

Hora
punta
.com

¡FELIZ NAVIDAD!

Después del fin del mundo,
te ayudamos a sobrevivir al fin de año.



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

03 Navidades en la Tierra Media madrileña
07 Presentación '¡Rompe Ralph!'

Entretenimiento

09 El regreso de Ridley Scott a la televisión
11 Lo más puntero
12 Un amor entre dos mundos
14 La solución a los regalos navideños

Ciencia y Tecnología

17 Joblinker, la plataforma online para buscar empleo
18 Curiosidades de la naturaleza:
Planta sobrevive a los siglos gracias a las hormigas

Moda y Belleza

20 Los 10 perfumes que querrás regalar y que te regalen
23 6 decoideas navideñas

Salud

25 Esclerosis múltiple

Sport

28 En centímetros cúbicos: Honda (Automóviles)
30 La solidaridad se enfunda el chándal en Navidad

NAVIDADES EN LA TIERRA MEDIA MADRILEÑA

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES

Si paseas por las calles de Madrid estos días, notarás un ambiente muy especial. Y no nos referimos a la tradicional decoración navideña que como cada año engalana la ciudad.

Este año la Tierra Media se ha instalado en algunos de los lugares más representativos de la ciudad para delicia de todos los seguidores de éste universo creado por J.R.R Tolkien. Si no sales de casa sin tu pañuelo al estilo Bilbo Bolsón, toma nota de los planes que te proponemos a continuación.

Telefónica Flagship Store (c\Gran Vía 28) viaja al corazón de la Tierra Media y te transporta a este mágico lugar con recreaciones de la casa de Bilbo, de los protagonistas de la película, un área infantil que hará las delicias de los más pequeños, aplicaciones interactivas, videojuegos ¡y mucho más! Ven a disfrutarla en familia hasta el 15 de Enero.

Si prefieres disfrutar de la Navidad dando un paseo, no

olvides visitar con tus hijos El Corte Inglés de Goya en la Avda. Felipe II. Hasta el día de Reyes, además de disfrutar de un espectacular Cortylandia ambientado en La Comarca, podrás patinar sobre hielo en la auténtica pista de “El hobbit: un viaje inesperado”; o dar un pa-

seo en tren junto a los miembros de “La Compañía de Enanos”.

Un trayecto en transporte público también se puede convertir en “un viaje inesperado”, descubre las sorpresas que esconden las estaciones de Metro de Gran Vía, Atocha y los intercambiadores de la capital.





AMARAL

CLUBTOUR "HACIA LO SALVAJE"

MIÉRCOLES, 20 FEBRERO

MAINZ

KUZ

JUEVES, 21 FEBRERO

HANNOVER

CAPITOL

SÁBADO, 23 FEBRERO

BERLIN

BI NUU

LUNES, 25 FEBRERO

AMSTERDAM

MELKWEG

MARTES, 26 FEBRERO

HAMBURG

FABRIK

MIÉRCOLES, 27 FEBRERO

BREMEN

LAGERHAUS

JUEVES, 28 FEBRERO

KÖLN

BAHNHOF EHRENFELD

SÁBADO, 2 MARZO

FREIBURG

JAZZHAUS

DOMINGO, 3 MARZO

MÜNCHEN

AMPERE

LUNES, 4 MARZO

ULM

ROXY

MARTES, 5 MARZO

ZÜRICH

KAUFLEUTEN



HOOK en GIRA SPV ARTIST RES

WWW.AMARAL.ES

Amaral Oficial Amaral Oficial

TICKETS A LA VENTA EN:
WWW.ADTICKET.DE/AMARAL.HTML

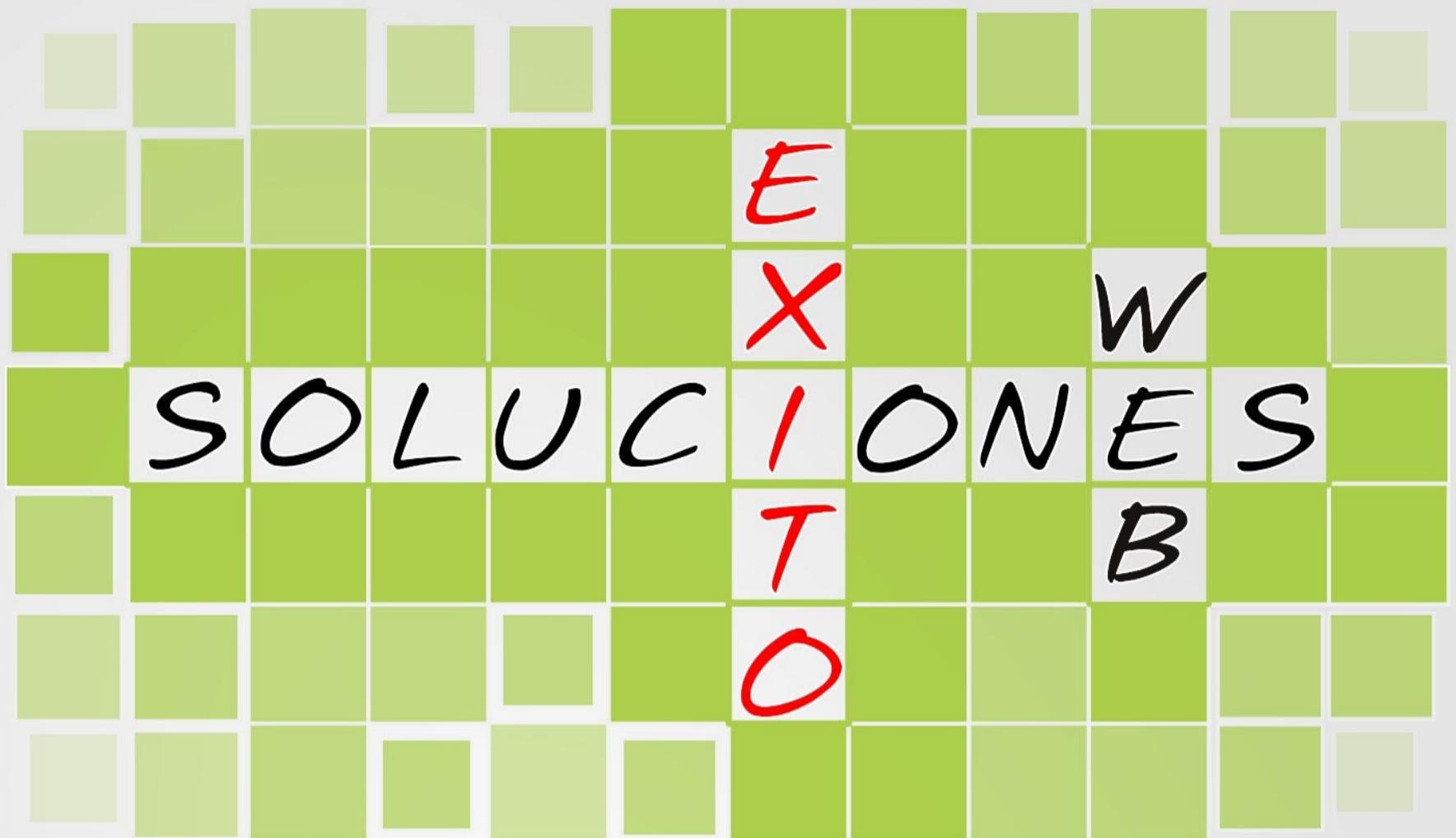
AMSTERDAM:
WWW.MELKWEG.NL

ZÜRICH:
WWW.KAUFLEUTEN.CH



Hora punta.com

SOLUCIONES PARA SUS PUBLICACIONES



Cibeles presenta sus productos:

Un **gestor de contenidos**
para medios de comunicación.



 **EditMaker**

Un poderoso **visualizador 3D**
de PDFs.





Una nueva forma de leer el mundo
a través de tu **iPad**.






