

Hora Punta

Big hero 6

lo nuevo de Disney



Staff

DIRECTOR GENERAL Y EDITORIAL

Rafa Bernaldo de Quirós
rafa@horapunta.com

JEFAS DE SECCIÓN

Gema Martín-Serrano
gema@tecnopunta.es

-

Alba Maldonado
alba@modapunta.com

DISEÑO

Rafa Bernaldo de Quirós
rafa@horapunta.com

CONTACTO

Rafael Hernández
contacto@horapunta.com

Hora Punta es una
publicación editada por
Cibeles Group.

Hora Punta no se hace
responsable de las firmas que en
ella aparecen, ni de sus opiniones,
artículos o comentarios.



Sumario

Entretenimiento

03 “Big Hero 6”: lo nuevo de Disney

08 Lo más puntero

10 Los estrenos de la semana

14 Primeras imágenes de “Hijos de la medianoche”

21 Mota y Segura juntos en “Monstruos university”

30 *Britney* tendrá espectáculo en Las Vegas

Ciencia y Tecnología

33 Curiosidades de la Naturaleza

Moda y Belleza

37 Barcelona BridalWeek

Salud

40 Esta semana hablamos de Lupus

Deportes

46 Lebron James, MVP de la NBA

Pasatiempos

50 Crucigramas interactivos y mucho más



Big Hero 6: Lo nuevo de Disney

The Walt Disney Animation Studios acaba de anunciar nueva película y, aunque tenemos que esperar hasta 2014 para verla, os traemos los primeros bocetos.

Una comedia de aventuras y acción sobre un experto en robótica llamado Hiro Hamada, quien se encuentra dentro de un complot criminal que amenaza con destruir rápidamente la tecnológica ciudad de San Fransokyo. Hiro y su mejor amigo, un robot llamado Baymax-Hiro unirán sus fuerzas a un equipo de novatos luchadores contra el crimen en la misión de salvar a su ciudad. Inspirado en los cómics de Marvel del mismo nombre, y en cómics de acción “Big hero 6” llegará a los cines en 3D en noviembre de 2014.



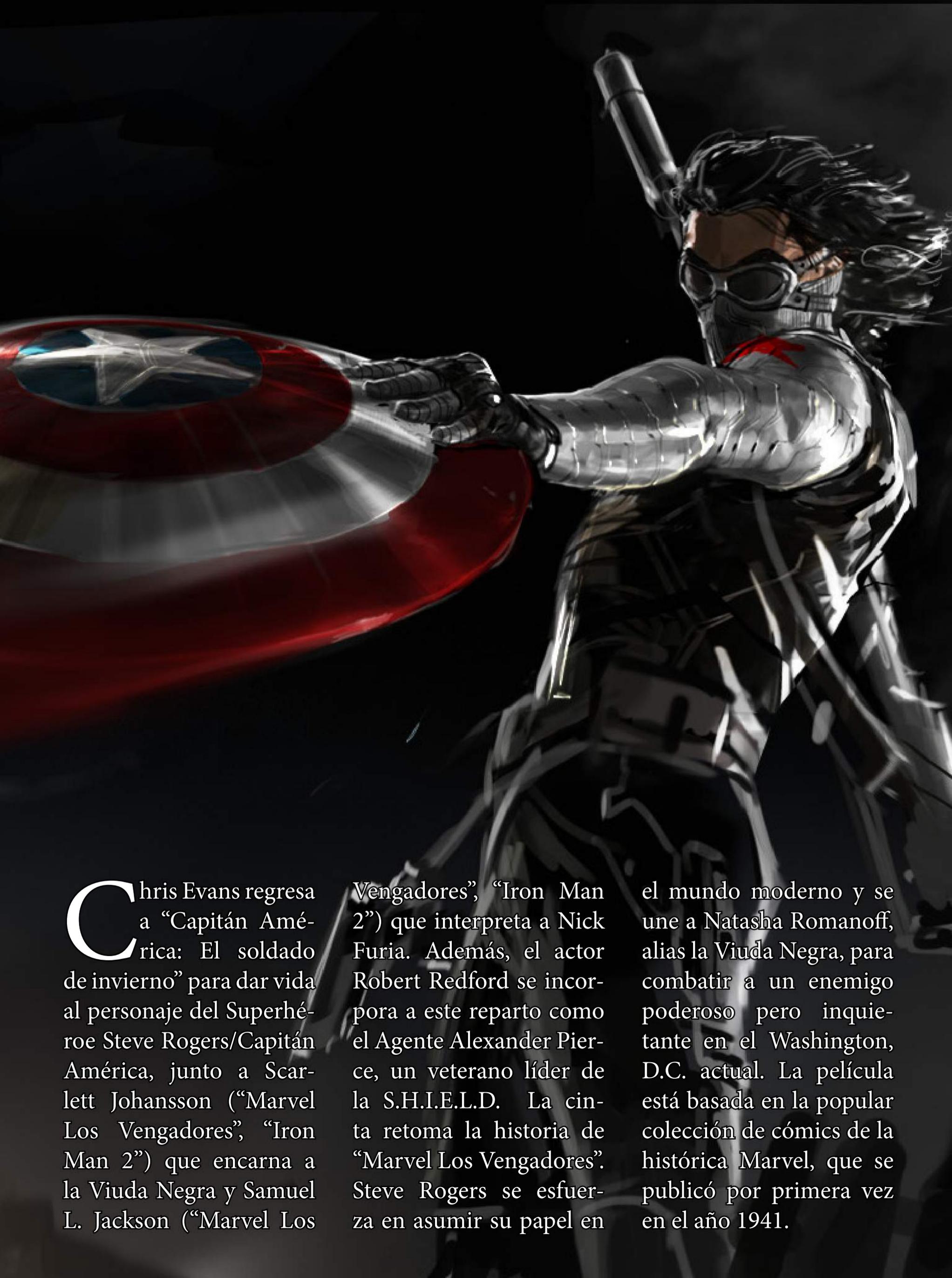
*Capitán
América*



RM



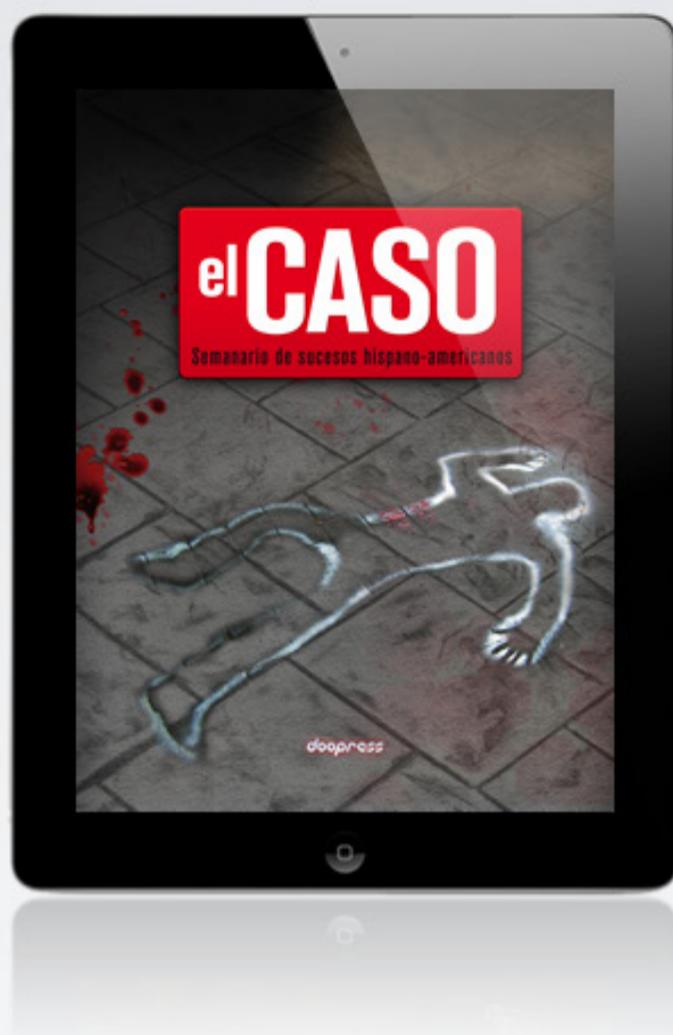
El soldado de invierno



Chris Evans regresa a “Capitán América: El soldado de invierno” para dar vida al personaje del Superhéroe Steve Rogers/Capitán América, junto a Scarlett Johansson (“Marvel Los Vengadores”, “Iron Man 2”) que encarna a la Viuda Negra y Samuel L. Jackson (“Marvel Los

Vengadores”, “Iron Man 2”) que interpreta a Nick Furia. Además, el actor Robert Redford se incorpora a este reparto como el Agente Alexander Pierce, un veterano líder de la S.H.I.E.L.D. La cinta retoma la historia de “Marvel Los Vengadores”. Steve Rogers se esfuerza en asumir su papel en

el mundo moderno y se une a Natasha Romanoff, alias la Viuda Negra, para combatir a un enemigo poderoso pero inquietante en el Washington, D.C. actual. La película está basada en la popular colección de cómics de la histórica Marvel, que se publicó por primera vez en el año 1941.



Ahora disponible para iPad.

Con Doopress puede acceder a las mejores publicaciones digitales enriquecidas con enlaces, audios y videos..



doopress
Una nueva manera de leer el mundo.

