciente está en su derecho a disponer de “la historia clínica y a obtener copia de los datos que figuren en ella”.

¿Tengo derecho a recibir una factura detallada?

Sí. Con todo tipo de detalles. Los tratamientos dentales están sujetos a registros sanitarios, por lo que puede exigir costes, marcas y fabricante de los productos sanitarios que se emplean en su organismo. Como dice la ley.

¿Puede variar el presupuesto en medio del tratamiento? Sí. Pero el paciente tiene derecho a “ser informado sobre las circunstancias, incidencias o particularidades de un servicio clínico que pudiera modificar las expectativas o costes inicialmente previsibles”.

¿Debo leer siempre todo el contrato? ¿Qué es este asterisco? El paciente tiene derecho a que la publicidad “no sea engañosa”. El Colegio trabaja para evitar este tipo de anuncios y siempre recomienda que el paciente se informe antes, que no deje pasar la letra pequeña ni los asteriscos y que su interlocutor sea siempre su dentista de confianza.

¿Tengo derecho a reclamar? Sí. Tiene derecho a “utilizar las vías de reclamación, de las que deberá recibir respuesta por escrito”. El paciente puede acudir siempre “al amparo” del Colegio.

El Colegio recomienda al paciente que su interlocutor sea siempre su dentista de confianza.

Ilustrísimo Sr. Don Cepillo

En higiene bucodental, además del correcto y frecuente cepillado. Además de una alimentación sana y adecuada. Además de evitar azúcares y respetar los tiempos. Además de colutorios e hilo dental. Además de la periódica visita al dentista. Además de todo ello, esencial en la salud de nuestros dientes y boca es darle al cepillo el respeto que merece. El tratamiento que debe ser: De Don y de Señor; y, si puede ser, de ilustrísima.

Respetar el cepillo es respetar nuestra salud. Para tener una buena higiene bucodental, los hábitos en el cuarto de baño también juegan un papel muy importante. De hecho, este útil instrumento de limpieza, que puede llegar a tener múltiples formas y colores, puede convertirse en un enemigo de nuestra salud, de la bucodental y de la general, pues puede llegar a ser un foco de germen dañinos para nuestro organismo.

Por ello, toma nota de estos 7 consejos:



1.

LIMPIA AL QUE LIMPIA.

Enjuagar con abundante agua el cepillo. A fondo. Retirando todos los restos de pasta de dientes y de comida que pudieran quedar atrapados en las cerdas, que además pueden empaparse alguna vez en enjuague bucal antibacteriano. Incluso el enjuague de la boca podría realizarse antes del cepillado para reducir las bacterias ya existentes.



2.

UN HOGAR LIMPIO.

Para el cepillo es muy importante. Su lugar de descanso no se debe guardar en un contenedor totalmente cerrado o cubierto, porque si se mantiene el ambiente húmedo, éste es más propenso para el crecimiento de microorganismos. El instrumento debe guardarse de forma vertical y debe dejarse secar hasta el siguiente uso. Si en el mismo recipiente se almacenan varios cepillos, estos deben estar separados, para prevenir que se puedan contaminar unos a otros.



3.

LA CASA DE LOS MICROORGANISMOS.

En nuestra boca se concentran cientos de microorganismos distintos que, durante el uso del cepillo, se pueden transmitir a éste. Algunos de ellos pueden ser bacterias coliformes, pseudomonas, estafilococos, bacterias intestinales y gérmenes fecales.

4.

DEL VÁTER AL CEPILLO.

¿Pueden las bacterias del inodoro llegar hasta el cepillo? Estudios internacionales advierten de que sí. Por ello, es recomendable nunca manipular el cepillo después de ir al baño. Después de ello siempre hay que lavarse concienzudamente las manos.



5.

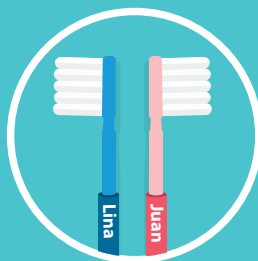
COMPRA EL CEPILLO ADECUADO.

Pregunta a tu dentista de confianza, no te dejes llevar por los colores, formas del mango o de sus cerdas. La dureza de las mismas debe ser adecuada a tu dentadura. Mejor que tu dentista de confianza no hay nadie para aconsejarte.

6.

NUNCA COMPARTIR.

El cepillo nunca debe ser compartido, ni en casos extremos como haber perdido el tuyo u olvidado en un viaje. Es preferible utilizar el dedo y buscar un comercio o farmacia donde adquirir uno nuevo. Compartir cepillo es compartir bacterias, incluyendo aquellas que causan la caries o enfermedades periodontales.



7.

JUBILARLOS A TIEMPO.

Los cepillos, por limpios y bien cuidados que puedan llegar a estar, tienen una vida útil limitada. Ésta puede variar entre los tres y los cuatro meses o cuando las cerdas se deshilachan, lo que ocurra primero. Hay expertos que aconsejan retirar el cepillo cuando la persona ha estado enferma.

Ana Guardiola

+ información:

www.desdemiespejo.es

Twitter: @anitaguardiola

TREND ALERT

Los complementos que se
llevarán esta temporada.
Añádelos a tu wishlist.



1



2



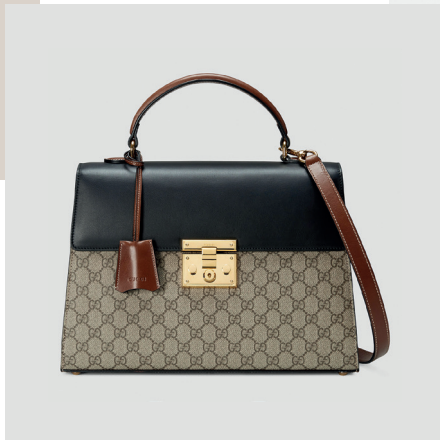
3



4



5



6



7



10



12



9



11



13



8



14

- 1 Romwe (29,99€) - 2 Adidas Gazelle (99,99€) - 3 Ermanno Scervino (1,250€) - 4 Aristocrazy (299,99€) - 5 Zara (25,95€)
 6 Gucci (1.190€) - 7 Chloe (1290€) - 8 Mango (49,99€) - 9 Mango (29,99€) - 10 Zara (19,95€) - 11 Zara (15,95€)
 12 Maria Pascual (35,00€) - 13 Rayban Round (99,99€) - 14 Mango (39,99€)

¿A QUIÉN DEBO SEGUIR?

Hasta hace unos años utilizábamos las redes sociales para poco más que para comunicarnos. Hoy en día la cosa ha cambiado. La moda busca perfiles diferentes y eso es una realidad. Anteriormente las primeras filas de los grandes desfiles estaban ocupadas por personas especializadas en el mundo de la moda pero actualmente podemos ver a grandes influencers provenientes de las redes sociales con un número considerable de seguidores. Ellas consiguen que los grandes desfiles puedan ser vistos al instante por millones de personas. La información se fotografía o graba y en apenas unos segundos está compartida. Además de ello, diariamente gracias a sus looks consiguen inspirarnos...

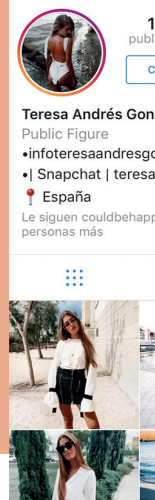
Coge ideas y quién sabe... tú puedes ser la próxima en la lista.

Ana Guardiola

+ información:

www.desdemiespejo.es

Twitter: @anitaguardiola



8MILL. 742 seguidores

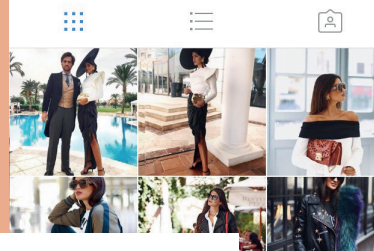
SIGUIEN...

stop along the way
chiaraferragni
ng in Los Angeles.
/shop.html
cial, arantxaneira y

1.239 428 MIL 348
publicacion... seguidores seguidos

CONTACTAR SIGUIEN...