Soluciones Web Integrales
www.cibeles.net - info@cibeles.net

PRESENTACIÓN 'ROMPE RALPH'

IMÁGENES: GETTY IMAGES

Acudieron a la premiere el director Rich Moore (*Los Simpson* y *Futurama*), el productor Clark Spencer y la española Lorelay Bové, una de las desarrolladoras visuales que recurrió a sus raíces españolas como referencia en la película. Estuvieron acompañados por el quinteto español, encargado de la banda sonora, Auryn.





EL REGRESO DE RIDLEY SCOTT A LA TELEVISIÓN

POR SARAI BAUSÁN

Scott dirigirá el capítulo piloto de “The Vatican”, la nueva ficción de Showtime

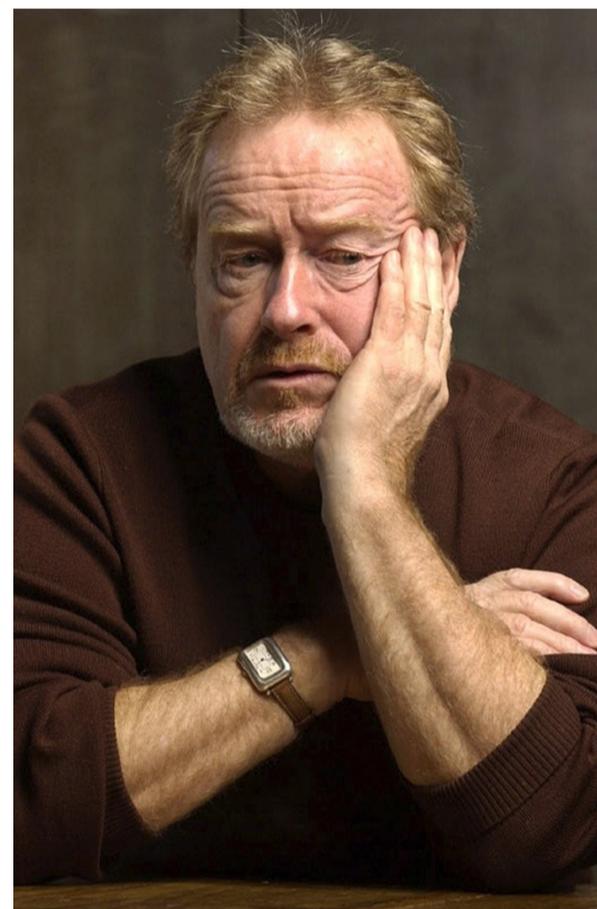
El aclamado director ha decidido regresar al panorama televisivo tras más de 40 años desde su último trabajo en este sector. Tal y como afirma The Hollywood Reporter, este proyecto supone la primera incursión de Scott en la dirección de un episodio piloto para la televisión.

¿La ficción que ha conseguido el esperado regreso? The Vatican, una serie que explorará las rivalidades, relaciones, misterios y milagros que se encuentran tras la

institución del Vaticano.

Según el resultado que obtenga la nueva ficción de Paul Attanasio – quien firmará el guión-, la cadena decidirá si la creación se convierte en serie o no. Por lo pronto, el capítulo piloto empezará a producirse el próximo año y tendrá una hora de duración.

Sony Pictures Tv y Showtime llevarán a cabo la producción de esta nueva serie que tendrá a Attanasio, Ridley Scott y David Zucker como productores ejecutivos.



Pasatiempos semanales
interactivos en tu iPad

Crucisolutions



Una aplicación para editores de periódicos y revistas con el fin que sus lectores puedan resolver sus crucigramas on-line.

CRUCISOLUTIONS es una revista semanal de pasatiempos diseñada para e-edition, cuyos crucigramas se pueden resolver on-line desde la tableta iPad o en el ordenador.

doopress

es una aplicación que permite a los editores disponer de su propio kiosco de sus publicaciones en el iPad, para descarga gratuita o por venta. Admite enlaces y videos en todas sus páginas.

doopaper

es una aplicación que permite a los editores disponer de la visión a partir del PDF en ordenadores, con posibilidad de que las ediciones de kiosco propio puedan ser privadas, de pago, para suscriptores o gratuitas. Admite enlaces y videos en todas sus páginas.

Crucisolutions

doopress.com

doopaper.com

Global Media Entertainment
Services, LLC
2100 Salcedo Street, Ste. 203
Coral Gables, Florida 33134
USA

C. Marqués de Leganés, 7
28004 Madrid
SPAIN

Montevideo, 765
Mendoza
ARGENTINA

LO NUEVO DE LA ARTISTA DEL AÑO

POR RAFA BERNALDO DE QUIRÓS

I knew you were trouble ha sido dirigido por Anthony Mandler, con una Taylor Swift mucho más madura y punk que de costumbre.



TIEMBLA PSY

POR RAFA BERNALDO DE QUIRÓS

El vídeo del año podría tener las reproducciones contadas, y es que un pescadero pakistaní se ha propuesto acabar con su reinado.



UN AMOR ENTRE DOS MUNDOS

POR RAFA BERNALDO DE QUIRÓS

Una historia de amor protagonizada por Kirsten Dunst y Jim Sturgess.
La película está dirigida por Juan Solanas.

Adam es un tipo aparentemente normal en un universo extraordinario. Vive humildemente, tratando de ganarse la vida, pero su espíritu romántico se aferra a la memoria de una mujer de otro mundo que amó en otro tiempo, una chica de un mundo con su propia gravedad, directamente encima, pero fuera de su alcance... una chica llamada Eden. Su coqueteo de la infancia se convierte en un amor imposible. Pero cuando ve a Eden ya adulta en la televisión después de muchos años sin saber de ella, nada se interpondrá en su camino para conseguirla... Ni siquiera la ley o la ciencia.





LA SOLUCIÓN A LOS REGALOS NAVIDEÑOS

POR ELENA GONZÁLEZ

Las Navidades ya están acechando a la vuelta de la esquina. Y es que con ellas no solo vienen el turrón y los villancicos, sino que también llegan los regalos. ¿No sabes qué regalar esta Navidad?

Sabemos que esta tradición puede convertirse en un quebradero de cabeza, por eso queremos echarle una mano con una selección de libros para todos los gustos. Un amplio abanico para que tu regalo sea un acierto seguro.

La selección de libros comienza con los títulos de **no ficción**:

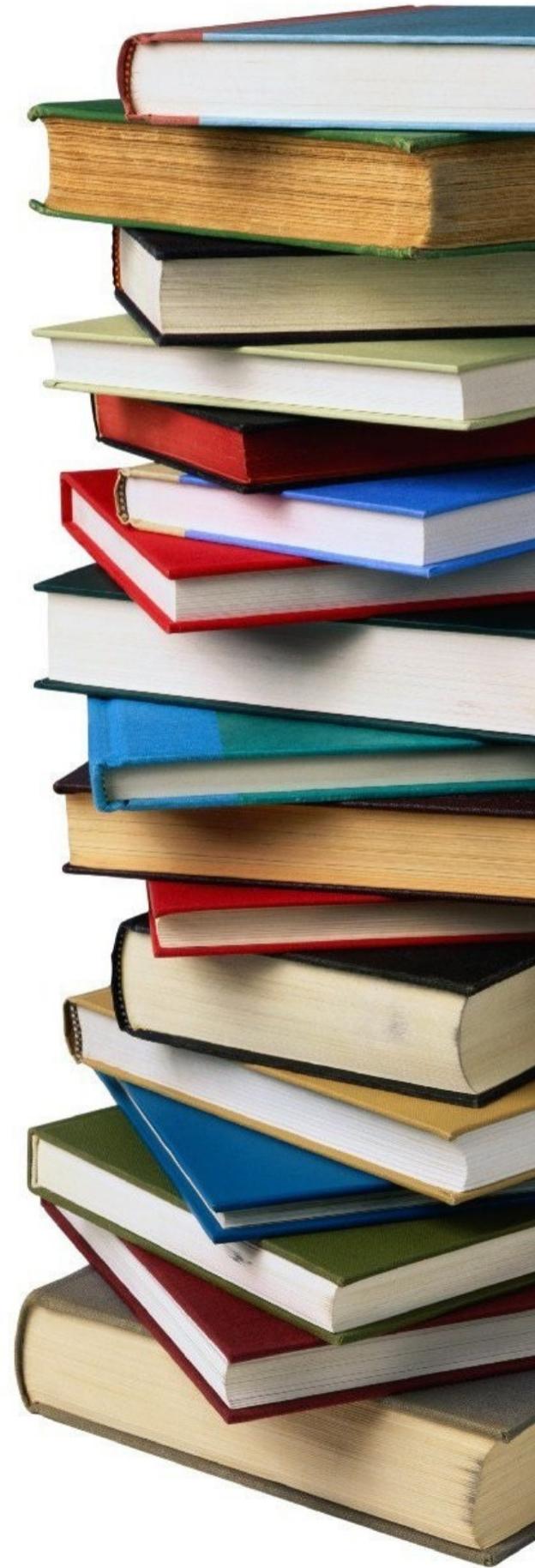
“*Diarios I: Les voy a contar*”, así presenta José Bono un diario escrito en primera persona. Este primer volumen arranca en 1992, en plena primera debacle socialista tras los escándalos de la corrupción. Este político español tomó nota día a día de hechos, conversaciones y detalles importantes. El regalo perfecto para los amantes de la política, un libro que durante 680 páginas permite acercarse a las palabras de un político que, por primera vez, lo cuenta todo, por 24.50€.