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*

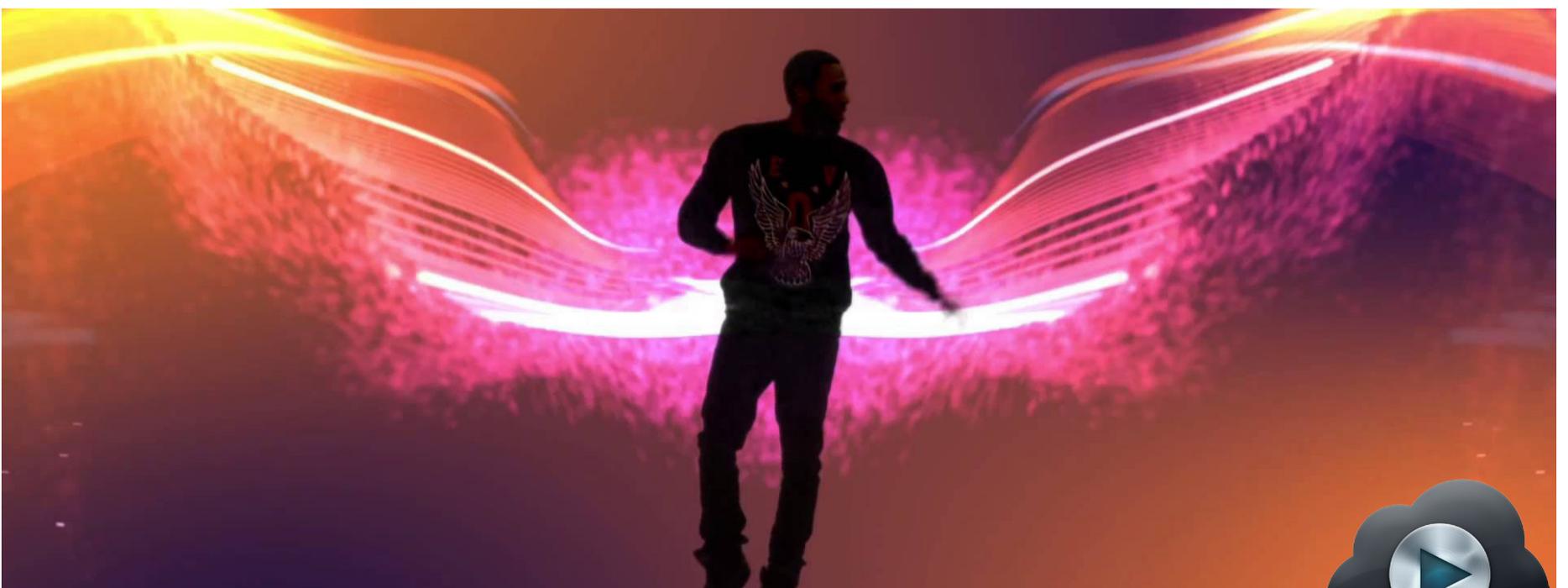
Selena Gomez Y SU GUIÑO A BOLLYWOOD

Justin Bieber puede estar orgulloso de tener por novia a la adolescente más sensual del momento, y si no te lo crees, ¡dale al play!



EL FUTURISTA *Jason Derülo*

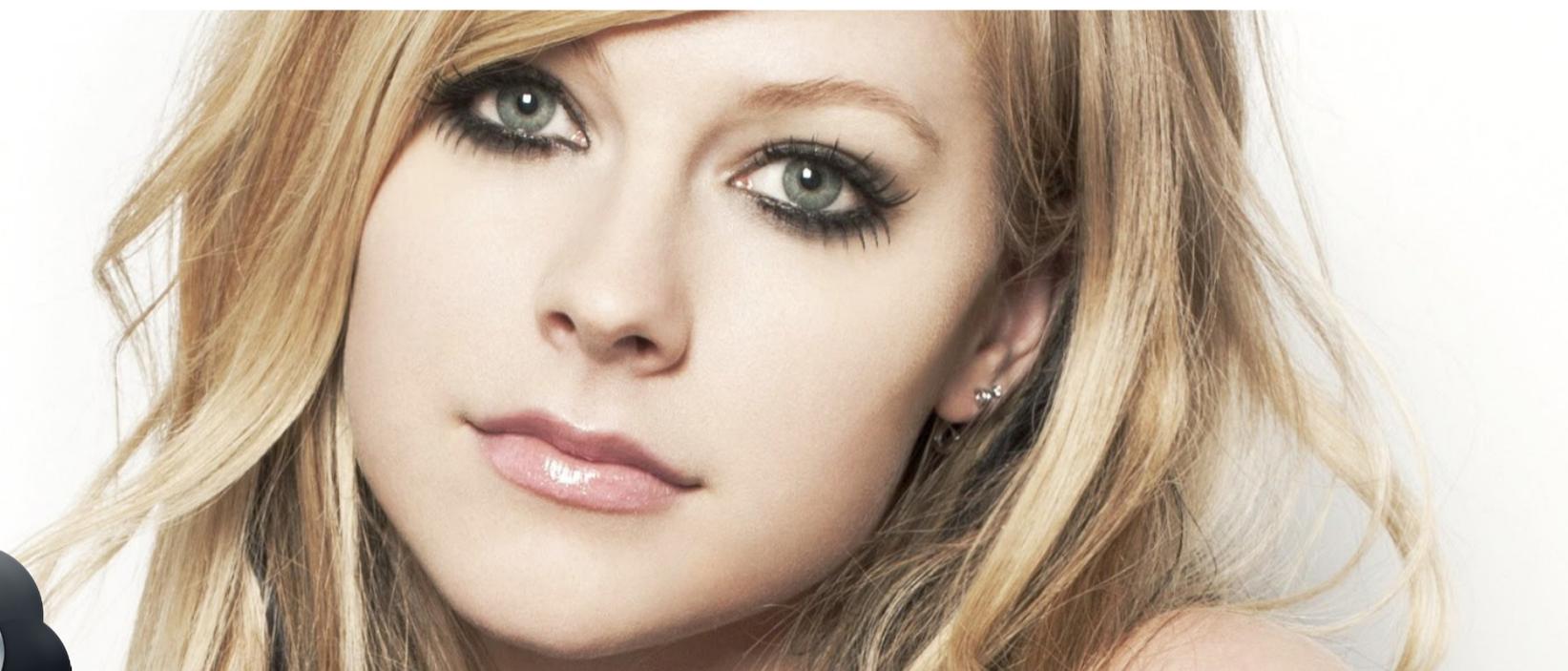
Bajo las órdenes de Colin Tilley, el cantante se marca el baile más espectacular hasta la fecha y sorprende en su nuevo tema, “The other side”.



VOTA A TU ARTISTA FAVORITO EN HoraPunta.com

EL REGRESO DE *Avril Lavigne*

Como protagonista de una fiesta de secundaria, la artista de “Complicated” vuelve con un tema que te va a hacer pensar...



EL VIDEO MÁS *hot* DEL MOMENTO

Nicki Minaj, Paris Hilton, Christina Milian y los raperos Birdman y Lil Wayne no se cortan ni un pelo en “Tap out”.



LOS ESTRENOS DE LA SEMANA

POR RAFA BERNALDO DE QUIRÓS

Diaz, no limpiéis esta sangre

Título Original: Diaz: Don't Clean Up This Blood

Género: Drama

Nacionalidad: Italia, Rumanía, Francia

Año: 2012

Director: Daniele Vicari

Guión: Daniele Vicari

Reparto: Claudio Santamaria, Jennifer Ulrich, Elio Germano, Davide Iacopini, Ralph Amoussou, Fabrizio Rongione, Renato Scarpa, Mattia Sbragia

Sinopsis: En 2001, el último día de la reunión del G8 en Génova, justo antes de medianoche, más de 300 policías asaltaron la escuela Diaz buscando manifestantes. Dentro de la escuela se encontraban 90 activistas, la mayoría estudiantes europeos, y un grupo de periodistas extranjeros, todos ellos preparándose para pasar allí la noche.



La Mula

Título Original: La Mula

Género: Drama

Nacionalidad: España, UK

Año: 2013

Director: Michael Radford

Guión: Juan Eslava Galán

Reparto: Mario Casas, María Valverde, Daniel Grao, Luis Callejo, Secun de la Rosa, Jorge Suquet, Antonio Gil, Eduardo Velasco, Jesús Carroza, Maite Sandoval, Ignacio Mateos, Juan Alberto de Burgos, Alfonso Begara, Tony Zennet, Alfonso Delgado

Sinopsis: Al cabo Juan Castro (Mario Casas) le importa más la suerte de su mula que ganar la guerra. Por eso sale a buscarla y, tras atravesar la línea del frente, se ve implicado en un episodio tan peligroso como hilarante que, muy contra su voluntad, lo va a convertir en héroe de guerra.

Mussolini va a morir

Título Original: Mussolini va a morir

Género: Drama

Nacionalidad: España

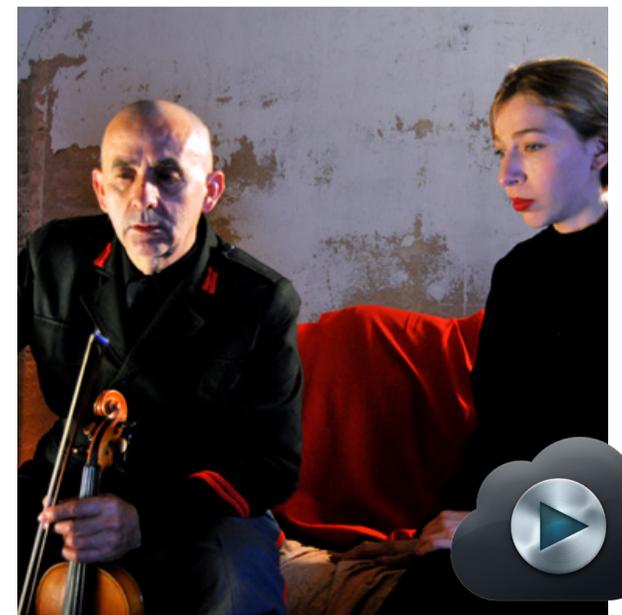
Año: 2012

Director: Rafael Gordon

Guión: Rafael Gordon

Reparto: Miguel Torres, Julia Quintana

Sinopsis: Esta película, basada en la obra de teatro homónima, narra las últimas horas que en 1945 pasaron juntos el dictador Mussolini y Claretta Petacci antes de ser fusilados, colgados y masacrados como en un cuadro de Francis Bacon. Benito y Claretta fueron dos trágicos seres humanos dignos de haber sido creados por Shakespeare. Contemplamos un duelo final entre Benito, el hombre, y su alter ego, el Duce, ante la dramática presencia de Claretta Petacci.