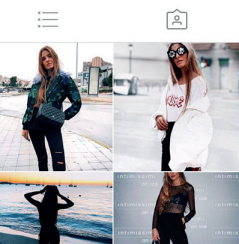
Marta Lozano Pascual
Public Figure
Snapchat: Martalozanop
info@martalozanop.com
Le siguen sansantamarta, taaniasoto, trendselche84 y 274 personas más



865 247 mil 434
publicaciones seguidores seguidos

CONTACTAR SIGUIENDO

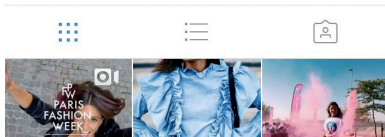
zalvo
onzalvo@gmail.com
andresg
y, marukkhina_a, nelici0us y 8



8.059 298 MIL 1.728
publicacion... seguidores seguidos

CONTACTAR SIGUIEN...

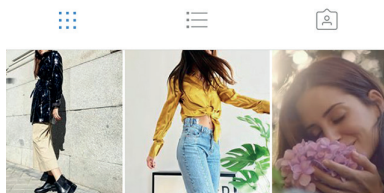
Paula Ordovás
Public Figure
Journalist, PR & Fashion blogger
Sport & Health www.peeptoes.tv
Snapchat: mypeeptoes
peeptoes@mypeeptoes.com
Madrid
www.mypeeptoes.com
Le siguen upthestyle, trendselche84, clara_rh y 205 personas más
VER TRADUCCIÓN



5809 725k 675
publicaci... seguidores seguidos

CONTACTAR SIGUIENDO

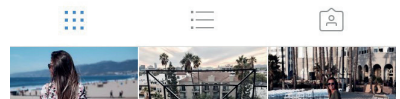
Amlul.com
Public Figure
New York
NYC
gala_gonzalez
MORE
VER TRADUCCIÓN
bit.ly/2dDBYrs
Le siguen anitaguardiola, alohassandals, deblagarcia y 34 personas más



5.824 219 MIL 534
publicacion... seguidores seguidos

CONTACTAR SIGUIEN...

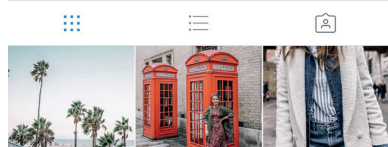
MARTA CARRIEDO
Public Figure
LOS ANGELES, CA
Lifestyle Blogger
TV host
(YouTube) MARTACARRIEDO.TV
#30s #NeverGiveUp
Everything Happens For A Reason
WWW.IT-GIRL.ES
Le siguen instantigram, silviadebenito, sgb18 y 193 personas más
VER TRADUCCIÓN



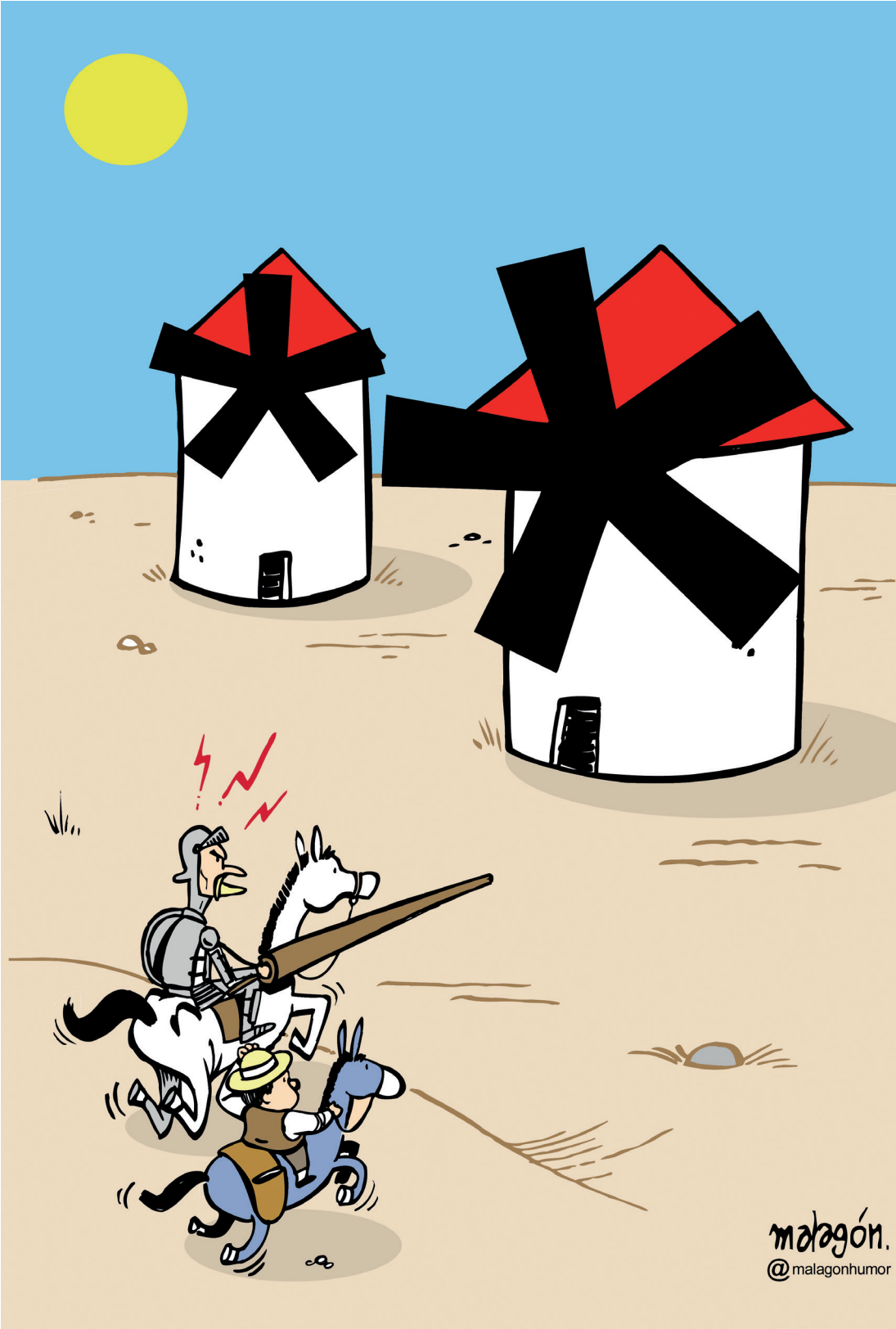
4.871 738 mil 725
publicaciones seguidores seguidos

CONTACTAR SIGUIENDO

Sara
Public Figure
Fashion Lover + Globe Trotter
@collagevintage
Diego @collagevintage2
@collagevintageshop
Los Angeles
www.collagevintage.com
Le siguen teresaandresgonzalvo, sofanoda, miriamalbero y 13 personas más
VER TRADUCCIÓN



¡ABRE TU INSTAGRAM Y SÍGUELAS!



**Hidalgo Señor Don
Quijote, ¡qué no son
gigantes, que son
asteriscos!**

**¡Peooooorr! ¡Mucho
peor, querido
Sancho! ¡Atacan
nuestra salud!**

**Dentistas sin
asteriscos.**



¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (Def. según COEA):

Digase de la letra pequeña escondida en las ofertas de
tratamientos odontológicos incompletos.

Dentistas sin asteriscos.

coea

Colegio Oficial de
Odontólogos y Estomatólogos
de Alicante

www.coea.es



Manuel Carlos Sorribes Tafalla

Médico de vocación y dentista por circunstancias de la vida, apasionado al deporte y a la naturaleza. Aficionado al running y al senderismo, casi 30 años oliendo a eugenol y cuando cuelgo la turbina y la bata, me calzo las zapatillas o las botas de montaña. Los fines de semana, en compañía de un grupo de amigos, madrugamos y nos recorremos los rincones de nuestra bella provincia. Se advierte que crea adicción.