“*Historia del mundo contada para escépticos*”, Juan Eslava Galán vuelve tras el éxito de su *Historia de España contada para escépticos*, del que se han vendido más de 100.000 ejemplares. Podrás regalar un re-

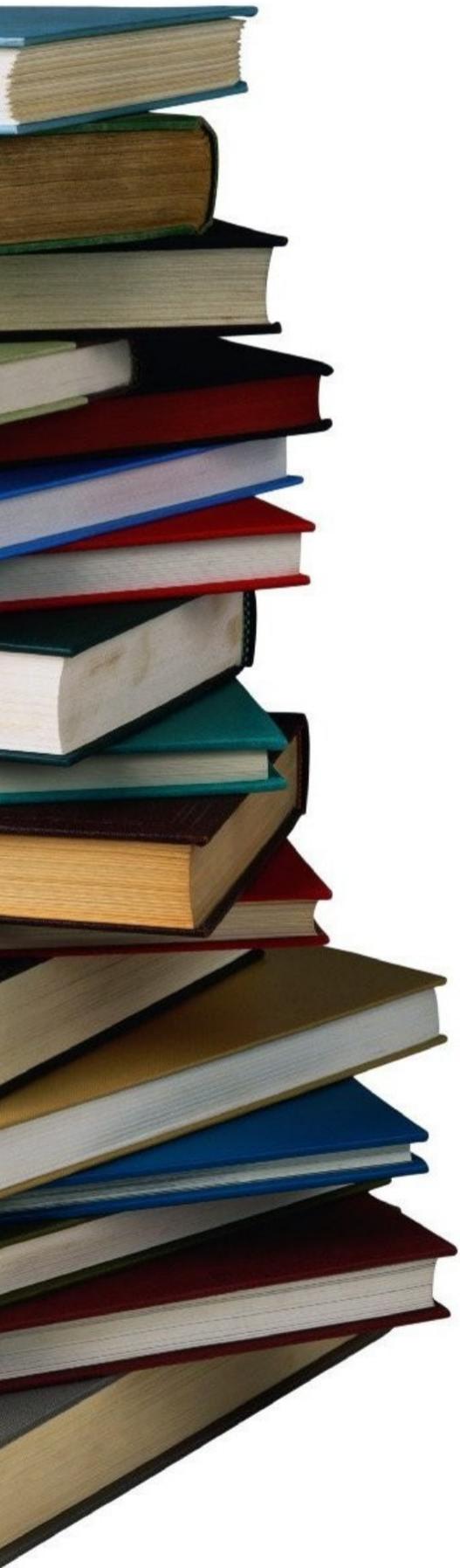
corrido en 544 páginas por la historia del mundo, desde la Prehistoria hasta la actualidad, a través de un centenar de capítulos cargados de humor, con un estilo cercano y muy ameno. Su precio es de 21.50€.

“*Que no te quiten el sueño*”, el especialista europeo en medicina del sueño, Eduard Estivill, quiere ayudar a ese amigo en el que estas pensando. En las 240 páginas de su libro, el autor analiza malos hábitos a los que nos vemos arrastrados por los extensos horarios y malas relaciones, a la vez que ofrece soluciones sencillas para afrontar el día con éxito. Quizá puedas ayudar al sueño de un ser querido por 17.90€

“*Princesa Letizia*”, un libro en clave de humor de la mano de María Teresa Campos. La periodista adopta el papel de la princesa de Asturias y analiza, en forma de diario personal, la situación compleja que atraviesa la monarquía española, así como acontecimientos pasados y posibles futuros. Un crítico, pero divertido relato a la institución por 20€ y con 250 páginas.



“El castellano es un idioma loable, lo hable quien lo hable”, Luís Piedrahita presenta el libro basado en su sección La letra pequeña, del programa de Antena3 El hormiguero, donde, con mucho humor, analiza las pequeñas erratas, tra-



ducciones o textos divertidos de diferentes productos. Una manera amena de entretenerse por 17.50€ y 200 páginas.

“*La infancia de Jesús*”, la nueva y esperada obra de Joseph Ratzinger, Benedicto XVI. Un libro que trata sobre el origen, la infancia y la juventud de Jesús. En sus 120 páginas se analizan temas capitales del catolicismo como la Anunciación de María, el Nacimiento de Jesús, la visita de los Reyes Magos o la pobreza del lugar del nacimiento. Su precio es de 17€.

“*Cien placeres ligeros de chocolate*”, Jean-Michel Cohen te trae el regalo perfecto para los golosos de la casa, por 20.90€ podrás tener nuevas recetas del gran médico nutricionista francés que ha revolucionado el mundo de las dietas. Pequeños placeres a los cuales uno puede acceder sin miedo a engordar en 200 páginas.

La selección continúa con ocho títulos de **ficción** perfectos para los lectores que quieran evadirse de su rutina:

“*La marca del meridiano*” es el Premio Planeta 2012 escrita por Lorenzo Silva. Nos presenta una novela ambientada en la Cataluña actual, una obra policíaca capaz de absorberte en sus 400 páginas. Por

21€ podrás adentrarte más allá de los hechos: un retrato del ser ante la duda moral, el combate interior y las decisiones equivocadas.

“*La vida Imaginaria*”, el Finalista Premio Planeta 2012. Una obra novedosa y contemporánea de la mano de Mara Torres. Una novela con el nervio de un relato confesional y emocionante. Tiene 256 páginas y su precio es de 19.50€.

“*Quintaesencia de Antonio Gala*”. Una recopilación de las mejores citas, reflexiones y aforismos del autor español considerado como el gran maestro de la palabra y que ha cautivado a millones de lectores. Si sabes de algún incondicional que esperaba su regreso, este libro tiene 250 páginas y su precio es de 15€.

“*La Bibliotecaria de Auschwitz*”, Antonio Iturbe ha llevado a cabo una indagación, que le ha conducido a Polonia, la República Checa e Israel, para rescatar del olvido esta historia de esta joven bibliotecaria Dita Adlerova. A lo largo de sus 488 páginas seremos testigos de su entereza, su fuerza de voluntad y su extraordinario amor por los libros. El autor, con un pie en el periodismo y otro en la literatura, despliega una prosa envolvente, por momentos hipnótica, que hila un relato emocionante. ¿Su precio? 19.90€

“Donde se alzan los tronos”, Ángeles Caso, premio Planeta 2009, nos descubre a la fascinante princesa de Ursinos, la mujer que quiso ser Rey. Una novela histórica de 288 páginas llena de conspiraciones, alianzas, vanidad, sexo y poder. Su precio es de 21€

“No me cuentes tu vida”, Luis García Montero, ensayista, escritor y catedrático de Literatura en la Universidad de Granada nos deleita con una ambiciosa novela que aborda la complejidad de la vida y de los confusos tiempos que nos han tocado vivir a través de tres generaciones y dos países distintos. Con 464 páginas y un precio de 20€, es el regalo perfecto para lectores de todas las generaciones.