Objetivo: La Casa Blanca

Título Original: Olympus Has Fallen

Género: Acción, Thriller

Nacionalidad: USA

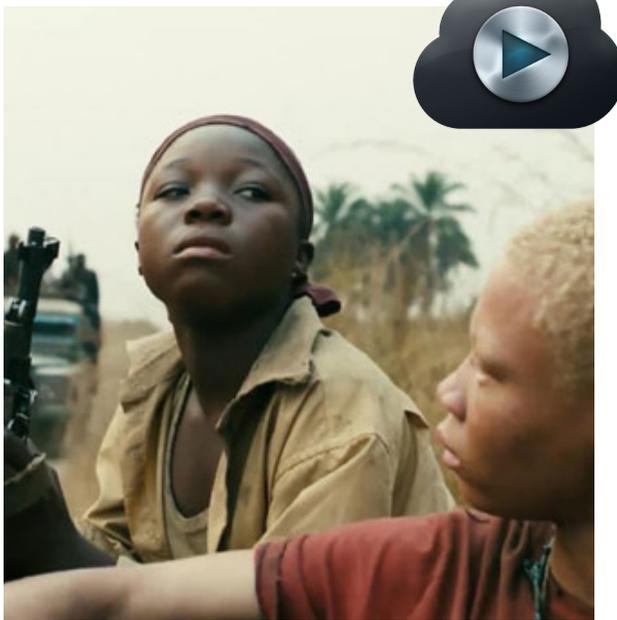
Año: 2013

Director: Antoine Fuqua

Guión: Creighton Rothenberger, Katrin Benedikt

Reparto: Gerard Butler, Aaron Eckhart, Finley Jacobsen, Dylan McDermott, Rick Yune, Morgan Freeman, Angela Bassett, Melissa Leo, Radha Mitchell

Sinopsis: Mike Banning (Gerard Butler) es un agente del Servicio Secreto estadounidense que, tras un accidente de coche en el que únicamente puede salvar la vida del presidente Asher (Aaron Eckhart), decide dejarlo para trabajar en el Departamento del Tesoro. Pero cuando un comando coreano liderado por Kang (Rick Yune) ataca La Casa Blanca tomando como rehenes al Presidente y su equipo, Banning se verá obligado a entrar de nuevo en acción.



Rebelde (War Witch)

Título Original: Rebelle

Género: Drama, Bélica

Nacionalidad: Canadá

Año: 2012

Director: Kim Nguyen

Guión: Kim Nguyen

Reparto: Rachel Mwanza, Alain Lino Mic Eli Bastien, Serge Kan-yinda, Mizinga Mwinga

Sinopsis: En algún lugar de África subsahariana, en una pequeña y remota aldea, Komona, una niña de 12 años, vive pacíficamente con sus padres, hasta el día en que es secuestrada por el ejército rebelde y se ve obligada a combatir como niña soldado. Por su capacidad para salvarse, le nombran “bruja de la guerra”. Su única salida y amigo será Mago, un chico de 15 años que desea casarse con ella. Este conmovedor drama canadiense es un retrato de denuncia hacia las penurias de la infancia y la supervivencia de los niños soldado, mostrado emotivamente a través de la voz, los ojos y experiencias de la pequeña protagonista (Rachel Mwanza).

Stoker

Título Original: Stoker

Género: Drama, Terror, Misterio

Nacionalidad: USA, Reino Unido

Año: 2013

Director: Chan-wook Park

Guión: Wentworth Miller, Erin Cressida Wilson

Reparto: Nicole Kidman, Mia Wasikowska, Dermot Mulroney, Matthew Goode, Jacki Weaver, Lucas Till, Alden Ehrenreich

Sinopsis: Cuando India Stoker (Mia Wasikowska) pierde a su amado padre y a su mejor amigo Richard (Demot Mulroney) en un trágico accidente de tráfico el día de su 18 cumpleaños, su tranquila vida familiar se ve sacudida. Con una gran delicadeza, India muestra una actitud impasible que enmascara los profundos sentimientos que sólo su padre podía entender. India se ve entonces atraída hacia el hermano perdido de su padre, que se presenta de manera inesperada en el funeral y decide quedarse con ella.





Ahora disponible para iPad.

Con Doopress puede acceder a las mejores publicaciones digitales enriquecidas con enlaces, audios y videos..



doopress
Una nueva manera de leer el mundo.

REVISTA

PERSONAS



Revista

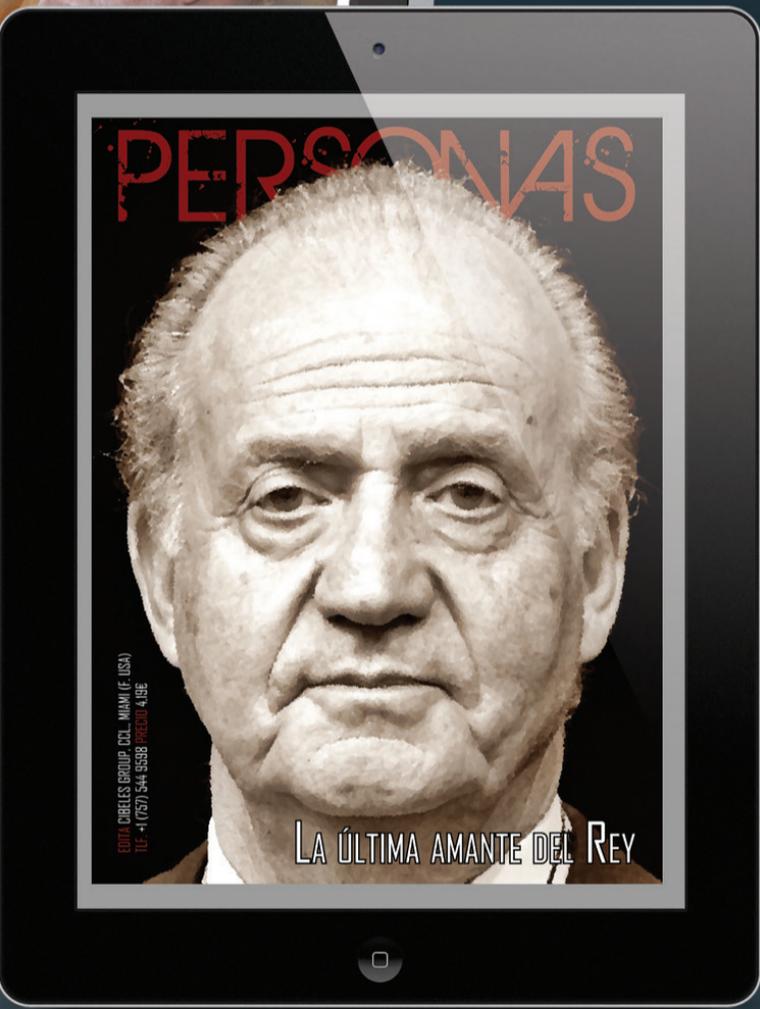
Sumario del último número

Tema central: "La última amante del Rey"

El último amor del Rey de España
El actual amor del monarca tiene 26 años y se ha convertido en portada de todos los periódicos y revistas. [Pág. 4]

37 años de infidelidades
Todas las biografías sobre el Rey de España muestran su facilidad para coquetear con señoras consentidas y sus amantes. Hacemos un repaso. [Pág. 6]

Una fortuna de 1.800 millones de euros
Quiénes están en la pomada de la información que significa muy poco conocer a nuestro Rey y el dinero. [Pág. 8]



Lee la revista en tu formato preferido

www.revistapersonas.com

PRIMERAS IMÁGENES DE *Hijos de la medianoche*















Ahora disponible para iPad.

Con Doopress puede acceder a las mejores publicaciones digitales enriquecidas con enlaces, audios y videos..



doopress
Una nueva manera de leer el mundo.

JOSÉ MOTA Y SANTIAGO SEGURA JUNTOS EN

Monstruos University



José Mota y Santiago Segura se reúnen de nuevo para participar en el doblaje en la película de Disney/Pixar Monstruos University que se estrena en cines el 21 de junio.

Han pasado doce años desde que José Mota y Santiago Segura hicieran las voces de Mike y Sulley en Monstruos S.A (2001).

“Monstruos University” es la precuela de Monstruos

S.A. y nos descubre cómo se conocieron Mike y Sulley y superaron sus diferencias para convertirse en grandes amigos y en prestigiosos Asustadores.

José Mota repite como actor de doblaje de Mike Wazowski, ahora un monstruo en edad universitaria que persigue su sueño de convertirse en Asustador en Monstruos University.

Santiago Segura interpre-

ta a James P. Sullivan (Sulley) un confiado estudiante Asustador, descendiente de una familia de prestigiosos Asustadores. Mike y James son una pareja inseparable, pero que no siempre fue así. Cuando estos dos monstruos se conocieron, no podían soportarse. “Monstruos University” nos descubre cómo Mike y Sulley superaron sus diferencias y se convirtieron en los mejores amigos.





EL CAMPUS ESTÁ QUE RUGE



Disney · PIXAR

MONSTRUOS UNIVERSITY

21 DE JUNIO
EN CINES

[f /WaltDisneyStudiosES](#) [DISNEY.ES/MONSTRUOSUNIVERSITY](#) [YouTube /WaltDisneyStudiosES](#)

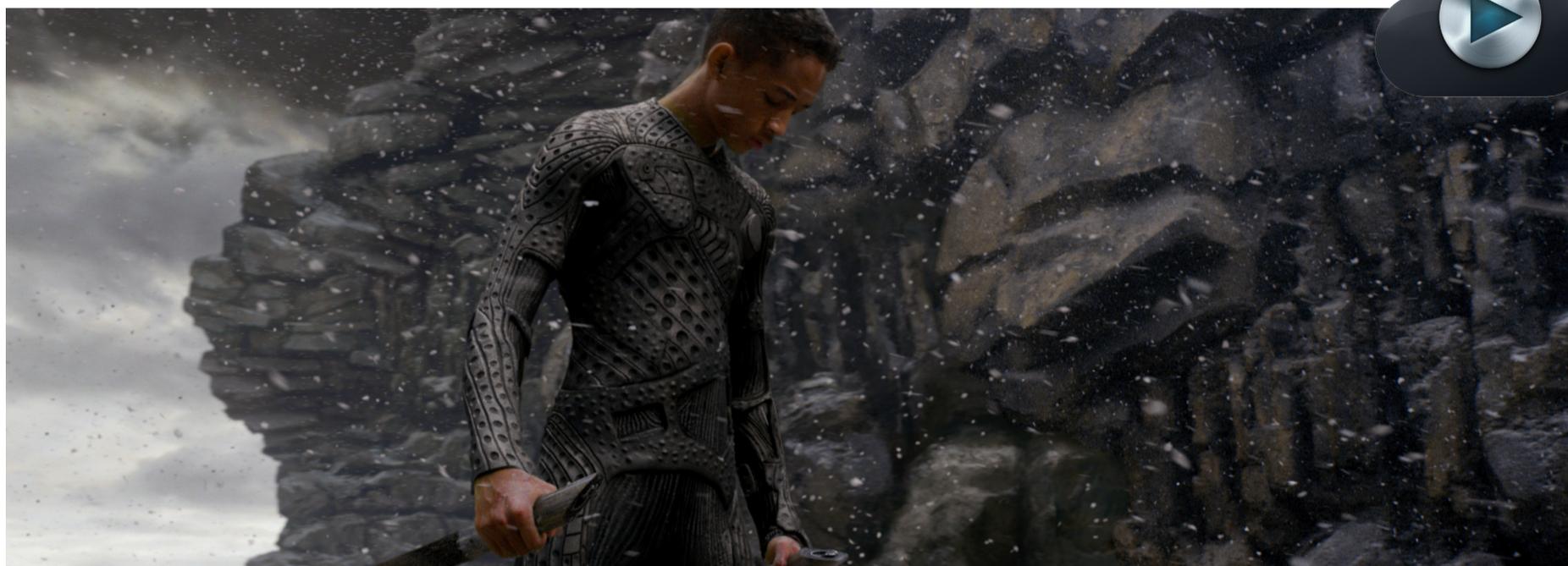
PENDIENTE DE CALIFICACIÓN POR EDADES.