La sierra de Mariola es una de las cadenas montañosas más enraizadas en el imaginario colectivo valenciano. Situada entre las comarcas de l'Alcoià, el Comtat i la Vall d'Albaida, presenta una rica flora en la que destaca, ante todo, la gran variedad de hierbas aromáticas que han sido utilizadas tradicionalmente con fines terapéuticos, pero también en la gastronomía y en la elaboración del licor por excelencia de la zona: el herbero.

Igualmente, la abundancia de agua contribuye a generar paisajes de una belleza extraordinaria que, además, varían desde los ocres del otoño hasta el verde de la primavera, los amarillos del verano o el blanco de las nieves del invierno.



De nevero en nevero

De ruta por la Sierra de Mariola

Ficha técnica

Recorrido

Distancia – 10 kilómetros

Duración – 3 horas y media

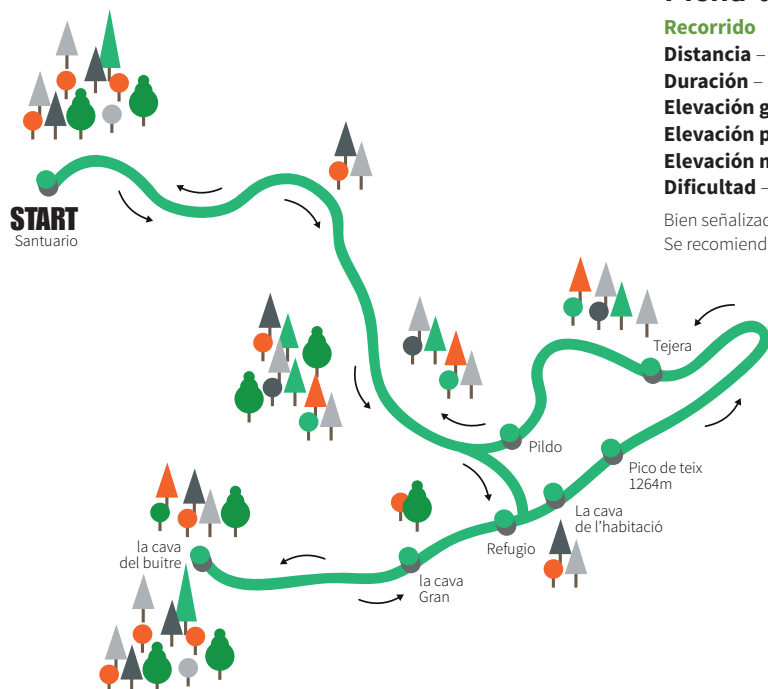
Elevación ganada – 641 metros

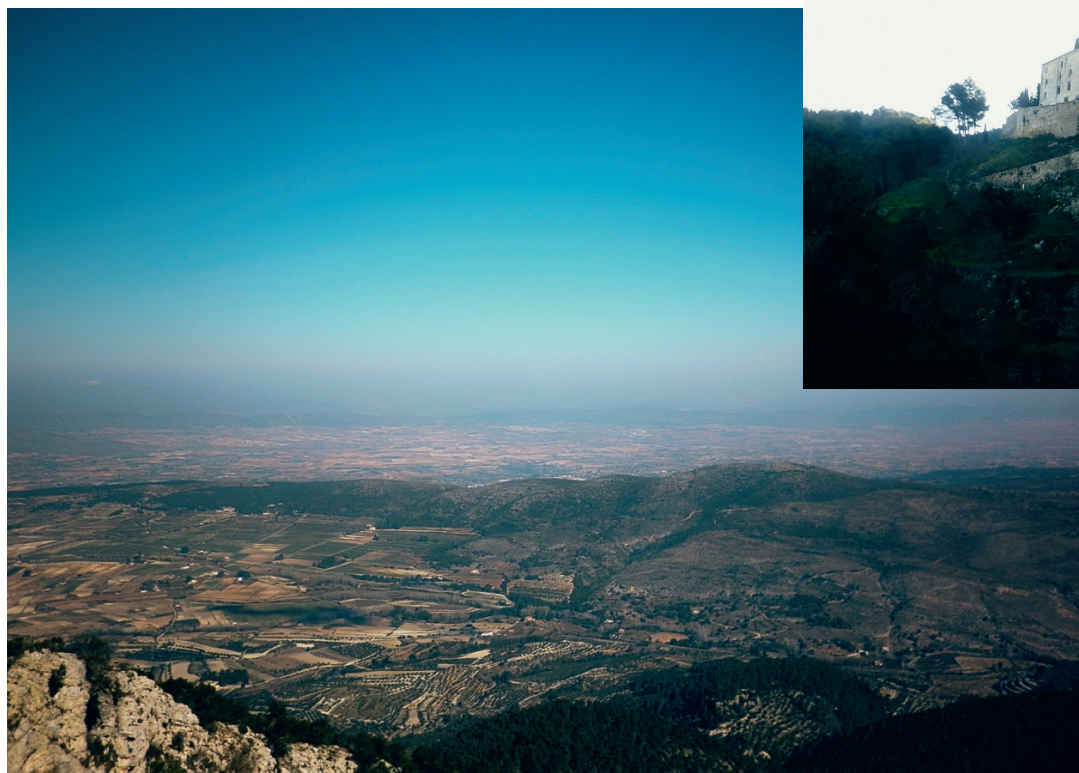
Elevación perdida – 650 metros

Elevación máx. – 1.264 metros.

Dificultad – esfuerzo físico moderado.

Bien señalizado, menos el tramo de la tejera.
Se recomienda hacer la ruta con buen tiempo.





El río Vinalopó, que riega el interior de la provincia de Alicante hasta Elche y Santa Pola, y el pico del Montcabrer con 1.390 m sobre el nivel del mar constituyen dos referencias fundamentales.

La riqueza de la Mariola ha hecho que la presencia humana en su territorio sea constante a lo largo de la Historia y buena muestra de ello son los numerosos yacimientos arqueológicos. Posteriormente, torres de vigía, depósitos de nieve, ermitas o masías suponen, aún hoy en día, una buena muestra de la intensa relación entre el vecindario y el parque natural. Más de 1.200 especies de plantas superiores catalogadas, muchas endémicas, han convertido la sierra de Mariola en un punto de referencia de la botánica mundial. La sierra presenta algunos ejemplos de vegetación potencial climática como carrascales o bosques mixtos mediterráneos. De hecho, la encina, como especie clave y los caducifolios, como fresno o el arce, van acompañados de un rico estrato arbustivo. Igualmente, cabe destacar el bosque de tejos de Agres, la muestra más meridional que existe en Europa.



La ruta

Nos tenemos que desplazar hasta la población de Agres, una vez lleguemos vamos hacia la parte alta del pueblo donde está el famoso Convento de Nuestra Señora de Agres. Dejamos el coche en el aparcamiento y vemos el panel indicador de la ruta en la que coincide la PR-CV-27 y la ruta botánica de la tejera de Agres. Empezamos a ascender y vamos viendo las vistas de la comarca a través de la senda, rodeados por pinos y vegetación mediterránea.

Aproximadamente en unos dos kilómetros de ascenso nos topamos con una pista ancha que va hacia la tejera (y por la cual volveremos en el regreso). Nosotros continuamos ascendiendo un kilómetro más por la senda hasta llegar al refugio de Montcabrer. Allí recuperamos fuerzas y nos disponemos a visitar los neveros o cavas.

Nos dirigimos hacia la derecha donde se encuentra la Cava Gran de Agres o Cava Arquejada. Este año se inauguró tras las obras de restauración y conservación y se puede visitar su interior donde se encuentra un ejemplar de tejo. A través de los arcos y en la lejanía se aprecia el pico del Montcabrer, una bonita fotografía.

Continuando por la pista en un kilómetro aproximadamente a la derecha y escondida entre pinos y arbustos se encuentra la Cava del Buitre. Regresamos hacia el refugio y en dirección contraria visitamos la Cava de l'Habitació. Justo enfrente tenemos un panel explicativo de los neveros.