“La vida iba en serio”. La primera novela de Jorge Javier Vázquez sorprenderá. Un sincero testimonio que aborda sin tapujos el tema de la homosexualidad y de las dificultades de vivir en libertad esa condición en la España de los 70, narrado durante 464 páginas con un tono chispeante y ameno, por 20€.

“El sol brilla por noche en Cachemira”. Andrés Pascual presenta una magnífica fábula novelada, de gran carga emocional y con un diálogo subyugante, con un viaje como metáfora del cambio de los parámetros vitales. Una obra para re-

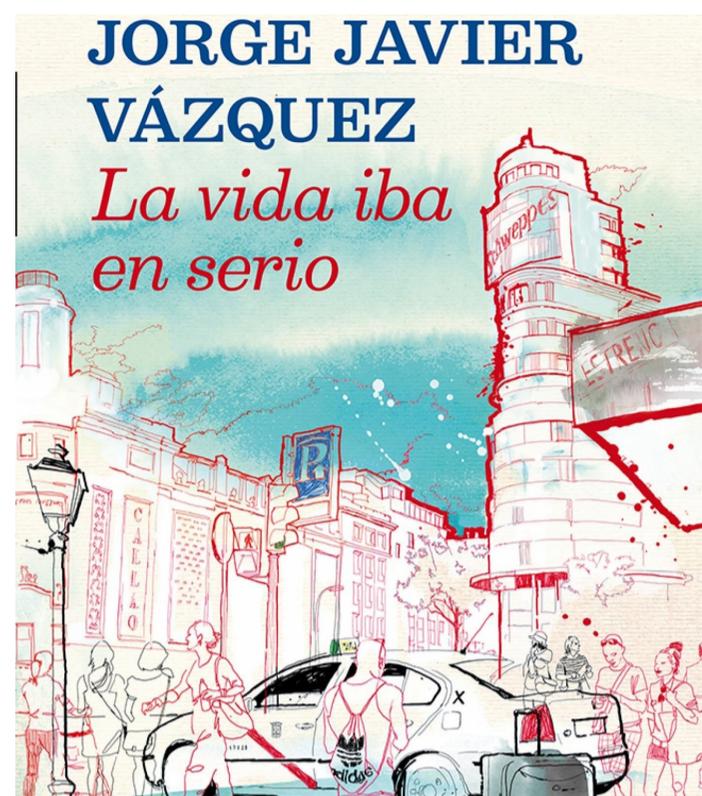
cuperar la esperanza y las ganas de vivir en 248 páginas y por 20€.

Para los más *internacionales* de la casa, a los amantes de la literatura de cualquier lugar del mundo, también tenemos títulos:

“El manuscrito encontrado en Accra”, es lo último de Paulo Coelho. Un libro destinado a cambiar el mundo, una obra necesaria para construir un mundo mejor. Si te gustó El Alquimista y su espíritu luchador para cumplir sus sueños, esta es la opción perfecta. Apto para leer de un tirón, ya que tiene 184 páginas y con un precio de 17€

“La vidente”, el nuevo título de los creadores de El hipnotista que ya ha vendido más de 250.000 ejemplares en Suecia. El matrimonio de escritores que se esconden bajo el pseudónimo de Lars Kepler te brinda el regalo perfecto para amantes de la intriga, el misterio y del thriller contemporáneo. Una historia cargada de psicología y de crítica social. ¿Ya sabes a quién regalarlo? Pues por 15.99€ disfrutará de un viaje por 544 páginas.

“Indiscreción”, considerada como la historia más adictiva y sensual del año, nos plantea una pregunta: ¿Cuánto crees que puede durar la fidelidad? Charles Dubow presenta una novela sexy, urbana, ardiente, sofisticada, erótica, cosmopolita e



indiscreta. El lector podrá inmiscuirse en los asuntos de esta obra durante 416 páginas por 16.95€

“Nunca volverás”, tan solo apto para los que aguanten el suspense psicológico en estado puro y sin descanso. Hans Koppel ha hecho que la crítica internacional se haya rendido a sus pies, tanto que ha sido nominado como mejor libro por la Academia de novela negra sueca. Si sabes de algún intrépido que se atreva con esta obra su precio es de 18.90€ y tiene 336 páginas.

“Jesús de Nazaret: Nada es lo que parece”, con este enigmático título JJ Benítez ha construido una biografía cercana e intimista de Jesús de Nazaret. A través de 101 preguntas realizadas por sus lectores, el libro aporta datos desconocidos sobre esta figura: Su vida cotidiana, su opinión respecto a ciertos temas, situaciones y actitudes. Por 18€ y 208 páginas regalarás un ejemplar apto para los curiosos.

JOBLINKER, LA PLATAFORMA ONLINE PARA BUSCAR EMPLEO

POR ALBA AMADO

El portal está integrado en Facebook para facilitar la búsqueda de trabajo a través de los contactos.

Con una cifra de desempleo en España que casi alcanza los cinco millones de personas según el Instituto Nacional de Estadística cualquier soporte es importante para estar al día de las ofertas de empleo. Ahora es la plataforma Joblinker la que permite buscar ofertas de trabajo con la peculiaridad de que los contactos y amigos en Facebook pueden colaborar en este proceso a través de la red social.

Creada por el ingeniero Iván de Benito, Joblinker agiliza los procesos de selección de las empresas que anuncian una plaza de

trabajo. Y el servicio que ofrece la plataforma online es totalmente gratuito para los solicitantes de empleo y semigratuito para las empresas que publican sus ofertas, pues para consultar el perfil del solicitante al completo hay que abonar una cantidad aproximada de 20 euros.

Además también cuenta con un ranking que se basa en tres parámetros: los requisitos laborales, el nivel de estudios y el número de contactos en Facebook que permite que los candidatos puedan posicionarse en los puestos más elevados de Jobrank para atraer

la atención de las empresas con puestos vacantes.

Junto con Joblinker, hay múltiples webs como Infojob o Laboris que recogen las necesidades laborales de los negocios. Y es que a pesar de que esta búsqueda de empleo tiene como desventaja principal que en ocasiones hay anuncios engañosos o que pueden localizarse propuestas antiguas, tiene como ventajas que son medios gratuitos para los solicitantes, la posibilidad de mejorar el currículum así como encontrar a empresas internacionales que demandan a trabajadores.



CURIOSIDADES DE LA NATURALEZA: *PLANTA RELICTA SOBREVIVE A TRAVÉS DE LOS SIGLOS GRACIAS A LAS HORMIGAS*

POR DAVID RODRÍGUEZ

En el número de esta semana os traemos un singular caso de doble mutualismo que permite que una especie tropical de la Era Terciaria sea capaz de sobrevivir. Todo gracias a la actuación de tres especies de hormigas que se encargan de su polinización efectiva y de la dispersión de su especie.



Un estudio internacional dirigido por nuestro Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) concluye que las hormigas son la clave del “éxito” en la persistencia de una planta, la *Borderea chouardii*, cuya única población conocida en todo el mundo se encuentra en una estrecha franja del Pirineo aragonés.

La *Borderea chouardii* sólo crece en las paredes verticales de roca en un área escarpada que ocupa menos de un kilómetro cuadrado. Un lugar que dada su inaccesibilidad y el inhóspito hábitat en el que se encuentra la ha permitido mantener lejos de la competencia de otras especies, de herbívoros, de los cambios climáticos desde la edad terciaria e incluso de uso del territorio. Pero, esos mismos factores la harían desaparecer, puesto que la caída de semillas provocada por la gravedad llevaría con el tiempo a su extinción, si no utilizara

a las hormigas para mantener su población.