©2013 Disney/Pixar

NUEVAS IMÁGENES DE *After earth*

Tras ocho semanas en las provincias de Barcelona, Girona y Madrid, el rodaje de "ISMAEL" ha llegado a su fin.



Un aterrizaje de emergencia deja al joven Kitai Raige (Jaden Smith) y a su legendario padre Cypher (Will Smith) atrapados en el planeta Tierra, 1.000 años después de que una serie de catastróficos eventos obli-

garan a la humanidad a escapar de ella. Con Cypher herido de gravedad, Kitai deberá embarcarse en un peligroso viaje con el objetivo de mandar una señal de socorro, enfrentándose a un territorio desconocido, a nuevas especies de animales

que ahora rigen el planeta y a una imparable criatura alienígena que se escapó durante el accidente. Padre e hijo tendrán que aprender a trabajar juntos y confiar el uno en el otro si quieren tener la oportunidad de regresar a casa.









WILL SMITH JADEN SMITH



EL PELIGRO ES REAL
EL MIEDO ES UNA OPCIÓN

AFTER EARTH



Ahora disponible para iPad.

Con Doopress puede acceder a las mejores publicaciones digitales enriquecidas con enlaces, audios y videos..



doopress
Una nueva manera de leer el mundo.

Britney TENDRÁ ESPECTÁCULO PERMANENTE EN LAS VEGAS



Britney Spears se sumará este año al selecto club de colegas en el mundo de la música que ingresarán fortunas con espectáculos permanentes en la ciudad de las luces y el juego que no duerme.

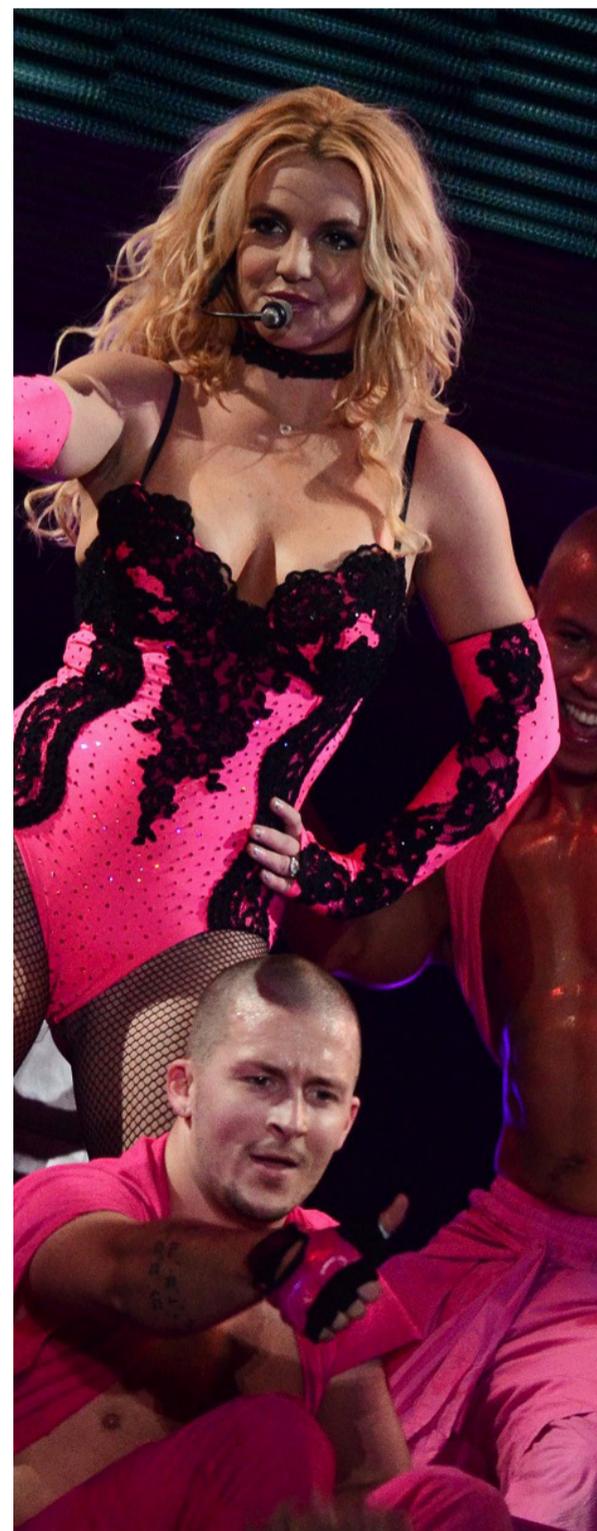
La artista podría comenzar a actuar en noviembre en un nuevo teatro que se ha construido a su medida dentro del hotel y casino Planet Hollywood, un proyecto que la propia cantante cree que supondrá un nivel de exigencia física considerable.

“Las actuaciones en Las Vegas no serán sencillas”, aseguró la cantante de 31 años en una entrevista con

la revista Shape. “Habrá una fiesta masiva cada noche desde el principio hasta el final. Y para sacarlo adelante, tengo que estar en plena condición física y corriendo a toda velocidad”.

Para eso ha diseñado una nueva rutina consistente en dos sesiones de yoga a la semana y tres horas de entrenamiento semanal con su preparador físico, sometida además a una estricta dieta con la que dejará atrás sus viejos hábitos alimenticios consistentes en mucha pasta y galletas de chocolate a discreción.

Aún no ha confirmado, sin embargo, si fijará su residencia en la ciudad del pe-



cado o si seguirá viviendo de forma permanente en Los Ángeles. Lo que sí parece atado es el contrato por el que actuará dos fines de semana al mes en Las Vegas durante los próximos dos años, sin que se hayan filtrado aún las cantidades que percibirá la responsable de los temas como 'Baby One More Time' o 'Oops!...

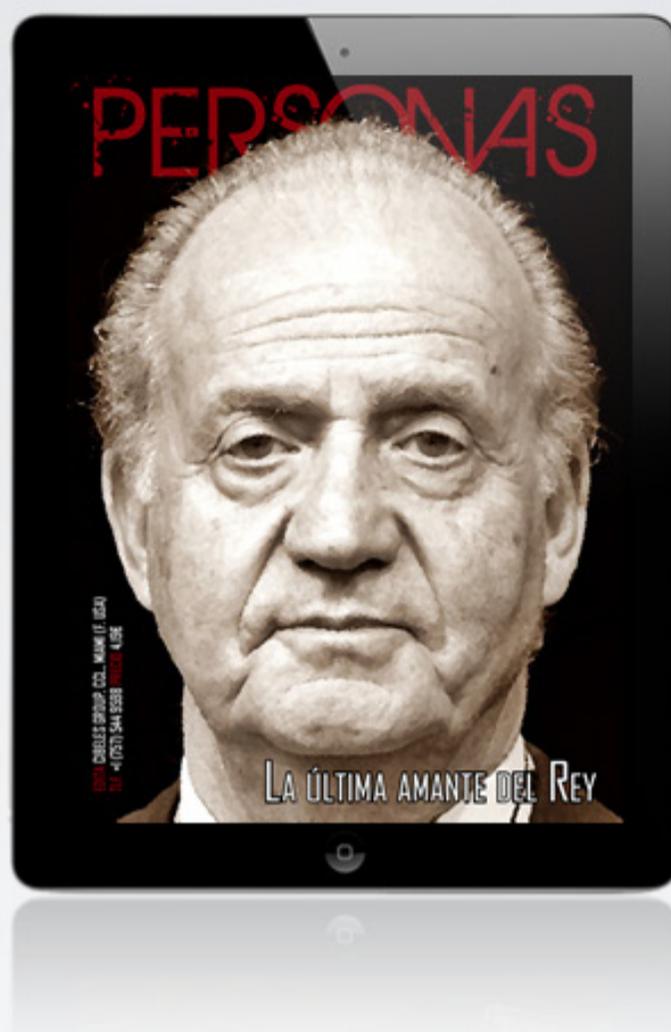
I Did It Again'. Spears se suma así a una lista importante de cantantes que han contado con un espectáculo permanente en Las Vegas, entre los que destacan Celine Dion o el británico Elton John, que constituyen importantes atractivos para las masas que cada año se dejan caer por 'The Strip' —la principal avenida de la ciu-

dad— y sus casinos.

Se llegó a hablar incluso de la posibilidad de que Madonna hiciera lo mismo, aunque la cosa quedó en simples rumores.

De momento, los aficionados al juego y a la ciudad que nunca duerme tendrán que conformarse con Britney, que no es poco.





Ahora disponible para iPad.

Con Doopress puede acceder a las mejores publicaciones digitales enriquecidas con enlaces, audios y videos..



doopress
Una nueva manera de leer el mundo.

CURIOSIDADES DE LA NATURALEZA: *verano e insectos*

Por *David Rodríguez*

Llega el verano y con él llegan esos molestos insectos que nos acibillan por la noche o no nos dejan dormir la siesta. Nosotros os proponemos cómo luchar contra ellas.