Continuamos por la misma dirección hasta alcanzar el pico de Teix (1.264 metros) donde está la caseta de vigilancia y paneles informativos de la tejera. Los 33 tejos que quedan en ella son supervivientes del incendio de 1980, y conviven en esta zona de fuerte pendiente con arces, fresnos y cerezos de pastor. Desde uno de los paneles informativos y cruzando la valla de madera sale un pequeño sendero (se puede preguntar al guarda) que parece que no va ningún sitio, pero que nos lleva hacia la tejera y la microrreserva de flora. Hay que ir hacia la izquierda siempre y salimos a la pista ancha que vimos cuando subíamos. Lo que queda es descender por la senda hasta el Convento.



Antes de ir
Clima en la Sierra





No son monsters

Miedo al dentista

Miedo, temor, terror, pavor, pánico, espanto, horror, alarma, susto, sobresalto, recelo, aprensión, desconfianza, canguelo, turbación, sorpresa, asombro, desasosiego, cobardía. Como ven, no faltan sinónimos para definir una situación a la que uno de cada cuatro pacientes, según estudios internacionales, se puede enfrentar cuando tiene que ir al dentista. Antónimos hay menos. Valor, valentía, seguridad. Pero se pueden conseguir. Profesionales y pacientes tienen un reto. Entre ambos, pueden solucionarlo.

Un reto de dos

Me dice mi prima que un primo suyo tuvo que sacar un considerable préstamo para arreglarse la boca. Y mi prima nunca miente. La razón, su desproporcionado miedo al dentista. Todo empezó con una caries, después con sarro acumulado, apiñamiento de los dientes, pérdida de piezas y... una boca hecha un desastre. Yo no me di cuenta, pero la verdad es que él siempre ponía su mano delante cada vez que hablaba. Lógicamente, las situaciones extremas son las menos, a Dios gracias, pero son. ¿Cómo evitarlas? Con un trabajo conjunto, de dentista y de paciente. Con una atención exquisita y con el valor necesario del que tiene que abrir la boca y ponerse en manos de... De un experto, de un profesional, vamos, de un odontólogo o estomatólogo que nos ofrece seguridad. Uno y otro tienen parte de responsabilidad. ¿Qué pueden hacer unos y otros?

EL PACIENTE:

1. Familiarizarse con el tema. Preguntar a familiares y amigos sobre sus experiencias en la consulta. Seguro que ellos desdramatizan el asunto. Escuchando sus experiencias, uno puede encontrar consuelo. Al final, todos tenemos que ir al dentista. Compartir nuestras vivencias suele aliviar al miedoso.
2. Buscar, preguntando a familiares y amigos, al profesional que pueda entenderte, que te recomienden a uno. O busca a un dentista que te genere confianza.
3. Visita la clínica antes de pedir cita. Conoce al recepcionista, pídele hablar unos minutos con el dentista y observa el ambiente. Infórmale de tu ansiedad o fobia.
4. Para la primera cita, pide que sea a primera hora de la mañana. Así tendrás menos tiempo de pensar durante el día sobre el momento de ir. Además, si puedes ser el primero no tendrás que esperar. Sé puntual, pero no llegues antes para no tener que esperar.
5. Pide que tu primera cita sea "suave", no quieras arreglar en un día lo que has tenido mal desde hace tiempo.
6. Si tienes fobia al aparataje utilizado en la clínica, házselo saber al dentista.
7. Si tienes miedo a que te introduzcan cosas en la boca, practica antes en casa. Puedes usar una cuchara. Introdúcela en tu boca cada día un poco más de tiempo. Y hazle saber al dentista lo que te pasa. Pídele que si haces un gesto concreto detenga su labor.
8. Pregunta sobre la posibilidad de entrar acompañado de un familiar o un amigo en el gabinete.
9. Utiliza tu propia música, llévate los cascos y relájate escuchándola. Transpórtate a otro lugar mentalmente.
10. En casos graves de fobia, pregunta por la sedación consciente.

EL DENTISTA:

1. Ser familiar con el paciente. Explicar con palabras cercanas y amables los tratamientos. Ser próximo a él. Pensar en que estamos hablándole a un familiar sobre un tema que desconoce totalmente.
2. Hay que trabajar como los comandantes de avión, generando confianza en el paciente. Ser una persona que explique cada parte del proceso, con un lenguaje sencillo y sincero.
3. Toma nota del problema del paciente. Muéstrate comprensivo con su fobia y dile que no tiene nada que temer.
4. No hagas esperar al paciente. Sé puntual, cítalos para ser el primero del día y programa tu tiempo para poder atenderlo con paciencia.
5. En la primera consulta chequea al paciente y diagnostica, dale su tiempo. Prográmale una limpieza para ir adentrándolo en el gabinete poco a poco.
6. Explícale que la tecnología ha avanzado muchísimo y que ya no es lo que piensa que era. Y eso implica que buena parte de los tratamientos ya no causan dolor.
7. Cuéntale al paciente qué objeto vas a introducir en su boca y esté alerta ante el gesto concreto que te ha comentado que necesita que detengas tu trabajo. Dale un respiro cuando lo necesite.
8. Permite que el compañero del paciente le hable, coja de la mano y le alivie el mal rato.
9. Deja al paciente que use su equipo musical, pero ten preparado el tuyo. Pon música relajante en tu consulta.
10. Informa debidamente al paciente, si lo requiere el caso, de la posibilidad de ser sedado.

Medalla de plata en gimnasia rítmica en los Juegos Olímpicos de Brasil.

En los Juegos Olímpicos de Londres estuvieron a punto de conseguir medalla, se quedaron muy cerca, cuartas, y cuatro años después se han podido desquitar en Río.

Agradar no es fácil, pero sí parece al alcance de muchos. Deslumbrar sólo pueden los genios, aquellas personas que transmiten fuerza y magnetismo sólo con verlas u oírlas hablar. Y ella es así. No puede evitarlo. Alejandra Quereda, la Medalla de Plata olímpica alicantina, arrasa. Una campeona con hambre por vivir a tope y por disfrutar al máximo del presente. Como muestra, un botón: Compagina 8 horas de entrenamiento al día con los estudios de Medicina...



ALEJANDRA QUEREDA

¿Cómo se siente una atleta después de 4 años de esfuerzo y de lograr una medalla? Para nosotras el principal objetivo después de Londres era venir a Río a demostrar el trabajo que llevamos haciendo durante años y a poner sobre el tapiz todo el esfuerzo de estos cuatro años y poder hacerlo sin errores. La verdad es que nos sirvió para desquitarnos de lo de Londres. Fue una satisfacción inmensa.

¿La rítmica es un deporte tan complicado como parece?

Sí. Muy muy complejo. Y más si tienes en cuenta que cinco personas tenemos que estar al cien por cien, que con que falle una ya has fallado. Lo que cuenta es el conjunto. En dos minutos y medio nos jugamos el trabajo de años y si hay un fallo, éste ya pesa, es penalizado, no hay opción de remontar, como un gol en el fútbol. Por ello este deporte necesita una preparación psicológica muy importante.

Usted cursa Medicina, ¿ha dado ya la asignatura de Psicología y esto le sirve de apoyo? Sí he hecho alguna, pero dentro de Medicina no se estudia la parte aplicada al deporte. De todos modos es una materia que las deportistas tenemos bastante estudiada.

¿Cómo puede compaginar una carrera como Medicina con ser deportista de alto nivel? Con fuerza de voluntad se puede hacer. Obviamente no a curso por año ni al ritmo del resto de compañeros, porque los entrenamientos son casi una jornada laboral, 7 u 8 horas diarias, pero con esfuerzo y aprovechando todos los ratos libres, pues puedes sacarla adelante.

Después de dos JJ OO, ¿llegarán los terceros? La verdad es que ahora mismo no pensamos en el futuro, y menos a cuatro años vista. La temporada empieza en abril y estamos de vacaciones. Ahora creo que merecemos que, después de todo lo que nos ha costado, podamos disfrutar del presente, de esta medalla y de todas las cosas buenas que nos vengan a raíz de ella, que de momento están siendo muchas.