Doble mutualismo

La *Borderea chouardii* vence este hándicap gracias a la acción de varias especies de hormigas: *Lasius grandis* y *Lasius cinereus* que se encargan principalmente de llevar el polen entre las plantas macho y las hembras, y la *Pheidole pallidula* se encarga de la dispersión de las semillas hacia otras grietas alejadas a la planta madre.

Se trata de un claro caso de doble mutualismo, algo realmente escaso en la naturaleza por su fuerte dependencia de un único tipo de interactuante. La planta utiliza a los mismos animales en dos funciones distintas, la polinización y la dispersión de las semillas y lo hace porque en realidad no se arriesga tanto, dado que su ciclo de vida puede superar los 300 años. Por lo que tiene “mucho tiempo” para lograr reproducirse.

Según este estudio, la polinización mediante hormigas es extraordinariamente efectiva: alrededor del 80% de las flores logra cuajar frutos, y en la misma proporción los óvulos se transforman en semillas viables.

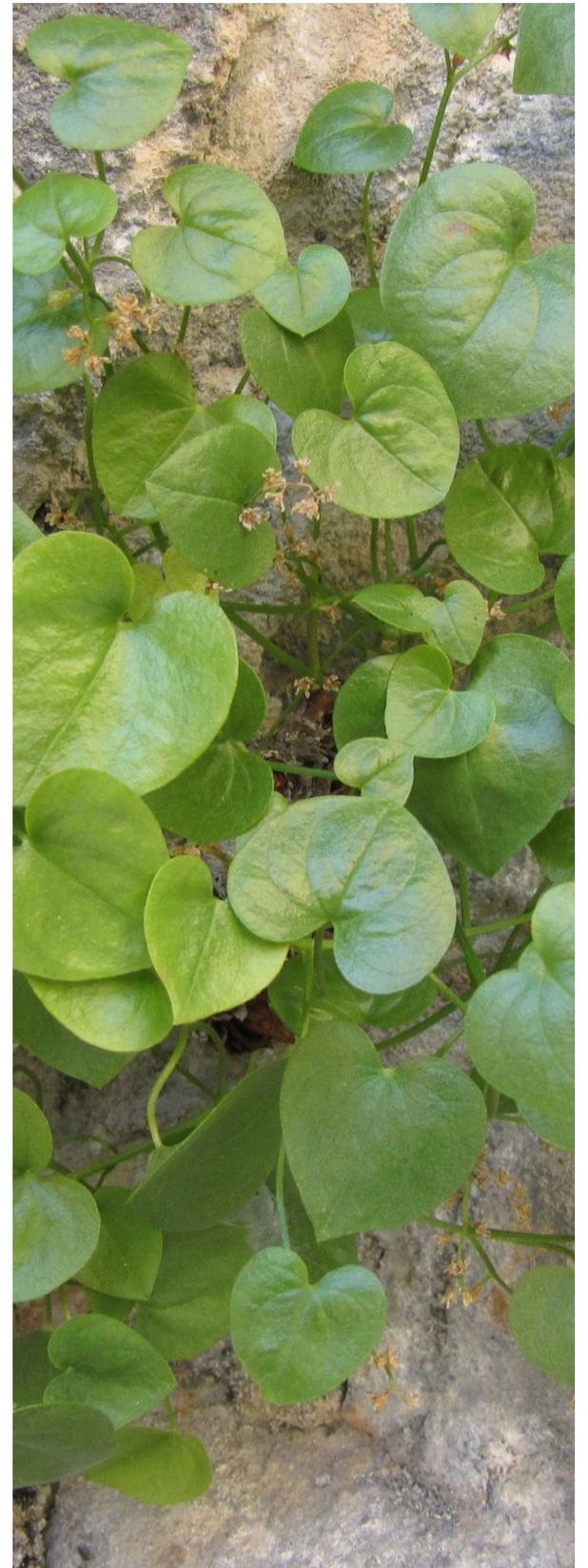
En cuanto a la dispersión de las semillas, la planta emplea, apar-

te de la acción de las hormigas, la autosiembra de frutos en grietas próximas a las hembras, pero este sistema fracasa en el 90% de las ocasiones. Por lo que la mayor parte de los éxitos se deben atribuir a las hormigas responsables de un tercio de las plántulas surgidas en la población.

Pero ¿cómo persuaden a las hormigas de que elijan sus frutos?

El secreto de que las semillas de esta planta, reside en el contenido lipídico de la capa de células que recubre las semillas. Ello hace que resulten un apetitoso manjar para las hormigas.

Esta especie, relictica de la Era Terciaria en los que existió durante siglos en lugares con clima subtropical, fue descubierta en la década de 1950 en el Pirineo. Se trata de una de las plantas más amenazadas del continente, según la Directiva de Hábitats de la Unión Europea.



LOS 10 PERFUMES QUE QUERRÁS REGALAR Y QUE TE REGALEN

POR NAZARET PÉREZ

Muchos regalos, presupuesto limitado y pocas ideas...
¡Se acerca la Navidad! Pero no os preocupéis, que en Hora Punta hemos querido echaros una mano en esta “misión Papa Noel”.

Los perfumes se han convertido en uno de los regalos más frecuentes para estas fechas ya que es algo con lo que es más “fácil” acertar. Para todas las clásicas indecisas que aún no tiene su regalo, aquí van algunas sugerencias de perfumes tanto femeninos como masculinos para regalar y que te regalen estas Navidades. Para todos los gustos y personalidades.

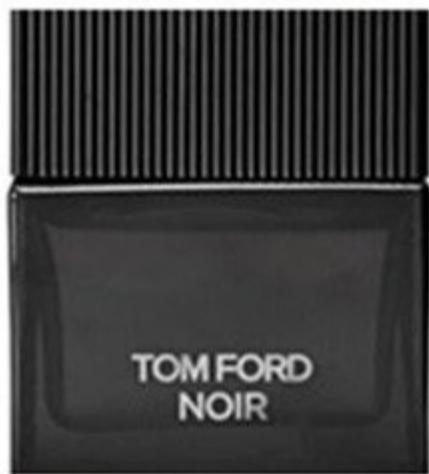
Aprovecha el nuevo año para actualizar no solo tu armario, sino también tu perfume. Si todavía no has escrito la carta a los reyes, o tu pareja está desesperada porque no sabe qué regalarte, aquí van cinco de las mejores propuestas femeninas de la temporada.

Aura Swarovski: Aura es el primer perfume Swarovski. Una fragancia fresca, cuyo frasco elegante y minimalista está decorado con un precioso cristal Swarovski. Este precioso lote está compuesto por un perfume Aura de 15ml (rellenable), un labial color Rosy y un neceser. Cuesta 77,88 euros.

Versace Crystal Noir: Crystal Noir es un perfume impalpable pero ciertamente carnal. Corona la flor de gardenia, fresca, sensual, luminosa casi cremosa. Reproducida por tecnologías de las flores vivas. La estela de ámbar, todo en transparencia es raro y seductor. El lote se compone de un frasco de Crystal Noir de 90ml, una loción corporal y nada menos que 2 neceseres. Todo por 100 euros. Más completo, imposible.

Manifesto YSL: Manifesto es el más reciente perfume de Yves Saint Laurent, que se describe como espontáneo, de espíritu libre y valiente. Una esencia llena de pasión, emoción y feminidad, como el propio frasco, ceñido con una joya color amatista a modo de cinturón. Entre sus notas, una mezcla de jazmín, lirio, grosella negra, cedro y sándalo. Un perfume para las féminas que apuestan por el sí al estilo, a la belleza y al misterio. Incluso al vértigo, al exceso y a la pasión.





Este set cuenta, además de con el perfume de 50ml, con un vaporizador de 10ml y una funda de viaje, para que esta joya perfumística vaya siempre bien protegida. Su precio, 99 euros.