Moscas que no nos dejan tranquilos

Ahora que llega el calorcito, que empezamos a necesitar de la siesta y en muchos lugares nos enfrentamos al creciente aumento de moscas que no dejan de atosigarnos a esas horas, nosotros hemos decidido revelaros cómo se ha de hacer para cazar una mosca.

La clave nos la dieron unos científicos del prestigioso Instituto Caltech que usando una secuencia de imágenes digitales de la mosca que se utiliza para todo, la mosca de la fruta (*Drosophila melanogaster*) enfrentándose a un amenazador matamoscas.

Michael Dickinson ha analizado los movimientos de esta mosca en cada milésima

de segundo antes de recibir el golpe del matamoscas y ha descubierto cuál el secreto de sus esquivas maniobras y es que antes de saltar, asegura Dickinson, el pequeño cerebro de la mosca es capaz de calcular la posición de la inminente amenaza y preparar un plan de escape, colocando sus extremidades en la posición óptima para dar

el salto en la dirección contraria y esquivar así el ataque. “El cerebro de las moscas transforma la información sensorial en una respuesta motora a una velocidad increíblemente rápida”, concluyó Dickinson en la revista *CurrentBiology*. Para esta operación tan aparentemente compleja, una mosca sólo necesita, tras identificar el



arma, 100 milisegundos.

Es más, ni siquiera es posible sorprender a estos dípteros por la espalda, pues su campo de visión cercano a los 360 grados les permite captar la amenaza y desplazar su segundo par de patas ligeramente hacia atrás para poder saltar hacia delante. Y si intentamos cazarla directamente de frente, sus extremidades se prepararán para despegar en sentido contrario.

Entonces, ¿es humanamente imposible dar caza a una

mosca? Obviamente no, pues son muchas las personas, habitualmente de entornos rurales, que han desarrollado habilidades especiales para la captura de las moscas “cojoneras”, pero para los que no somos tan afortunados les ofrezco la clave, que no es otra que atacar pero no dónde está sino hacia dónde va a desplazarse, que es lo que ahora, con este estudio, podemos saber.

Qué atacas de frente, pues golpea más atrás, que atacas por detrás, pues golpea por

delante. ¡Zas!, ¡Buena Suerte!

Olores que bloquean a las mosquitas

Si habéis leído bien, mosquitas, pues son estas las que utilizan la sangre que nos extraen para producir los huevos de la siguiente camada que volverá a atacarnos en este verano. Pero esto no tiene por qué ocurrirte este año, existen sustancias que pueden impedir que vuelvas a ser víctima de estas pequeñas vampiras hematófagas.

Un estudio publicado en Nature ha identificado tres moléculas aromáticas que pueden impedir el correcto funcionamiento del mecanismo de detección del dióxido de carbono que las mosquitas utilizan para detectarnos, actuando sobre los receptores de esta molécula que exhalamos al respirar, situados en unos apéndices similares a las antenas que tienen cerca de la boca.

Las moléculas que recoge el estudio son de tres tipos: inhibidores, imitadores y bloqueadores. Las primeras, como el hexanol, son capaces de inhibir los receptores de CO₂ de los mosquitos. Los imitadores, tales como la 2-butanona, imitan



al dióxido de carbono y podrían usarse como cebo, haciendo que la vampira pique donde nosotros deseemos.

Finalmente, los bloqueadores como la 2,3-butanodiona "ciegan" a los insectos al provocar una activación ultra prolongada de las neuronas sensibles a este gas. "Estas sustancias ofrecen ventajas como potenciales herramientas para reducir el contacto entre humanos y mosquitos y pueden conducir al desarrollo de una nueva generación de repelentes de insectos", que no sólo nos librarían de picaduras en los países desarrollados sino también de enfermedades en los subdesarrollados, sugiere Anandasankar Ray, profesor ayudante de entomología de la Universidad de California (EE UU) y autor principal de este estudio.

Para probar la efectividad de las moléculas bloqueadoras, los científicos liberaron hembras de *Culex quinquefasciatus* -vector de la filariasis- en un invernadero dividido en dos cabañas que contenían también trampas emisoras de dióxido de carbono, a imitación de nuestra respiración.

A continuación, introdujeron con un ventilador una mezcla de cuatro olores de duración ultra prolongada solo en uno de los espacios. En esa cabaña, "la mayoría de los mosquitos quedaron bloqueados por la mezcla de olores y su comportamiento

sufrió anomalías, por lo que no fueron capaces de detectar las trampas de carbono", explica Ray, mientras que en la otra cabaña el comportamiento de los insectos no se alteró y consiguieron llegar a la trampa de dióxido de carbono.





Ahora disponible para iPad.

Con Doopress puede acceder a las mejores publicaciones digitales enriquecidas con enlaces, audios y videos..



doopress
Una nueva manera de leer el mundo.

Barcelona BridalWeek:

LAS NOVIAS DE 2014

POR *Inés Martínez*

Barcelona BridalWeek, considerada como una de las citas más importantes para conocer las tendencias de la moda nupcial, nos presenta las novias del 2014.

Nos vayamos a casar próximamente o simplemente por cotillear a las mujeres nos encanta ver y saber todo sobre las tendencias nupciales. Y es que ¿Quién no ha soñado nunca con su vestido perfecto de boda? A continuación te mostramos diferentes opciones y te explicamos las nuevas claves de estilo que seguirán las novias del 2014.

Para comenzar hay que avisar de que cada vez las novias son más atrevidas, estas se sueltan la melena y se olvidan de tanto protocolo y clasicismo. Por ese motivo los vestidos ya no solo tienen que ser largos y de estilo “princesa de cuento”. Aparecen opciones más atrevidas para novias que buscan comodidad en su gran día y reflejar más su personalidad. Vestidos cortos de estilo babydoll o con corte tailhem (cortos por delante y largos por detrás), trajes pantalón y hasta shorts

lenceros de encaje son otras posibilidades que podrán lucir las más extremadas.

Como tendencias a destacar se hacen protagonistas los sugerentes escotes de espalda que substituyen a los habituales en el pecho. Para ello se cubre el pecho con bordados y encajes que se acaban en el cuello y los hombros.

En contraposición a la novia más actual que se atreven a retratar algunos de los diseñadores también prevalece la novia de ensueño frágil y sofisticada, con vestidos de gasa, seda o plisados, que recuerdan a los años 20.

En cuanto a los colores, el blanco prevalece como el eterno símbolo de pureza e



inocencia en el amor. Pero poco a poco los tejidos nupciales se van tiñendo de otros colores, muy suaves pero que destacan. Ya sean las tonalidades rosa pastel, menta y azul bebe.

Los complementos que se han dejado ver en las pasarelas son muy diversos; brillantes diademas para las novias más actuales que quieren dejar su melena suelta al viento, clásicos velos pero con medidas más reducidas, tocados florales, bandas, y hasta delicados pañuelos para las novias de estilo más gipsy.

Por último, el estilismo de maquillaje sigue atendiendo las mismas claves de estilo que siempre. Se busca la naturalidad ante todo, así que no se utiliza maquillaje muy recargado. La base es muy ligera, con rubor en las mejillas para que el rostro de un aspecto más saludable y juvenil. La mirada se intensifica con máscara de pestaña y una finísima raya en el párpado móvil. Si se utilizan sombras estas son muy claras, neutras. Para los labios únicamente se aplica gloss un color parecido al nuestro natural.



La melena incluye más posibilidades, ahora las novias pueden dejar su pelo suelto; aunque marcado con ligeras ondas es más aconsejable. Las coletas largas también reinan en las pasarelas y por supuesto los moños de bailarina, aunque más deshechos y con algún mechón fuera de lugar.

En definitiva, las tendencias nupciales para el próximo

2014 son las anteriormente nombradas pero cada novia escoge en función de su estilo y personalidad. Poco a poco los diseñadores van abriendo el abanico de posibilidades, ofreciendo nuevas opciones más atrevidas y rompedoras, ya sea en función de colores como de cortes, para que sea más fácil encontrar ese vestido perfecto, que soñamos desde pequeñas.



Ahora disponible para iPad.

Con Doopress puede acceder a las mejores publicaciones digitales enriquecidas con enlaces, audios y videos..

doopress

Una nueva manera de leer el mundo.

ESTA SEMANA HABLAMOS DE *Lupus*

POR *Maite Sastre*

- En la celebración del Día Internacional de Lupus, que se celebró el día 10 de Mayo, os proponemos el conocimiento del desarrollo de esta enfermedad.

El lupus es una enfermedad que puede afectar muchas partes del cuerpo. Esta puede afectar las articulaciones, los riñones, la piel, el corazón o el cerebro. En la mayoría de las personas, solamente algunas de estas partes del cuerpo, se ven afectadas.

En quienes padecen Lupus, algo malo se sucede al sistema inmune del cuerpo. Nosotros vemos al sistema inmune, como un ejército dentro del cuerpo con cientos de defensores (conocidos como anticuerpos). Ellos defienden al cuerpo, contra los ataques externos, de gérmenes o virus, se los llama agentes patógenos.