Como volver a ser burbujas Freixenet... Efectivamente, y por segundo año consecutivo. Y otros proyectos, bastantes, pero pronto los daremos a conocer. Las de rítmica queremos que se nos reconozca el esfuerzo realizado durante tantos años y vamos a luchar por aumentar la visibilidad de nuestro deporte.

¿Le parece injusta la escasa atención que se le presta en los medios a su deporte? La verdad es que sí, pero en los medios solamente, porque es un deporte que mueve masas a nivel afición. De hecho, en la Copa del Mundo de Guadalajara

que se celebró el pasado junio se demostró la amplia afición que existe en España, agotándose las entradas en dos horas. Sólo se nos presta atención, por desgracia, en el año olímpico, pero creo que con los resultados que estamos consiguiendo cada vez se nos tiene más en cuenta.

¿A quién le dedicó su medalla? En esos momentos te acuerdas de tu familia, que siempre ha estado apoyándote, desde que eres un mico, que te han acompañado a diario a los entrenamientos, han viajado contigo a las competiciones... Ese esfuerzo que han hecho y ese apoyo constante es de agradecer.

¿Tienen tiempo las deportistas para cuidar de su sonrisa? Las deportistas somos chicas que nos gusta cuidarnos, cuidar de nuestra salud bucodental, también. En mi caso llevé ortodoncia en su momento. Y la verdad es que nos cuidamos bastante en este sentido.

¿Qué es lo que más echa de menos de Alicante? A la familia. Para mí es el sacrificio más grande que he hecho en mi vida. Con 16 años dejar Alicante para irme a Madrid ha sido un gran esfuerzo. Ya llevo 8 años en el deporte de alto nivel y yo pensaba que esto iba a ser venir un año para probar y ya está. Y mira.

¿Cómo se puede llegar a crear un "equipaso" como el que habéis formado? La verdad es que formamos una piña, tanto las gimnastas como con el cuerpo técnico al completo y también con la Federación. Esto es lo bonito, la unión que hemos logrado, que luego se ve en el tapiz. Sí, somos un "equipaso", esa es nuestra seña distintiva.

¿Quiere el Oro Olímpico? (Ríe) Ojalá, ojalá. Lo tuvimos muy cerca en esta ocasión, pero el jurado decidió que Rusia debía estar por delante, lo cual respetamos. Pero también nos quedamos con el calor que recibimos del público, que nos hizo sentir como unas verdaderas vencedoras del torneo. Las Olimpiadas de Tokio quedan lejos, porque cuatro años de preparación son muy duros y ya tenemos una edad, pero ya veremos, nunca se sabe. Yo ahora mismo prefiero pensar en el presente, tengo que recuperarme de una lesión que vengo arrastrando y que me obliga a pasar por quirófano, así que como comprenderán todo queda muy lejos.

¿La ha agasajado Alicante como se merece? Sí, y tanto... (Ríe) El recibimiento del alcalde en el Ayuntamiento, de todos los alicantinos que nos acompañaron y que me han felicitado por diversos medios, y el hecho de que hayan aprobado poner mi nombre a una calle de Alicante, me hacen sentir muy orgullosa. Muchas gracias a todos. Es un gran honor.



¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (según la RAE): Signo ortográfico (*) empleado para llamada a notas u otros usos convencionales.

Asterisco (según el COEA): 1.- Llamada al engaño de los pacientes odontológicos. 2.- Dígase de la letra pequeña escondida en las ofertas de tratamientos odontológicos. Desde las instituciones colegiales abogamos por una odontología sin asteriscos y de calidad. Para eso es necesario conocer la profesionalidad y experiencia del odontólogo que le va a atender, así como los equipos tecnológicos que usa para el diagnóstico y el tratamiento, y los materiales utilizados. Ejemplos: * No incluye fase quirúrgica y de control, ni prótesis sobre implante. *Sólo válido para tratamientos de implantes unitarios. *No incluye 24 mensualidades de 100 euros cada una. *No incluye retenedores. *No incluye prótesis y sus aditamentos.

Dentistas sin asteriscos.

José Javier Martínez Blaya

Economista de profesión. Cinéfilo de vocación. Nunca se duerme en el cine y sus conversaciones siempre giran en torno a la última serie o película. Escribe críticas en revistas y periódicos en Alicante y es fiel a los festivales de la zona.

Hoy vamos a hacer un viaje. Corto, si atendemos a la distancia que vamos a andar: cinco pasitos nada más. Pero largo en el espacio, ya que vamos a saltar de España a Argentina. Para conmemorar el IV aniversario de la muerte de Miguel de Cervantes, vamos a proponer unirla con el personaje más icónico del mundo de la odontología: el Ratoncito Pérez. Un reto que tiene su guasa, cortesía de Vicente, un lector y gran fan de esta humilde sección.

Del Quijote al Ratoncito Pérez

EN CINCO PASOS



Vamos al lío

1º Paso

Don Quijote de la Mancha

Es una serie mítica de la televisión española, que está en el recuerdo de todos. El proyecto original incluía dos temporadas, pero problemas económicos de Televisión Española tuvieron como consecuencia que se quedara en una sola de cinco capítulos. Es imposible no ponerle a Don Alonso Quijano la cara del actor que lo interpretó: Fernando Rey. A este gran actor español lo hemos visto en multitud de películas, pero nos vamos a quedar con...

2º Paso

El crimen de Cuenca

Recuerdo haberla visto cuando era un adolescente, y jamás he podido olvidar la tremenda crudeza de esta historia. Pilar Miró era una mujer de muchos bemoles, y lo demostró rodando algunas de las más duras escenas del cine patrio. Dos hombres son acusados de un crimen que no habían cometido, en la España rural de principios de siglo XX. Uno de los protagonistas fue Héctor Alterio, actor argentino que ha trabajado mucho y muy bien en España, y que triunfó hace unos años con...

3º Paso

El hijo de la novia

Un auténtico pelotazo argentino. Una película que llegaba al corazón y que supuso el gran salto para Ricardo Darín, un súper actor impresionante, aunque a gusto de quién esto escribe demasiado encasillado en cierto tipo de registros. Cuando tiene la ocasión de salir de su eterno papel de hombre machacado y taciturno, te encuentras joyitas del tipo...

4º Paso

Nueve reinas

Una historia de canallas y estafadores. Divertida y emocionante a partes iguales. Como toda buena película argentina, cuesta un poco entender a los actores al principio y te dan ganas de ponerle subtítulos, pero enseguida te acostumbras. Entre la variedad de personajes que pululan por la trama, aparece un tal Washington, interpretado por Alejandro Awada. Actor que puso voz en...

5º Paso

Pérez, el ratoncito de tus sueños

Al famoso ratón, amante de los dientes. Una película un tanto mediocre (que mis hijos tuvieron una época que veían a diario), que cuenta una historia actual sobre el simpático roedor. Aunque no está claro el origen del personaje, se lo vamos a atribuir a Luis Coloma, un escritor y jesuita español que escribió este cuento para el rey Alfonso XIII cuando era niño. Existe en Madrid una casa museo donde cuentan toda la historia (¿he explicado ya que mis hijos tuvieron una época ratonil?).

Así pues, hemos andado nuevamente los cinco pasos pertinentes y hemos vuelto a superar el reto. Que en confianza os contaré que se podría haber hecho en cuatro, ya que Héctor Alterio también intervino en la serie de El Quijote, pero el desafío es hacerlo en cinco. **Hasta el próximo número.** Si quieres proponernos tu reto particular, para que unamos a través del cine dos acontecimientos cualquiera, adelante. Envíanos un email a hola@revistamolar.com

La falta de higiene y ciertos alimentos azucarados son los aliados perfectos para la caries. Y ¿quién suele saltarse más estas reglas? Sí, los pequeños de la casa están entre la población más propensa a padecer esta enfermedad. Incluso el relajo de los padres influye, ya que piensan que los dientes de leche no son importantes y, si una caries los destruye, nada pasa. Y la realidad, y los profesionales sanitarios, dicen lo contrario. ¿Qué sugieren los expertos para evitar la caries en los niños? La caries afecta a uno de cada diez niños de tres años y el promedio de dientes afectados asciende a tres. ¿Qué consecuencias puede tener la caries en los dientes de leche? ¿Cómo se pueden reducir los riesgos de padecer esta enfermedad? ¿Qué pueden y deben hacer los padres?