Valentina by Valentino: Valentina huele a Italia y a Oriente, ya que mezcla perfumes típicamente italianos, como la bergamota de Calabria, las trufas blancas de Alba y la flor de naranjo de Amalfi, con jazmín, nardo, fresa silvestre, cedro y vainilla, dando lugar a un buqué único y singular, como la mujer que lo lleva. Un perfume intenso y sensual, guardado en un frasco elegante y refinado de cristal transparente enriquecido con tres flores de tonos pastel, con una perla negra y una anilla plateada en el tapón. Lo puedes encontrar desde 39,75.

Love, Chloé: Uno de los perfumes estrella del último año, Love, Chloé es una fragancia empolvada y cautivadora, como la mujer a la que va dirigida: radiante, natural, enamorada. Notas de salida de azahar y pimienta rosa; corazón de lila, Jacinto, glicerina, heliotropina y almendras y fondo de polvo de arroz, talco, lirio y almizcles. Os enamorará. Desde 45 euros.

Si por otra parte, llevas semanas dando vueltas a tu cabeza pensando el regalo ideal para ese chico especial, o para algún miembro de la

familia, echa un ojo a los 5 *perfumes masculinos* que te proponemos, porque seguro que te sacarán de dudas.

Acqua di Giò Essenza: Un aroma mucho más sensual y embriagador que no dejará indiferentes a los seguidores del ya clásico e inimitable Acqua di Giò. Se trata de un aroma intenso que mezcla diferentes notas como, bergamota siciliana, piel de pomelo, el jazmín de Grasse, el cedro de Atlas, la albahaca, la salvia, el vetiver de Haití, o el patchuli. El nuevo perfume es una reinterpretación supuestamente intemporal e intensa de la original. El precio, 130 euros por el formato 180 ml.

Noir Pour Homme: El nuevo perfume de Tom Ford es ante todo, personal y diferente. Su envase es de color negro con líneas rectas que realzan la masculinidad del diseño, ofreciendo la imagen de un hombre misterioso, atractivo y elegante, amante de la sensualidad y la belleza, gracias a las notas orientales del perfume.

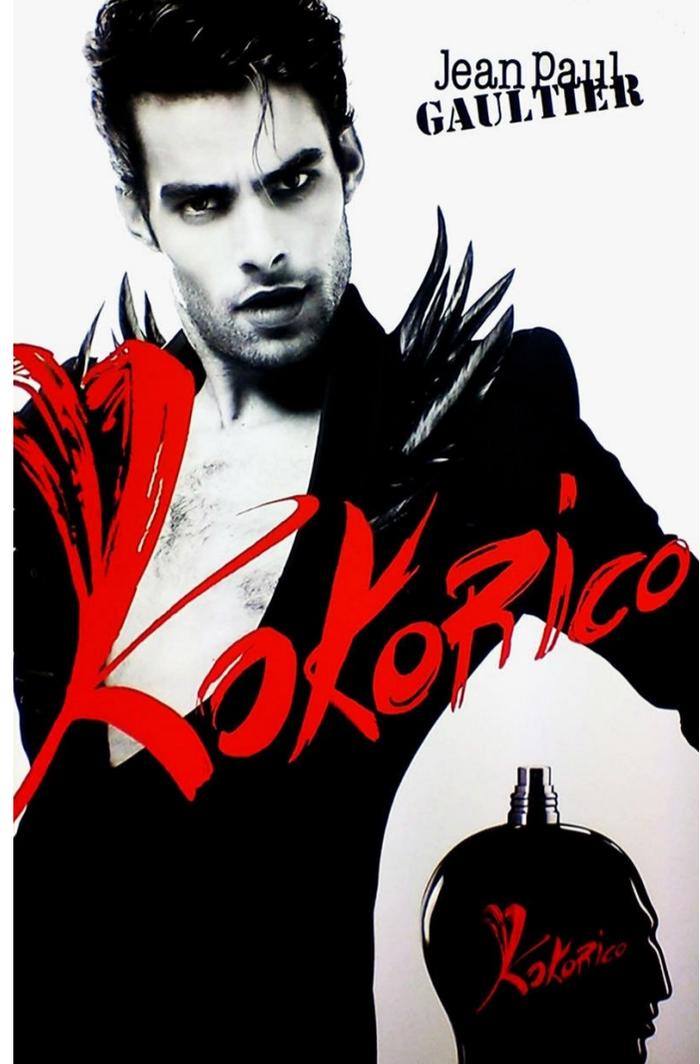
Agua de Sándalo: Adolfo Domínguez nos propone una mezcla interesante de un toque amaderado y especiado pero con un componente cítrico que le proporciona un frescor agradable. Para hombres que saben adaptarse a su tiempo, que aprecia que valora las cosas sencillas y naturales.

Puedes encontrarlo en formato 120 ml por 56 euros.

Kokorico: La nueva fragancia masculina de Gaultier tiene la energía de las hojas de higuera como notas de cabeza, la sensualidad de haba amarga de cacao como notas de corazón y de salida, la virilidad de la madera. ya está a la venta en formato de 100 ml. por unos 75 euros y viene acompañado de una línea completa de artículos de belleza como el desodo-

rante en barra, el gel de baño o el bálsamo after shave. Es imagen de este perfume nuestro modelo más internacional, Jon Kortajarena.

Ultraviolet de Paco Rabanne es otro de los perfumes clásicos, que nunca se convierten en obsoletos y pueden utilizarse para cualquier ocasión. Cabe destacar la presencia ámbar gris en la fragancia. El precio se ha redondeado en los últimos años hasta los 45 euros, en el formato 100 ml.



6 DECOIDEAS NAVIDEÑAS

POR ALBA MALDONADO

Te traemos seis ideas de decoración muy sencillas para hacer tú mismo sin gastarte apenas nada y conseguir sorprender a tus invitados en las próximas cenas y comidas festivas. Toma nota.

Cubiertos muy elegantes

Un truco muy fácil y barato para dar un toque extra de elegancia a la mesa es comprar lazo de raso y utilizarlo para rodear los platos, las servilletas y los cubiertos una vez que hemos puesto la mesa. En tiendas como Tiger puedes encontrar rollos de lazo de raso en diferentes colores para poder combinarlo con el color que predomine en tu mesa. También puedes utilizar tul, para conseguir un lazo más “esponjoso” debido a la textura de este material.



Adornos no sólo para el árbol

Si tienes excedente de adornos para el árbol de navidad o has decidido que este año no vas a poner los de cristal porque siempre cae alguno, no los dejes en el armario: hazte con un jarrón de cristal transparente y échalos en él. Puedes decorar la mesa, estanterías o lo que se te ocurra. Puedes encontrar este tipo de jarrones a un precio asequible en tiendas de decoración como Casa; en Primark puedes encontrar adornos de muchas formas y colores en clave low cost.

Coronas navideñas

Puedes utilizarlas como centros de mesa, muy baratas, aunque no demasiado bonitas, pero de eso puedes encargarte tú misma. Un ejemplo: de una típica corona verde de ramas de abeto sintético puedes crear una acorde con tu mesa. Para hacer una similar a esta dorada, pinta la corona verde con espray dorado, decórala con cascabeles y darle el toque final con un lazo. Te servirá para colgarla en puertas o como centro de mesa: puedes ponerle en el centro una vela gruesa o un jarrón de cristal transparente que coincida con el diámetro de la corona, con una vela dentro o con adornos del árbol de navidad.



La versatilidad de un jarrón

Un jarrón de cristal de cualquier forma y tamaño y una vela blanca es algo que, además de ser fácil de encontrar y de precio asequible, también es bastante fácil encontrarlo ya por casa. Te proponemos una manera muy sencilla: para utilizar el jarrón con la vela como centro de mesa (o poner varios iguales a lo largo de la mesa si es muy larga) todo lo que necesitas es estos dos materiales, sal y purpurina de un color que combine con la mantelería y la demás decoración de tu mesa. Llena una cuarta o quinta parte del jarrón con sal; sobre ésta, echa una capa de purpurina y pon la vela en el centro. También puedes combinar varias capas de cada, mezclar la sal con la purpurina... Y si quieres, también puedes decorar el borde del jarrón antes de comenzar todo el procedimiento humedeciendo el filo e introduciéndolo en un recipiente con sal o con purpurina (como prefieras) para conseguir que ésta se quede pegada.