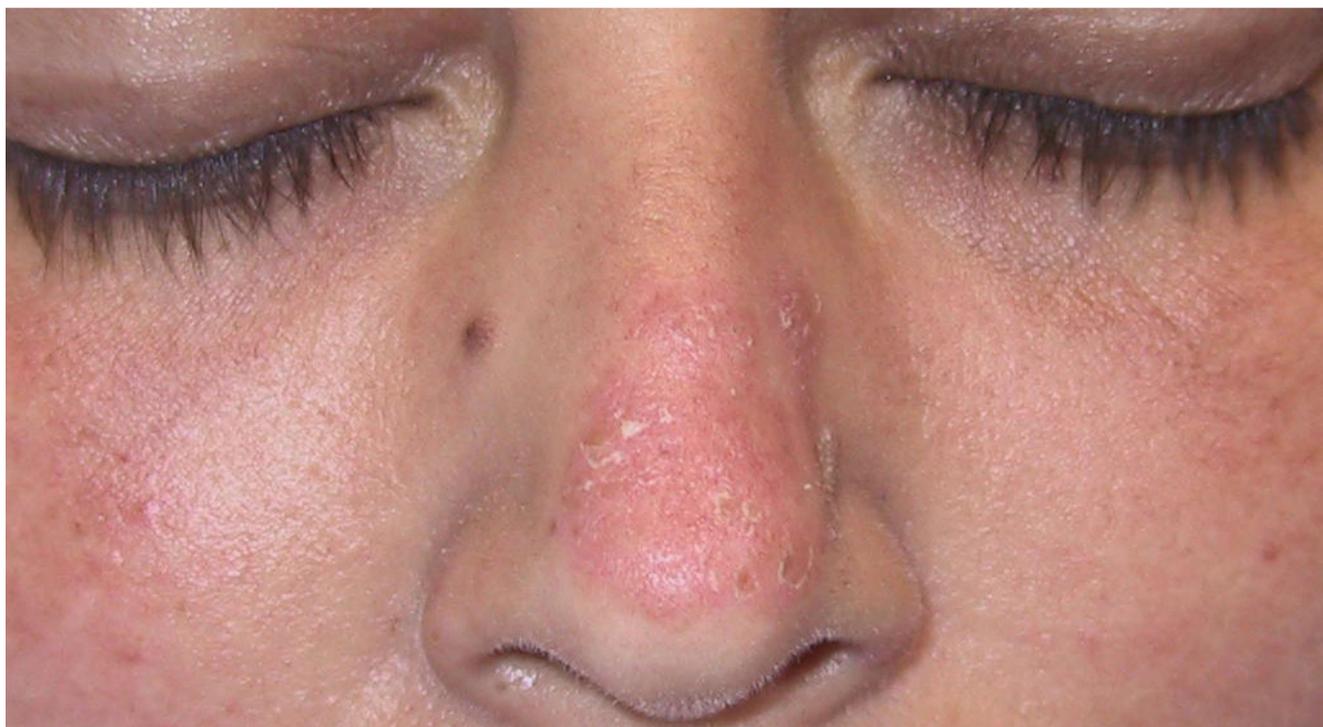
En cambio en el Lupus el sistema inmune se vuelve demasiado activo y pierde el control. Los anticuerpos no distinguen los tejidos y atacan tanto a los saludables como a los afectados, esto provoca inflamación, dolor

e hinchazón en las partes afectadas.

Tipos de Lupus

Existen cuatro tipos de Lupus:

- Lupus Eritematoso Cutáneo - solo afecta a la piel. Existen varios tipos de Lupus cutáneo: el LE Cutáneo Crónico (LECC), que a veces es llamado también Discoide, el LE Cutáneo Subagudo (LECS) y el LE Cutáneo Agudo (LECA)
- Lupus Eritematoso Sistémico (LES) - ataca a muchos sistemas en el organismo, como la piel, articulaciones, pulmones, sangre, vasos sanguíneos, corazón, riñones, hígado, cerebro y sistema nervioso.
- Lupus Inducido por Medicamentos - puede desarrollarse después de la toma de ciertos medicamentos. Los síntomas desaparecen en pocas semanas o meses al interrumpir el tratamiento.
- Lupus Neonatal - es una afectación rara en el feto y recién nacido. No es lo mismo que el LES.



Características clínicas

Al tratarse de una enfermedad multisistémica afecta a varios órganos. Presenta por un lado síntomas generales: El cansancio fácil, la pérdida de peso inexplicable, la fiebre prolongada que no se debe a ningún proceso infeccioso y alteraciones de la temperatura. Además, los síntomas articulares y musculares: Se encuentran dentro de las manifestaciones clínicas más frecuentes. El 90 por ciento de los pacientes con lupus padecen dolor e inflamación en las articulaciones (artritis) en manos, muñecas, codos, rodillas y pies con más frecuencia. También es posible que aparezca rigidez articular por las mañanas. También es frecuente la afección en la piel. La lesión más conocida, aunque no la más frecuente, es la denominada “eritema en alas de mariposa”, que consiste en un enrojecimiento y erupción de la piel en las mejilla y la nariz. También es frecuente la caída del cabello cuando la enfermedad está activa. Por otro lado, los enfermos de lupus padecen hipersensibilidad a los rayos ultra-

violetas. Si se exponen sin protección la enfermedad puede reactivarse.

Cuando afecta al corazón y los pulmones: Las capas de revestimiento del corazón (pericardio) y de los pulmones (pleura) se inflaman debido a la enfermedad. Esto origina pericarditis y pleuritis. Ambas tienen síntomas parecidos: dolor torácico y fiebre. En otras ocasiones, el lupus afecta a los pulmones o a las válvulas del corazón ocasionando insuficiencia cardiorrespiratoria.

Cuando afecta al riñón: El lupus siempre afecta a los dos riñones a la vez. La lesión más frecuente es la inflamación (nefritis), que a veces impide que el riñón elimine adecuadamente los residuos del organismo y estos se acumulan en la sangre. Debido a esta inflamación, muchas veces el riñón se ve incapaz de asimilar y retener proteínas. Con lo que se eliminan por la orina y se produce una hinchazón de cara y piernas.

Cuando afecta al cerebro: El lupus puede afectar al sistema nervioso. Aunque en general tiene poca importancia, es un problema que tiene que vigilarse. Se mani-

fiesta con dolores de cabeza, depresiones o situaciones de hiperactividad. Son manifestaciones muy frecuentes en la población general y puede deberse a una leve inflamación cerebral por lupus o por otras muchas circunstancias. Asimismo, es posible que la depresión no se desencadene por la enfermedad, sino porque el paciente se deprime al saber que se enfrenta con esta patología, de origen desconocido y que puede afectar a tantos órganos del cuerpo.

Como se ha podido observar los síntomas del Lupus varían enormemente dependiendo del individuo y de la forma de Lupus que presente. La mayoría de enfermos no presentan todos los síntomas. La siguiente lista sólo sirve para alertar a la gente y dar pistas que puedan indicar la presencia de Lupus en una persona no diagnosticada: Articulaciones doloridas e inflamadas, fiebre persistente por encima de los 38 grados, fatiga extrema prolongada, erupciones cutáneas, dolor en el pecho al respirar, anemia, exceso de proteína en la orina, sensibilidad al sol o a la luz ultravioleta, pérdida del



cabello, problemas de coagulación de la sangre, coloración blanca o azul de los dedos con el frío, etc.

Tratamiento

El tratamiento de la enfermedad es muy distinto según el órgano al que afecte. Los corticoides se consideran el tratamiento básico puesto que todos los afectados en un momento u otro los toman.

Si los órganos dañados son el pulmón, el corazón, el sistema nervioso central o el riñón el tratamiento debe de ser mucho más agresivo y se basa en corticoides en dosis muy altas y tratamientos inmunosupresores. Si la enfermedad presenta sínto-

mas como fiebre, cansancio o afecciones cutáneas, el tratamiento será menos agresivo y con corticoides o antipalúdicos. La alimentación debe de ser completa, sana y equilibrada.

No existe una dieta para el Lupus. Se podrían considerar las dietas para enfermos del corazón o de cáncer. Estas dietas están suficientemente investigadas y tienen componentes comunes, son bajas en grasa, en sodio y en azúcares refinados y ricas en fibra. Son equilibradas e incluyen las proporciones adecuadas de todos los grupos de alimentos. Sin embargo, si llegas a la conclusión de que un alimento en

concreto empeora los síntomas de tu Lupus, evítalo. Los brotes de alfalfa son de la familia de las legumbres y contienen un aminoácido llamado L-canavanina. Este puede estimular el sistema inmunitario en enfermos de Lupus e incrementar la inflamación. Otras legumbres tienen concentraciones mucho más bajas de L-canavanina y su consumo es seguro. Revisa las etiquetas de los productos alimentarios, pues la alfalfa se usa como ingrediente en muchos productos.

Vitaminas - De manera general, el uso de multivitaminas es razonable, pero debe evitarse el exceso de vitami-

nas que es potencialmente peligroso.

Ejercicio - Especialmente cuando los síntomas del Lupus no son muy pronunciados, se aconseja el ejercicio físico, como nadar, andar en bici y otras actividades aeróbicas. El ejercicio debe ser moderado y debe evitarse la extenuación. El ejercicio regular te ayudará a funcionar, a controlar la fatiga y te dará una sensación de bienestar.

Fatiga - Cuando el Lupus está activo, la fatiga hace acto de presencia. Es importante reconocerla y así proporcionar al cuerpo el descanso necesario. Durante un brote es esencial descansar lo suficiente. Puedes incluir la siesta durante el día, modificar tu agenda y reestructurar tus prioridades. Para conseguir realizar todas tus tareas diarias debes aprender a controlar la fatiga. El ejercicio aeróbico regular puede ayudarte a hacerlo pero evitando siempre el ejercicio extenuante, especialmente si se tiene fiebre o el Lupus está muy activo.

Sueño - Se debe dormir abundantemente, sobre todo de noche, pero a medida que el brote desaparece, se reducirá el tiempo de sueño gradualmente para vol-

ver a una vida normal. Las pequeñas siestas son muy recomendables para acabar con el exhausto día.

Medicación - Toma los medicamentos conforme a las indicaciones de tu médico, e infórmale si detectas algún efecto secundario. Asegúrate de que comprendes los efectos deseados de cada medicación para así saber si realmente te están haciendo efecto. Si después del tiempo estipulado, no notas ninguna mejoría, házselo saber a tu médico.

Horario de Trabajo - Unos enfermos de Lupus pueden trabajar a jornada completa sin ningún problema, otros tienen que reducirla a media jornada y algunos no pueden trabajar en absoluto y solicitan y consiguen la invalidez permanente.

Algunos famosos con Lupus

1. *Ana, Reina de Gran Bretaña* (1665-1714): La Reina Ana fue la última monarca de la Casa de Estuardo y su muerte sin herederos supuso un cambio de dinastía, pasando a gobernar la Casa de Hannover. Tuvo al menos 17 embarazos, de los cuales 12 terminaron en pérdidas, 4 hijos fallecidos antes de los dos años, y el único

hijo más longevo murió a la edad de 11 años. La historia señala que la Reina murió de un ataque de gota, pero con el antecedente de sus pérdidas y detalles guardados en libros reales, médicos de hoy en día han dado por hecho que la Reina padeció de Lupus Eritematoso Sistémico, con una Artritis Secundaria y un Síndrome Antifosfolipídico, y su causa de muerte la relacionan a una crisis de la enfermedad.

2. *Michael Jackson* (1958-2009): El Rey del Pop sufría de Lupus desde mediados de la década de los 80, además de Vitiligo y dolores en las articulaciones. Hay gente que discute si tenía sólo un Lupus Eritematoso Discoide o si padecía del tipo Sistémico, pero lo cierto es que su enfermedad explica varios de sus episodios (comportamientos erráticos, drogas, pérdidas de concentración, entre otros).