La caries infantil no es un juego de niños

Para empezar, es muy importante aclarar que las caries en los dientes de leche también deben ser tratadas, aunque sean piezas provisionales de la dentadura. Siempre es necesario acudir a tu dentista de confianza. La lesión puede afectar al nervio y es necesario que el odontólogo practique el tratamiento más aconsejable. Es más, una vez ha aparecido una caries en los dientes de leche, ésta se desarrolla más rápido, afectando también más deprisa el tejido nervioso (o pulpa dental) de la misma.

La mayoría de los tratamientos de ortodoncia que se realizan en la actualidad son generados por pérdidas de espacio en dentición temporal. Por ello, si la pieza debe ser retirada, aunque sea de leche y luego vaya a surgir la nueva, es necesario instalar un mantenedor de espacio para evitar que se pierda el espacio necesario para la correcta ubicación del diente permanente.

Por tanto, la caries en los dientes de leche es una frecuente enfermedad infecciosa que destruye progresivamente la estructura dental de los niños pudiendo interferir inclusive en la erupción de los dientes permanentes. Además, cualquier infección en el diente temporal que progrese por la raíz creará una bolsa de pus que afectará después al diente permanente. A veces los dientes definitivos salen con malformaciones, manchas o lesiones secundarias a la infección que tuvo el diente de leche en su día y no se trató de forma adecuada. Por ello, es un gran error pensar que, puesto que algún día se le caerán los dientes de leche, no hay que preocuparse demasiado por su cuidado. Hay que llevar a los niños al odontólogo cada 6 meses para que les revisen los dientes y poder prevenir las posibles enfermedades que pudieran tener en sus bocas.

Los factores que influyen en la aparición de caries en los dientes de leche son diversos. Entre ellos, el diente según su calidad y forma original, la dieta (sobretudo con la concentración de azúcares), las bacterias (siempre según su cantidad y el tipo), el tiempo (considerándolo como la franja temporal de actuación de la caries antes de ser detectada), la higiene dental.

Sí vs No.

SÍ a visitar periódicamente a tu dentista de confianza
SÍ a las frutas y verduras frescas
SÍ a tostadas, galletas de arroz y palomitas de maíz
SÍ al agua y la leche
SÍ a beber en taza de flujo libre (a partir de los 6 meses)
SÍ a beber en pajita a partir de año
SÍ a sustituir el biberón por el vaso a partir del año
SÍ a la lactancia materna
SÍ a cepillar los dientes dos veces al día a partir del primer diente
SÍ a comer chuches de vez en cuando, pero cepillarse al momento
SÍ a visitar periódicamente a tu dentista de confianza

NO a las bebidas y refrigerios azucarados
NO a los jugos de fruta azucarados
NO a añadir azúcar a los alimentos
NO al biberón a partir del año
NO a las chuches
NO a los medicamentos con azúcar



(1819-1823)
Técnica mixta sobre revestimiento
mural, trasladado a lienzo (131x79)
Museo del Prado

No pero sí

No es excesivamente grande. No es especialmente atractivo. Tampoco es colorido. Ni impactante. No es una de sus obras más populares. Ni de las más conocidas. Pero sí. Sí es misterioso y cautivador. Esconde algo que hace reflexionar. “No puede ser que sólo haya un perro y tonos grises y ocre en este cuadro del genio aragonés”. “Tiene que haber algo más”. Y entonces, tras hora y media de sentada observación, te ves inmerso en una profunda ensoñación. Este animal tiene miedo el pobrecito. Está asustado, busca una respuesta con su llorosa mirada. Tiene las orejas gachas, el hocico elevado y unos ojos de resignación que llevan al que lo mira a una calma

serena e interior. El perro se eleva tímidamente sobre la arena, ya ha realizado su último esfuerzo, ya no pide clemencia, acepta su destino. Pero lo hace calmado, firme, en paz. ¿Métaphoras de la vida? ¿De la muerte? Sobre el personaje principal, a la derecha, entre los tonos menos oscuros aparece una figura escondida que puede pasar perfectamente desapercibida. Igual para el mismo Goya lo pasó. Pero está ahí, mirándolo con ojos vacíos y negros, que padece compadecerlo por su suerte. Y en todo el resto del cuadro, entre los trazos maestros, se pueden adivinar decenas de rostros maléficos.

Hay días que se descubren unos. Otros días parece que hay otros. ¿Quizás sea ésta la genialidad del pintor, conseguir que una misma obra varíe según el momento del que la mira? “El Perro semihundido” está considerada una de las Pinturas Negras de Goya, por el uso que en ellas hizo de pigmentos oscuros y negros y, asimismo, por lo sombrío de los temas. Decoró una de las habitaciones de su casa de retiro, la Quinta del Sordo, casa de campo a las afueras del Madrid del XIX, junto al río Manzanares. Esta obra fue pintada directamente sobre la pared

seca, no al fresco, y en la mezcla de los pigmentos utilizó el óleo. Estaba situada junto a la escena de las “Dos brujas”. El revestimiento mural fue trasladado a

lienzo. Y es probable que bajo de ella antes hubiera otras pinturas. Quizás en estos ajetreos la obra perdió parte o todo su fundamento. Quizás no. A lo mejor fue Goya quien quiso esconderlo todo bajo un manto de arte. No lo sé. Pero ya anhelo estar sentado frente a este pequeño perro para ver qué voy a descubrir esta vez en él.

“Perro semihundido” Francisco de Goya y Lucientes.

Vicente López Deltell

Periodista. Dircom. Profesor de la Universidad de Alicante. Apasionado del arte y sus misterios.



escanear
código para
ver el vídeo

No te lo pierdas

Este verano saltó a las redes un interesante vídeo sobre el Rey del Pop. La discusión giraba en torno a si este fragmento audiovisual era o no inédito. Algunos decían que pertenecía a un VHS oficial lanzado en 1983 y llamado "Macking Michael Jackson's Thriller". Lo cierto es que en sí mismo, sin contar con el halo divino del hallazgo o descubrimiento, este vídeo es una verdadera pasada. Muestra a un Michael currante, implicado, con ganas de aprender de su maestro de baile. Y el resultado es tremendo.



¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (Def. según COEA):

Dígase de la letra pequeña escondida en las ofertas de tratamientos odontológicos incompletos.

Dentistas sin asteriscos.

COEA

Colegio Oficial de
Odontólogos y Estomatólogos
de Alicante

www.coea.es



Carlos Poncini

Colaborador en programas radiofónicos, asiduo de blogs musicales y crítico en revistas del gremio, participando en grandes festivales independientes de forma activa.

La creación que nace de la fusión de dos estilos, el rap y el rock, tiene un punto de inflexión en lo nuevo de Banks & Steelz, titulado "Anything But Words", una mezcla de ritmos nada común en el panorama musical. Una experimentación por analizar y disfrutar, de dos artistas que se atreven más allá de sus registros propios.

Music/ ON



Portada del álbum musical de Banks & Steelz

STEELZ



BANKS

BANKS & STEELZ

Disco: Anything But Words

Año: 2016

Tres años han tardado en dar forma a este extraño proyecto el líder de Interpol Paul Banks y el rapero RZA, componente de Wu-Tang Clan, bautizado como Banks & Steelz.

El resultado, aunque parezca sorprendente es un disco interesante donde se mezclan dos mundos aparentemente sin conexión alguna.