Reinventando los clásicos candelabros

Piensas en la mesa y en la decoración con velas... y un año más lo mismo. Si quieres darles un nuevo toque, nada mejor que el brillo de la purpurina para plasmar el espíritu navideño en nuestra decoración. Puedes decorarlos completamente con purpurina o pintarlos con el color que elijas y utilizar la purpurina en detalles.

Regalos sobre la mesa

Porque su sitio tampoco es únicamente donde se encuentre el árbol de navidad, puedes envolver algunas cajas vacías a modo de regalos con papel, cintas y lazos que combinen con los colores de tu mesa. Para hacerlo más divertido, puedes poner también entre la decoración regalos reales, pequeños detalles para tus comensales, y repartirlos al final de la cena. Seguro que no dejarás a nadie indiferente.



ESCLEROSIS MÚLTIPLE

POR MAYTE SASTRE

La Esclerosis Múltiple es una enfermedad neurológica que se suele presentar en adultos jóvenes. Su origen y su cura son desconocidos, pero la investigación no cesa.



La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad del sistema nervioso central (SNC) en el que se diferencian dos partes principales: cerebro y médula espinal. Envolviendo y protegiendo las fibras nerviosas del SNC hay un material compuesto por proteínas y grasas llamado mielina que facilita la conducción de los impulsos eléctricos entre las fibras nerviosas.

En la EM la mielina se pierde en múltiples áreas dejando en ocasiones, cicatrices (esclerosis). Estas áreas lesionadas se conocen también con el nombre de placas de desmielinización.

La mielina no solamente protege las fibras nerviosas si no que también facilita su función. Si la mielina se destruye o se lesiona, la habilidad de los nervios para conducir impulsos eléctricos desde y al cerebro se interrumpe y este hecho produce la aparición de síntomas. Afortunadamente la lesión de la mielina es reversible en muchas ocasiones.

Recibir el diagnóstico de la EM es un trago difícil que afecta tanto a la persona con EM como a la familia, amigos, etc. Es importante estar bien informado (consultar fuentes fiables, mantener el espíritu crítico...) para gestionar la enfermedad de manera adecuada.

Recurrir a las asociaciones de EM también es aconsejable. En ellas podrá conocer personas en su misma situación, así como recibir orientación y asesoramiento de profesionales especializados en rehabilitación: trabajadores sociales, psicólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, auxiliares de clínica, enfermeras, terapeutas ocupacionales, logopedas, médicos, etc.

En España hay 40.000 personas que padecen esta enfermedad, en Europa 500.000 y más de dos millones en el mundo.

Características clínicas

Los síntomas varían porque la localización y magnitud de cada ataque puede ser diferente. Los episodios pueden durar días, semanas o meses y se alternan con períodos de reducción o ausencia de los síntomas (remisiones). La fiebre, los baños calientes, la exposición al sol y el estrés pueden desencadenar o empeorar los ataques. Es común que la enfermedad reaparezca (recaída). Sin embargo, puede continuar empeorando sin períodos de remisión. Debido a que los nervios en cualquier parte del cerebro o la médula espinal pueden resultar dañados, los pacientes con esclerosis múltiple pueden tener síntomas en muchas partes del cuerpo.

Síntomas musculares:

- Pérdida del equilibrio
- Espasmos musculares
- Entumecimiento o sensación anormal en cualquier área
- Problemas para mover los brazos y las piernas
- Problemas para caminar
- Problemas con la coordinación y para hacer movimientos pequeños
- Temblor en uno o ambos brazos o piernas
- Debilidad en uno o ambos brazos o piernas

Síntomas vesicales e intestinales:

- Estreñimiento y escape de heces
- Dificultad para comenzar a orinar
- Necesidad frecuente de orinar
- Urgencia intensa de orinar
- Escape de orina (incontinencia)

Síntomas oculares:

- Visión doble
- Molestia en los ojos
- Movimientos oculares rápidos e incontrolables
- Pérdida de visión (usualmente afecta un ojo a la vez)

Entumecimiento, hormigueo o dolor:

- Dolor facial
- Espasmos musculares dolorosos
- Sensación de picazón, hormi-

gueo o ardor en brazos y piernas

Otros síntomas cerebrales y neurológicos:

- Disminución del período de atención, de la capacidad de discernir y pérdida de la memoria
- Dificultad para razonar y resolver problemas
- Depresión o sentimientos de tristeza
- Mareos o pérdida del equilibrio
- Hipoacusia

Síntomas sexuales:

- Problemas de erección
- Problemas con la lubricación vaginal

Síntomas del habla y de la deglución:

- Lenguaje mal articulado o difícil de entender
- Problemas para masticar y deglutir

La fatiga es un síntoma común y molesto a medida que la EM progresa y con frecuencia es peor al final de la tarde.

Clasificación

EM con recaídas o remisiones: Se presentan recaídas imprevisibles (exacerbaciones, ataques) durante las cuales aparecen nuevos síntomas o los síntomas existentes se agravan.

Esto puede tener una duración variable (días o meses) y hay una remisión parcial e incluso una re-

cuperación total. La enfermedad puede estar inactiva durante meses o años. La frecuencia de este tipo de EM es de aproximadamente 25%.

Las recaídas tienden a ocurrir con más frecuencia durante la primavera y el verano que en otoño o en invierno. Infecciones como un catarro, un resfriado o una diarrea aumentan el riesgo de recaída.

El embarazo puede afectar directamente la probabilidad de recaída. Los últimos tres meses de embarazo ofrecen una protección natural contra la recaída, mientras que los primeros meses y especialmente las primeras seis semanas el riesgo aumenta entre un 20 y un 40%.

EM benigna: Después de uno o dos brotes con recuperación completa, esta forma de EM no empeora con el tiempo y no hay incapacidad permanente.

Puede identificarse cuando hay una incapacidad mínima a los 10-15 años del comienzo y habría sido clasificada inicialmente como EM con recaídas o remisiones.

La EM benigna tiende a estar asociada con síntomas menos graves al comienzo (por ejemplo, sensoriales). Su frecuencia aproximada es del 20%.

EM progresiva secundaria: Aparece en algunas personas que inicialmente tuvieron EM con recaídas y remisiones. Se desarrolla posteriormente una incapacidad progresiva en el curso de la enfermedad, frecuentemente con recaídas superpuestas. La frecuencia aproximada de este tipo de esclerosis múltiple es del 40%.

EM progresiva primaria: Se caracteriza por la ausencia de ataques definidos pero hay un comienzo lento y un empeoramiento constante de los síntomas. Hay una acumulación de deficiencias e incapacidad que puede estabilizarse en determinado momento o continuar durante meses y años. Frecuencia aproximada: 15%

Existe otra forma sobre cuya existencia real hay gran controversia, la **Esclerosis Múltiple benigna:** se caracteriza, como su nombre indica, por tener tan solo una recidiva inicial y, posiblemente, solo un brote adicional y una recuperación completa entre estos episodios. Pueden transcurrir hasta 20 años hasta que se produzca una segunda recidiva, por lo que el proceso únicamente progresa de forma limitada. La EM benigna sólo se puede identificar como tal en aquellos casos inicialmente clasificados como EM recurrente-remitente, cuando a los diez o quince años del comienzo de la

enfermedad, la discapacidad es mínima. La controversia mencionada más arriba se refiere al hecho de que, aunque de manera dilatada en el tiempo, estos pacientes, en su mayoría, acaban progresando y experimentan deterioro cognitivo. Aproximadamente el 15% de los casos clínicamente diagnosticados de EM.