3. *Seal* (1963-): El cantante británico debe ser cicatrices en la cara a erupciones malares por su Lupus Eritematoso Cutáneo con el que fue diagnosticado

cuando era adolescente. Su calvicie también se atribuye a daños causados por su Lupus. Hoy se dice que está en remisión.

4. *Toni Braxton* (1967-): La cantante norteamericana dio a conocer en noviembre de 2010 que padecía de Lupus Eritematoso Sistémico, y que la enfermedad también la padece uno de sus hermanos y un tío que murió a causas de ella en el 2.009. Si bien no tuvo un buen comienzo este 2012, ya que pasó internada en enero, se considera a sí misma “Una Sobreviviente”.

5. *Inday Ba* (1972-2005): Fue una actriz británica de origen sueco que sin ser muy conocida, dejó un importante legado al haber tomado la decisión de registrar lo que sería finalmente todo el largo y duro proceso de su enfermedad en un documental casero hecho con su madre, “The Wolf Inside Me” (llamado en Discovery Latino América, “Luchando contra el Lobo”). Padecía de Lupus Eritematoso Sistémico y logra registrar todo un proceso de cambios tanto físicos como anímicos

con su cámara, mientras su madre da la batalla contra la Leucemia. Finalmente, Inday Ba muere por complicaciones renales y su madre se da la tarea de sacar a la luz este documental, como forma de difusión de la enfermedad.

6. *Luise May Alcott* (1832-1888): Esta escritora norteamericana, famosa por su obra “Mujercitas” sufrió de varias complicaciones de forma crónica en los últimos años de su vida: vértigo, dolores generalizados y agudos, entre otros. Como buena artista, ella atribuía su dolor a dos teorías: envenenamiento por mercurio, o más poéticamente, a que ella “sufría por su arte”. Lo cierto es que todo indica que a la vista de hoy, padecía de Lupus Eritematoso Sistémico desgastando todo su cuerpo. Ella misma antes de morir señalaba en su diario, que a pesar de tener 55 años, se sentía de más de 70.

7. *Nick Cannon* (1980-): El rapero, cantante y famoso norteamericano es más conocido por ser el marido de Mariah Carey y por

haber dado a conocer en marzo del 2012 que padecía de Lupus Eritematoso Sistémico. Nick tuvo varias complicaciones de salud y al principio de su cuadro sólo le diagnosticaron una forma de insuficiencia renal, pero finalmente se le indicó que era Lupus y que tenía una Nefritis Lúpica. Ya ha estado internado dos veces este año. Uno por sus afecciones renales y otra en que le encontraron coágulos en sus pulmones.

8. *Ferdinand Marcos* (1917-1989): Político Filipino que ejerció como Presidente de su país por tres mandatos consecutivos desde 1965 a 1986, con caracteres de autoritarismo. Aún se recuerda en Chile el Filipinazo, incidente diplomático causado una vez que Marcos invitó a una visita de Estado a Augusto Pinochet en 1980. En pleno vuelo sobre el Pacífico, y por presiones extranjeras, Marcos deshizo la invitación y Pinochet tuvo que volver al país sin haber llegado a Filipinas. Durante su tercer mandato, Marcos fue detectado

con Lupus Eritematoso Sistémico, causándole complicaciones renales (hubo un funcionario de gobierno que señaló que Marcos se trasplantó un riñón, pero luego el funcionario fue encontrado muerto). Después de su deposición, Marcos se exilió en Hawaii donde murió de complicaciones al riñón, corazón y pulmones.

9. *La perrita Millie* (1985-

1997): Ha sido la “Primera Mascota” más conocida de los Estados Unidos y pertenecía a la raza de SpringerSpaniel. Sus dueños eran el ex Presidente George Bush (padre) y su esposa, Barbara Bush y llegó a vivir varios años en la Casa Blanca. Incluso, fue autora de un libro! (Millie’s Book: As Dictated to Barbara Bush” o “El libro de Millie: según lo contó a Barbara Bush”).



Millie tenía Lupus Eritematoso Discoide y su caso sirve de ejemplo y de llamado de atención para difundir las manifestaciones del Lupus en animales: se sabe que perros, gatos y ratones la pueden padecer. Murió por longeva, no por su Lupus.

10. *Sonia Viveros* (1949-2003): La única chilena y latina de la lista. Esta famosa actriz sufría de Lupus Eritematoso Sistémico desde el año 1985, lo que le produjo más de una docena de abortos espontáneos y terminó por quitarle la vida a través de un paro cardiorrespiratorio luego de haber sufrido un derrame cerebral (tuvo al menos cuatro en su último año y medio de vida). Tuvo larga lista de complicaciones debido a sus problemas, como haber quedado sin visión por más de dos semanas, o sin habla luego de sus derrames, pero hasta el último momento nunca se dio por vencida. Ante la imposibilidad de haber tenido hijos biológicos, igualmente logró ser madre de un niño y una niña.

Lebron James, DE NUEVO MVP DE LA NBA

Por *Carlos Pérez*

Era un secreto a voces, ahora ya es oficial. La NBA anunció la noche del domingo que Lebron James fue designado mejor jugador de la temporada regular 2012-2013 con un total de 120 puntos de 121 posibles.

Es la cuarta vez que James recibe este galardón, y una de las elecciones más claras de los últimos años. En segundo lugar quedó Kevin Durant, dejando tercero a Carmelo Anthony. Chris Paul y Kobe Bryant completaron el top5 de la temporada.

Más tarde hablaremos de los números de James, su juego va más allá.

Nacido en Akron, desde el instituto se hizo famoso. Su dominio de juego llamó la atención primero de scouts de equipos, tanto universitarios como de NBA, y después de televisiones y, por lo general, todo el país. Estando aún en el instituto St. Vincent - St. Mary, Lebron James ya tenía firmado un contrato multimillonario con Nike, era apodado 'TheChosenOne' (mote que mantiene hasta ahora, incluso tatuado en su espalda) y era la próxima superestre-



lla de la NBA.

Tanta atención y fama hizo que James no fuese a la universidad y se presentase al draft. Uno de los mejores drafts de los últimos 20 años, con jugadores de la talla de Carmelo Anthony (campeón de la NCAA con Syracuse), Dwayne Wade o Chris Bosh, estos dos últimos futuros compañeros de James. James fue elegido con la primera elección por Cleveland Cavaliers.

Las primeras temporadas de James fueron buenas en cuanto a juego y números, pero algo decepcionantes en cuanto a resultados. Cleveland estaba en reconstrucción, y Lebron era un recién llegado, no había que alarmarse.

En 2007, su cuarta temporada, Lebron empezó a mostrar un dominio desaparecido en los anteriores años. Con un equipo bastante limitado, Gooden e Ilgauskas como principales compañeros, James llevó a Cleveland a las Finales NBA, donde sufrió un serio correctivo de mano de Duncan, Parker y los Spurs, una auténtica dinastía. A partir de ese momento, James tuvo que arrastrar la fama de perde-

dor, destacando los fracasos de 2009 y 2010, donde Cleveland logró ser favorito en su conferencia y, de manos de Orlando y Boston, quedaron eliminados antes de tiempo. Los dos MVP de la temporada logrados por James esos años fueron insuficientes. Al menos, la liga ya valoraba a Lebron como lo que era, el mejor jugador de la liga.

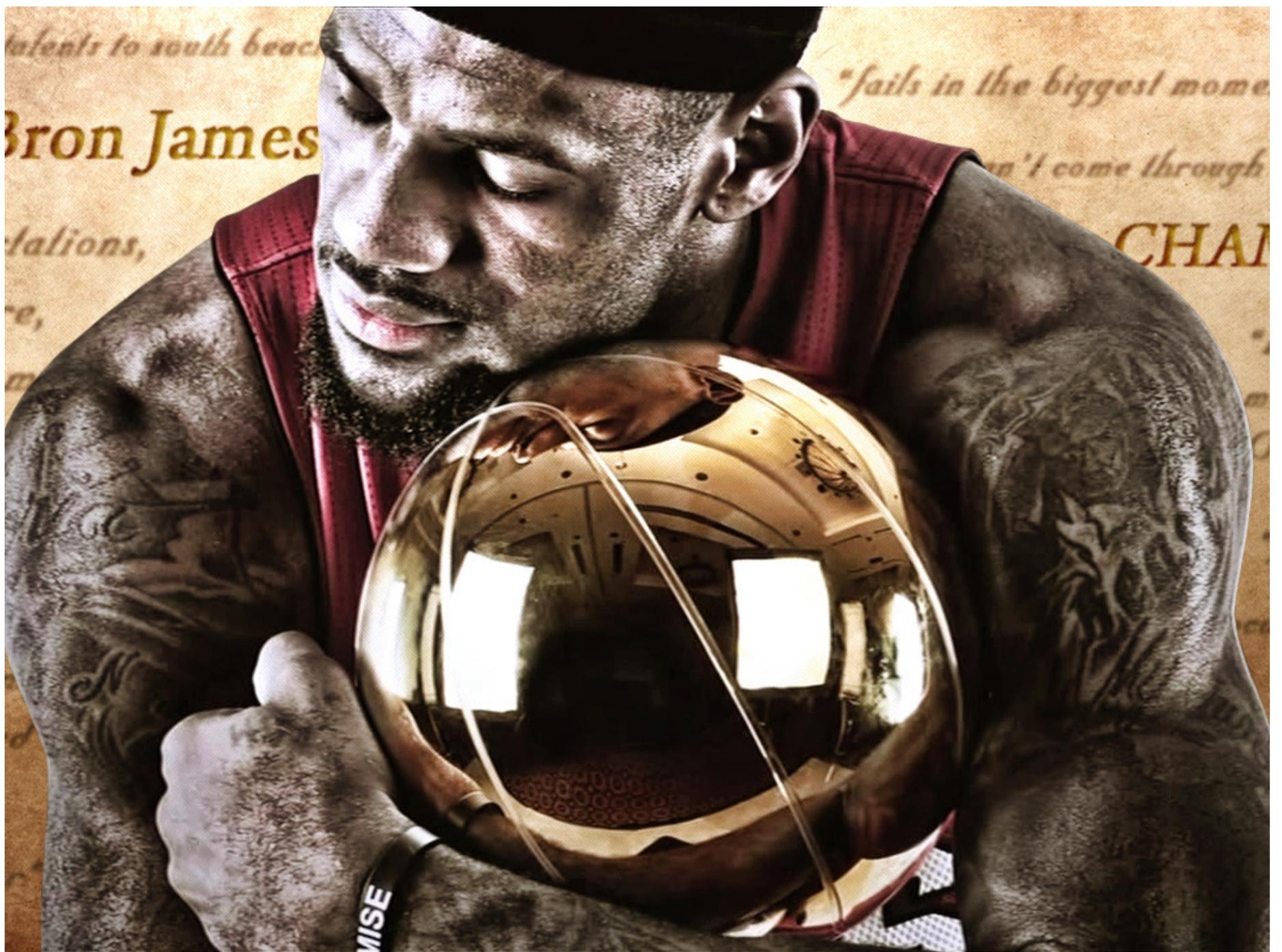
La eliminación de Cleveland en 2010 dejó a James con tan mal sabor de boca que decidió cambiar de aires. Tras un discutible método (TheDecision, Reality Show montado alrededor de James para saber la elección de su nuevo equipo), Lebron aterrizaba en Miami, junto a Chris Bosh, para formar junto al ya campeón en 2006 Dwayne Wade un 'Big Three' similar al de

Boston, que tanto éxito había tenido.