Por un lado las melodías guitarreras y la profunda voz de Banks, por otro el dinamismo vocal y los beats frenéticos de RZA se conjugan de manera extraordinaria creando un inusual sonido, aunque no nuevo pues en décadas pasadas ya se cultivó este género de rap-rock, pero el peculiar dúo ha sabido manejarlo con acierto y crear un disco actual combinando dos tipos de música que por regla general conviven de forma autónoma en doce composiciones, donde encontramos grandes colaboraciones que van desde la mismísima

Florence Welch en "Wild Season" pasando por Ghostface Killah en el que fue el single de adelanto "Love and War" hasta el gran Method Man en la canción que cierra el disco "Point Of View". Estas tres, junto a "Giant" y "Ana Electronic", conforman el repóker de hits de lo que es sin duda uno de los trabajos destacados del año. En definitiva la pareja de músicos ha sido capaz de crear un sonido propio, alejado del que practican en sus proyectos de cabecera y que esperemos que no se quede en simple anécdota y haya una continuación en un futuro no muy lejano. ¡Larga vida!

Dónde encontrarlo:

<http://www.banksandsteelz.com>

Revista de ocio y cultura

Revista de ocio y cultura

Revista de ocio y cultura



Revista de ocio y cultura

Azul o rosa ¿importa?

Se nos educa de forma diferente, se nos trata de forma diferente e incluso se nos representa de forma diferente. Y es en este punto, en el de la representación, donde el diseño cumple un papel de vital importancia. Porque esta diferenciación empieza en el instante en que nacemos y a nosotras nos visten de rosa y a ellos de azul, para diferenciarnos. Y desde ese momento, el rosa nos acompaña —o nos persigue— eternamente.

Los diseñadores gráficos sabemos cuán importante es un color a la hora de comunicar y trabajamos con la psicología del color para nuestro trabajo diariamente. Así, somos conscientes de que **el rosa (tanto para hombres como para mujeres) es el color menos apreciado**, solo superado por el marrón, y solo es el color favorito del 3% de las mujeres. Según Eva Heller, escritora del libro *Psicología del color*, cómo actúan los colores en los sentimientos y la razón, “A los hombres ni siquiera les interesa conocer bien este color, y la mayoría son, supuesta o realmente, incapaces de distinguir el rosa del lila, como si la percepción diferenciada de estos colores no pudiera interesar a unos ojos masculinos. Las mujeres rechazan el rosa como color simbólico de una feminidad definida como lo contrario de la masculinidad, pero con un sentido negativo” y muy acertadamente se pregunta “¿Es el color en sí lo que mueve a este rechazo? ¿O lo que domina es la opinión de que todo lo rosa es femenino, y por ende secundario y carente de importancia?”.

El color rosa se asocia a significados como dulce y delicado, infantil y cursi. Sin embargo, **el azul es el color preferido por la mayoría**, considerado el color de la simpatía, la armonía y la fidelidad. Según Heller, “el azul es el color de todas las buenas cualidades que se acreditan con el tiempo, de todos los buenos sentimientos que no están dominados por la simple pasión, sino que se basan en la concepción recíproca. no hay ningún sentimiento negativo en el que domine el azul. No es extraño que el azul tenga tanta aceptación”.

A pesar de estas consideraciones, que podrían llevar a los diseñadores a replantearse el uso del color rosa, prácticamente todo **lo femenino se continua asociando intencionadamente a este color**. El rosa no sólo consigue que quede claro que es un producto para mujeres, sino que ¡no para

hombres! Aunque se trate de un simple bolígrafo, como tan brillantemente puso sobre la palestra la humorista estadounidense Ellen Degeneres en un vídeo sobre los bolis Bic que se ha hecho viral



Los diseñadores debemos asumir nuestro papel y utilizar el color con responsabilidad, dejando de perpetuar estereotipos y diferencias de género. Y ¿qué podemos hacer como consumidores? Simplemente consumir de forma consciente, eligiendo productos unisex frente a productos sexistas, reivindicando ante las marcas un trato igualitario para hombres y mujeres.



+ información:

Twitter: @HoyDesign

Facebook: hoyeseldia.design

Trilogía

La biblioteca de los muertos | El libro de las almas | El fin de los escribas.

Año publicación:
2013

Editorial
Grijalbo

Autor
Glenn Cooper



Librosfera

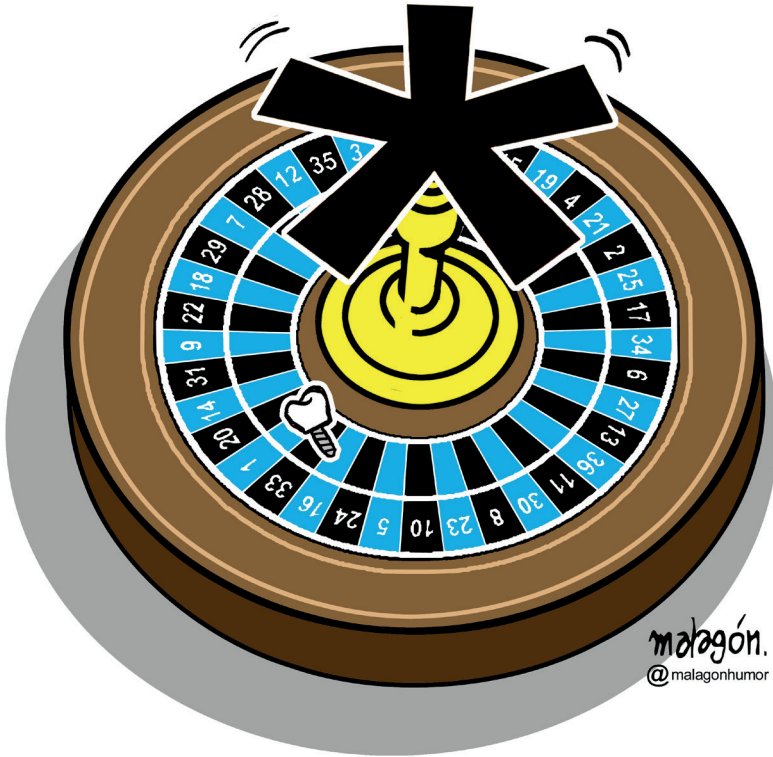
Fue durante un caluroso día de verano cuando esta trilogía llegó a mi poder; como buena española paso varios días de mis vacaciones rodeada de familia, paellas y siesta, por lo que una buena forma de solventar lo mejor posible las interminables tardes de agosto es leyendo e intercambiando libros con mis familiares. Así pues, empecé con un poco de desconfianza la lectura del primero de ellos, nunca sabes cuál va a ser el gusto ajeno, pero no obstante me sorprendió gratamente. Y no es porque la trama sea excesivamente original. El primero de ellos, trata sobre un asesino en serie; su protagonista, un afamado agente del FBI caído en desgracia intenta con este caso volver a recibir los laureles de antaño, sin embargo, el caso le va a traer de todo, menos la gloria deseada. El segundo y tercero son prácticamente la continuidad y desenlace del primero, por lo que pasarán los años, pero sus protagonistas y el

fondo del asunto seguirá siendo el mismo.

Lo mejor de todo es el estilo del escritor, rápido y ameno, el tema que en un principio parecía que tratara sobre asesinos en serie da un vuelco y apunta a algo mucho más desconocido; un secreto guardado desde hace cientos de años que dará lugar a que nos planteemos si nuestro destino está ya escrito desde el inicio. Además, introduce episodios históricos y personajes famosos que se mezclan con la historia, dando lugar a que sea más interesante y casi creíble.

También es cierto que siendo un thriller que mezcla asesinos con novela histórica, peca de muchos de los tópicos que adolecen a este tipo de libros, pero sin duda, podéis pasar un buen rato con su lectura.

por Marta Veracruz



No te la juegues



¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (Def. según COEA):

Dígase de la letra pequeña escondida en las ofertas de tratamientos odontológicos incompletos.

Dentistas sin asteriscos.

coea

Colegio Oficial de
Odontólogos y Estomatólogos
de Alicante

www.coea.es

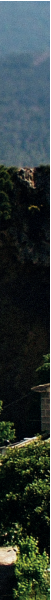


Los colores del otoño en la Font Roja



José Navarro Pedreño

Profesor de Ciencias Ambientales de la Universidad
Miguel Hernández de Elche.