En la primera temporada ya lograron alcanzar las Finales. Volvió el Lebron perdedor. Dallas ganó merecidamente la serie final por 4-2 y Nowitzki lograba por fin su anillo tan deseado. Al contrario que un James que, por aquel entonces, era amado y vilipendiado por igual en la nación, destacando el odio generado en Cleveland.

El tercero de sus MVPs, el año pasado, por fin vino acompañado de anillo. 'King' James, reinando en la NBA. En una temporada extraña, con 20 partidos menos de temporada regular por el famoso lockout, Miami fue el equipo más en forma durante la fase final y James, intratable y por momentos emulando a Jordan, logró batir a Oklahoma en





la final por 4-1.

Lo realmente preocupante para los rivales, es que quiere más. Esta temporada, sin presión encima por no ganar y con menos enemigos en el país (la imagen de Lebron ha mejorado), ha jugado con un dominio total sobre todas las facetas de juego. Miami ha acabado con el mejor récord de la temporada, y James con unos escandalosos números de 27 puntos, 8 rebotes y 7 asistencias, números que viene prácticamente

clavando desde su segunda temporada. Una auténtica barbaridad, puesto que va a cumplir 10 años en la liga. Cada día que pasa, la comparación con Jordan es más legítima. Si bien James ha declarado en muchas ocasiones que no quiere ser el nuevo Jordan, sino simplemente ser Lebron James, las similitudes con la estrella de Chicago no dejan de sonar. Lejos en títulos, su dominio en el juego hace recordar a las auténticas leyendas de este deporte, como el pro-

pio Jordan, Magic Johnson o Larry Bird.

El futuro decidirá, pero estamos convencidos que lo que le depara a Lebron James es éxito. Salvo debacle, el bloque de Miami garantiza más anillos, por juventud y por nivel.

No hay un rival ahora mismo que pueda ganar una serie a siete partidos a Miami, al menos en teoría. El ciclo de Kobe acabó. El de Durant, llegará en unos años. Ahora, el que manda es el 'Rey'.

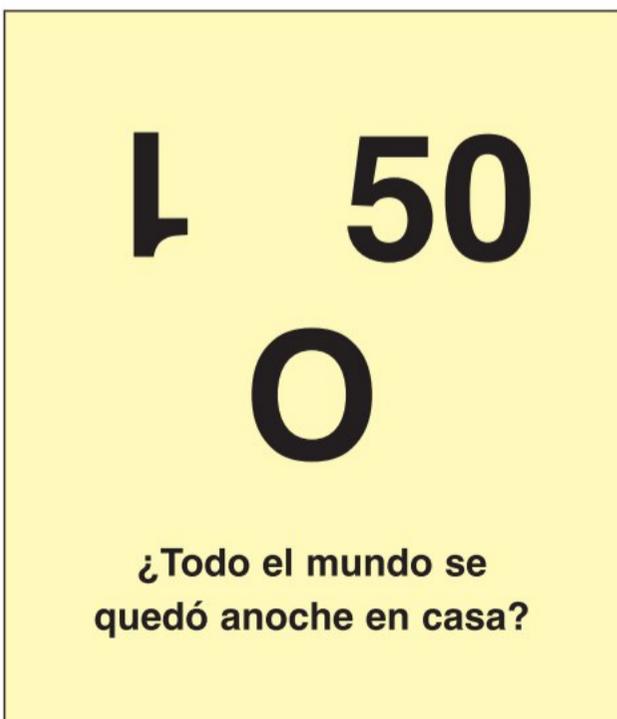


SIGUE EL *Festival de Eurovisión*
EN *HoraPunta.com*

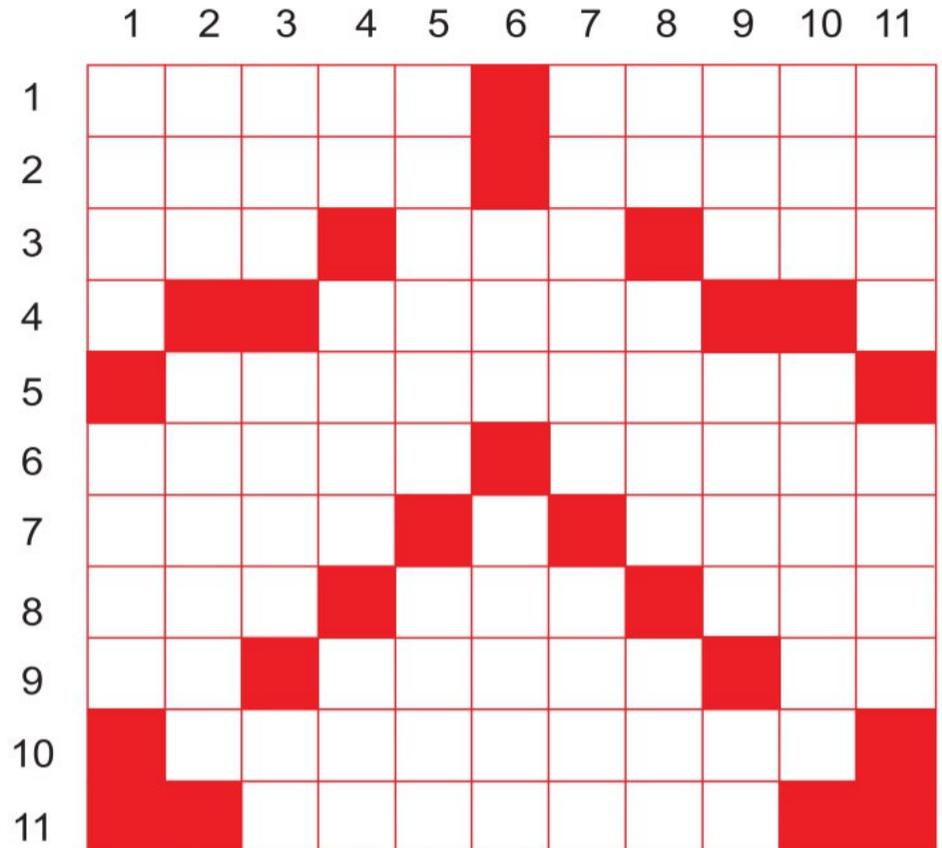
Siete Diferencias



Jeroglífico



Crucigrama Interactivo



HORIZONTALES.- 1: Al revés, cierto baile hispanoamericano. Más bueno.- 2: Desgastala. Al revés, persiga sin tregua.- 3: Tuesto. Al revés, preposición. Plural de letra.- 4: Al revés, pague una cuenta.- 5. Alcahuetear.- 6: Al revés, ligeros, no graves. Al revés, feneció.- 7: Oficial del ejército turco (PI). Burla.- 8: Fluido. Altar. Río español.- 9: Contracción. Coartada. Vocal repetida.- 10: Obstruyen o cierran un conducto del cuerpo.- 11. Roca volcánica de color negro o verdoso, muy dura.

VERTICALES.- 1: Altar (PI). Cada una de las leyendas poéticas en que se recogen las tradiciones heroicas y mitológicas de la antigua Escandinavia.- 2: Fluido. Dáviva, donación.- 3: Nuevo. Cierta fruta (PI). Consonante repetida.- 4: Al revés, artículo. Plural de letra. Dios de los musulmanes.- 5: Instrumento para alumbrar, a base de aceite. Letras de "salís".- 6: Onda. Chilla.- 7: Natural de la Meca. Hijo de Adán.- 8: Del verbo ser. Al revés, planta cereal en general. Al revés, prefijo que significa tres o tres veces .- 9: Personaje famoso por su paciencia. Pieza de madera o metal en forma de circunferencia (PI). Vocales.- 10: Al revés, repetición del sonido debida a su reflexión en determinadas circunstancias. Figurado, hombre despreciable.- 11: Sin nubes. Dañina.

Soluciones

JEROGLÍFICO:

SALI YO
(1 al revés
= SA;
50 = L;
y O)

SIETE DIFERENCIAS:



HORIZONTALES.- 1: agnoc.
Mejor.- 2: Ráela. esocA.- 3: Aso.
noC. Bes.- 4: edias.- 5: Ruffianear.-
6: sevel. óirum.- 7: Agás. Mofa.- 8:
Gas. Ara. Sil.- 9: Al. Allibi. AA.- 9:
Obliteran.- 11: Basalto.
VERTICALES.- 1: Aras. Saga.- 2:
Gas. Regalo.- 3: Neo. Uvas. BB.- 4:
OL. Etes. Alá.- 5: Candil. Alis.- 6:
Ola. Grita.- 7: Mecano. Abel.- 8: Es.
séim. iT.- 9: Job. Aros. AO.- 10:
oce. Ruffian.- 11. Raso. Mala.

TO DO!

Visitar HoraPunta.com

Cotillear su página de Facebook

Ver qué se cuece por el perfil de Twitter

Mirar si hay algo nuevo en Instagram

Y ya que estamos en Tuenti, Pinterest,

Google+, LinkedIn...

El próximo 17 de abril más y mejor ;)

Hora punta.com



doopress