El otoño invita a una visita casi obligada a las tierras del norte de la provincia, a las comarcas alcoyanas y contestanas. Uno de los enclaves que no se pueden dejar de visitar es El Parque Natural de la Font Roja, situado en la comarca de l'Alcoià, entre los términos municipales de Alcoy e Ibi. Su área protegida es de 2.298 ha y su cumbre más alta el Menejador, con 1.356 m de altura. Por su diversidad de hábitats, cualquier época del año es buena para visitar el Parque Natural, pero en el otoño, la vegetación adquiere una variedad de tonalidades que permiten al visitante disfrutar de un cromatismo único en nuestras montañas

El conjunto de valores ambientales del paraje natural de la Font Roja no solamente son los geológicos, edáficos, botánicos y faunísticos, sino que también son muy importantes los valores culturales asociados a los usos del suelo en estas montañas tan generosas para sus habitantes. A lo largo del tiempo han aportado recursos como agua, alimentación, madera, carbón, hielo en sus neveros y un paisaje de ensueño.

Estas estribaciones son las situadas más al norte de la cordillera Bética (Prebético externo y Prebético interno o de Alicante), contienen numerosas formaciones geológicas que producen una morfología y formas muy diversas. Junto con los suelos, la vegetación y la acción humana, han creado una diversidad de paisajes donde están representados bosques caducifolios de los más sombríos y húmedos de la provincia compuestos por quejigos, fresnos, arces, tejos, etc. Un carrascal de umbría que combina el predominante bosque de carrascas con plantas caducifolias como el fresno o el arce, y un sotobosque con numerosas especies como la hiedra, la madreselva, la rubia, o el durillo. La combinación de todos ellos crea un moteado de cromatismos otoñales que es un espectáculo para vista. Junto a estos espacios, podemos encontrar matorrales con numerosas plantas aromáticas como la salvia de Mariola y el tomillo, vegetación rupícola en las zonas rocosas y agrestes y vegetación de runares en los pedregales. En las partes más bajas predominan los pinares, casi siempre resultado de repoblaciones efectuadas sobre antiguas zonas de carrascal y zonas de cultivo.

La vegetación es la gran protagonista de este espacio natural. Sin embargo, la diversidad faunística asociada a los distintos ambientes es numerosa, desde pequeñas rapaces como el mochuelo y el autillo o grandes como el águila perdicera y el búho real; además existen otras aves como la codorniz, carboneros garrapinos, currucas o pinzones, mamíferos como el conejo, el erizo, el murciélago común y el jabalí, reptiles como la culebrilla ciega o la de herradura, o lagartijas ibéricas.

El Centro de Visitantes del Parque Natural se encuentra a 8,5 Km. de Alcoy, siguiendo la carretera CV-797 que lleva al Santuario de la Font Roja. Esta carretera comarcal se toma en la salida sur de Alcoy en dirección a Alicante por la N-340 o desde la autovía A-7, el desvío al Santuario de la Font Roja está señalizado.

La visita debe empezar en el Centro de Visitantes, situado en el área recreativa del Santuario de la Font Roja, donde se encuentra la ermita dedicada a la Virgen de los Lirios, protagonista de una de las romerías más importantes de la Comunidad Valenciana y un antiguo hotel, junto con otras instalaciones recreativas. Siguiendo las normas establecidas podremos informarnos de todo lo necesario para realizar una visita a pie por las rutas y senderos del Parque. Debemos considerar que para los grupos de más de 15 personas deben solicitar una notificación para transitar por cualquier itinerario del Parque (**telf. 965 33 76 20**). Déjate llevar por las sensaciones en este otoño, la vista, el oído, los olores, no hagas ruido, camina tranquilo y respeta el entorno. Seguro que disfrutarás de una experiencia inolvidable en uno de los espacios naturales más importantes de la vertiente mediterránea.



+ información:

www.alcoyturismo.com

Descarga: Folleto Font Roja

Francisco Javier Mas Pérez

Profesor y cantante lírico. Recopilador de cultura popular en sus ratos libres. Aficionado a la naturaleza, la música, las tradiciones, la fotografía, el cine, la lectura y todo aquello que me haga sentir bien.

Ahora que ya estamos en pleno curso escolar, me han venido a la memoria la cantidad de juegos que practicábamos cuando éramos pequeños. Las horas transcurrían con calma y la prisa era una palabra que estaba fuera de nuestro diccionario. Nos pasábamos un montón de tiempo jugando con los amigos; bien fuera en la calle, en la escuela, en el patio de alguna casa o en las plazas. Eran tiempos de alegría y de dejarse llevar, de saborear la infancia. Actualmente, este tipo de juegos ha quedado reducido al ámbito escolar porque la calle, como lugar de esparcimiento, prácticamente ha desaparecido.



Como decía antes, los juegos se agolpan en mi cerebro y recuerdo, por ejemplo, los llamados de persecución como el “tú la llevas” o simplemente el de “a pillar” que servían de desahogo tras las horas de clase. Resultaba una auténtica gozada el intentar esquivar los ataques del que tenía que atraparte. Jugábamos al escondite, al pañuelo, a las canicas (¿Quién no se acuerda de hacer los palmos de un metro de largo para acercarnos lo más posible a la canica del contrincante?), a bailar la peonza, al fútbol en modalidades callejeras, a tirar monedas a una pared para ver quién se acercaba más, a luchar con los pulgares, a saltar a la comba y a muchos más.

Otra modalidad eran las cucañas, una serie de juegos que se celebraban en las fiestas populares. La cucaña es el palo enjabonado que se pone en medio de una plaza o calle y por el cual se sube a lograr un premio que solía ser un apetitoso jamón. Pero las cucañas eran también las carreras de sacos u otras que se hacían con una cuchara en la boca en la cual se ponía un huevo; el juego de dar de comer bollos mojados en chocolate a otra persona con los ojos cerrados y un largo etcétera.

Juegos de calle

Por otro lado, teníamos una serie de juegos; como decirlo, un poco salvajes o bestias. Mi generación ha tenido suerte de estar con la columna vertebral sana, los ojos completos, los dedos enteros o sin daños en la piel o el pelo después de haber jugado a juegos como el de “puño o boina” o algunos muy similares. Si hablamos del brutal “puño o boina”, diremos que, en este juego, se trataba de hacer una hilera de personas con el cuerpo doblado por la mitad donde la primera se ponía empujada en la pared. Después, los otros jugadores, saltaban encima de esa irregular hilera, eso sí, saltando con toda la mala idea y máxima fuerza posible para hacer daño. La primera parte del juego terminaba con la mano cerrada o abierta y se decía: -¿Puño o boina? Si acertaban los de abajo, ellos se ponían arriba y viceversa.

A continuación estaba el juego del burro, menos peligroso que el otro pero donde también se buscaba la risa haciendo daño al que pagaba; el cual, se ponía doblado de medio

cuerpo e íbamos saltando por encima de él recitando un versículo que iba acompañado normalmente de un movimiento: -A la una la mula (y saltabas por encima simplemente), a las dos la cox (y le dabas al trasero con el pie derecho), a las tres, las campanas de San Andrés (y pasabas por encima poniendo los puños en lugar de las manos y pegando fuerte), a las cuatro, las uñas de mi gato (y le metías las uñas en la espalda con “ternura”). Como veis, toda una demostración de delicadeza y finura.

Pues bien, termina aquí este retorno al fabuloso mundo de la infancia y de sus juegos donde todos los sueños están por cumplir y crees que la magia nunca se agotará. La vida pasa y te das cuenta de que los sueños infantiles se van desvaneciendo pero siempre aparecen nuevos y además, tenemos la suerte de poseer el tesoro de la memoria para volver unos instantes, siempre que queramos, al maravilloso país de la ilusión. **Feliz curso y feliz vida.**



¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (Def. según COEA):

Dígase de la letra pequeña escondida en las ofertas de tratamientos odontológicos.

**Dentistas
sin asteriscos.**