Tratamiento

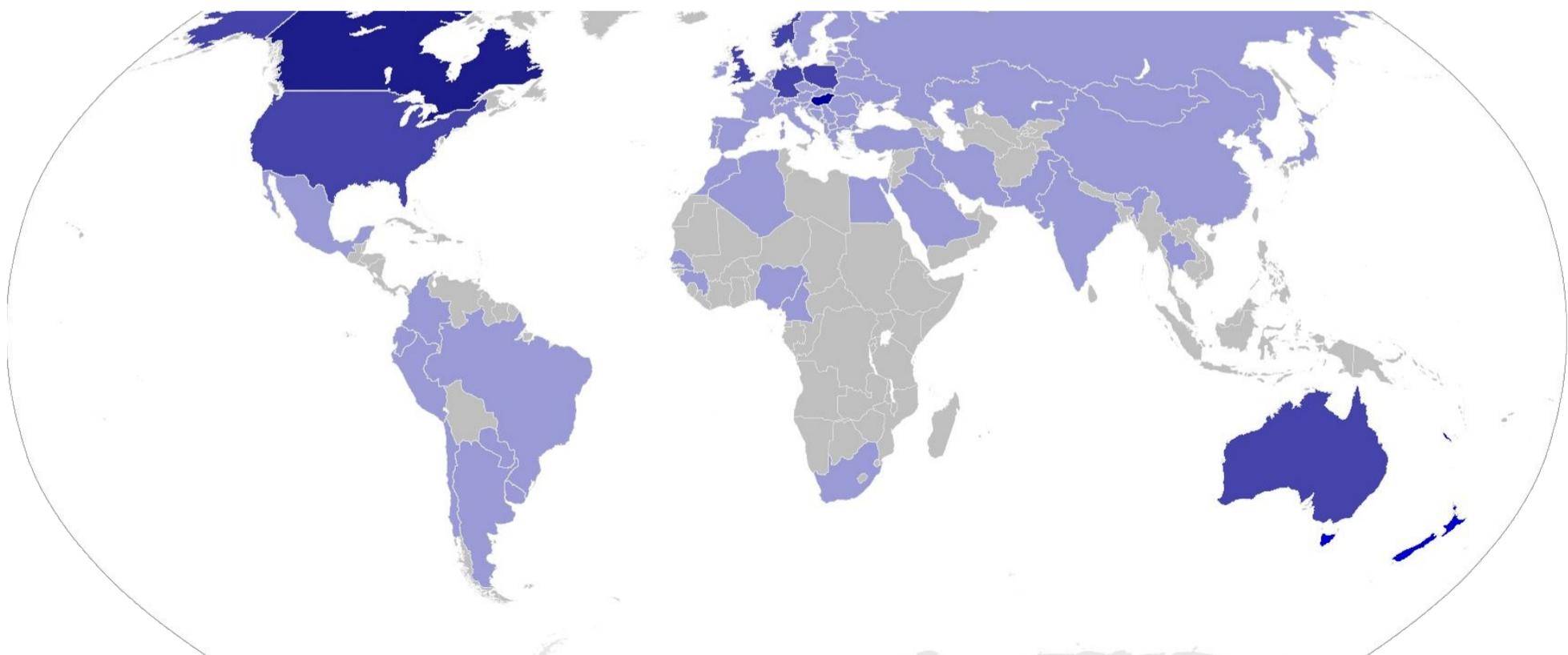
Un tratamiento relativamente reciente, el interferón beta en inyecciones, reduce la frecuencia de las recidivas. Otros tratamientos prometedores, todavía en investigación, consisten en otros interferones, mielina oral y copolímero 1, que ayudarán a evitar que el organismo ataque a su propia mielina. Aún no se han establecido los beneficios de la plasmaféresis ni de la gammaglobulina intravenosa, y, además, estos tratamientos tampoco resultan prácticos para una terapia de larga duración.

Los síntomas agudos pueden controlarse con la administración

durante breves períodos de corticosteroides como la prednisona, administrada por vía oral, o la metilprednisolona por vía intravenosa; durante décadas estos fármacos han constituido la terapia de elección. En la infografía que os mostramos a pie de página podemos ver cómo se encuentra de expandida esta enfermedad en todo el mundo, donde encontramos los casos más severos en América del Norte y Oceanía.

La recuperación, en esclerosis múltiple, significa que desaparecen los síntomas parcial o totalmente, lo que también puede durar semanas, meses e incluso años.

Aun con un diagnóstico de esclerosis múltiple, es posible llevar una vida activa y plena. No obstante hay cambios que es necesario realizar y asumir. Para las personas que rodean al enfermo tampoco es fácil aceptar la enfermedad. Hablar de forma abierta y franca es el mejor principio para asimilarla.



EN CENTÍMETROS CÚBICOS: HONDA (AUTOMÓVILES)

POR MIGUEL ARREDONDO

Con la sección de motocicletas de la Honda Motor Company ya asentada en la industria, decidieron en 1963, introducirse en el mundo del automóvil.

Y como no podía ser de otra manera, lo hizo de una forma diferente. El Honda T360, era un coche de dos plazas. Con motor de 492cc, que alcanzaba las 9.500rpm. Lo más curioso de este coche era que la transmisión a las ruedas traseras se hacía por cadena, mostrando todo lo aprendido en el mundo de la moto.

También decidieron competir en la formula1. El RA271 debuto en el año 64, y aunque en 1965 Richie Ginther consiguió la primera victoria en el Gran Premio de México, y en 1967 John Surtees venció en el gran premio de Italia, Honda se retiro de la formula 1 su ganar el campeonato. Una vez más, para conseguir hacerse un hueco en el mundo del automóvil, honda tenía que triunfar en Estados Unidos. Pero tenía los mismos problemas

que la sección de motocicletas. El Mercado estadounidense pedía coches grandes, con grande motores, mientras que honda fabricaba pequeños utilitarios ágiles y cómodos para grandes ciudades.

No tuvieron mucho éxito hasta la llegada de crisis del petróleo. El gobierno estadounidense introdujo normativas muy estrictas contra la contaminación de los automóviles. Los fabricantes estadounidenses, para cumplir con la ley, tenían que añadir a sus coches catalizadores y otros sistemas, con lo que aumentaban claramente el precio de vehículo. Pero el primer Honda Civic de 1972, no tenía estos problemas. Cumplía con todas las especificaciones anticontaminación y además consumía mucho menos que su competencia americana, algo muy importante con el aumento del pre-

cio del petróleo. Por lo que, el Honda Civic fue un rotundo tanto en estados unidos como en Europa.

EN 1983, honda volvió a la fórmula 1 como suministrador de motores del equipo Williams. En 1984 consiguen su primera victoria en el Gran premio de dalas. Y año siguiente consiguieron 3 victorias más, en el gran premio de Europa, de Sudáfrica y de Australia.

Pero es el año 1986, el de mayor éxito del fabricante japonés en la fórmula 1. Campeones del mundo de constructores y pilotos, llevándose 15 de las 16 carreras y motorizando a equipos como Williams, McLaren o Lotus. Pero la crisis económica de principios de los noventa, añadido al superioridad de Williams con motor Renault, hizo que en 1992 Honda volviera a abandonar la fórmula 1.



A la par que los éxitos en fórmula 1, en el año 1986, Honda se convierte en la primer fabricante de automóviles japonés en crear una filial para coches de lujo, ACURA. Eran Coches Honda deportivos, con motores más potentes y mejores acabados. De esta filial surgió el mítico NSX, un supe deportivo con motor v6 y tracción trasera, capaz de competir con Ferrari, Lamborghini o Porsche.

El fabricante japonés siempre se ha caracterizado por la tecnología y el bajo consumo, por lo que, el año 1999, Honda sacó a la venta su primer coche híbrido, el Insight. Llevaba un motor gestionado por ordenador de 1000cc combinado con un pack de baterías de Níquel que aportaba 13 de los 73 caballos del coche. Su bajo consumo y contaminación, hizo que la asociación del automóvil de estados unidos lo catalogara como un coche de emisiones súper ultra Bajas.

Honda es una fabrica hecha para la competición, por lo que, en el año 2000 vuelve a entrar en la fórmula 1 como suministrador de motores para el equipo Bar. Después, en el 2005, con la compra del 55% de esta equipo, como equipo oficial, el Honda Racing F1 Team. Sus éxitos no fueron los esperados.

Una victoria en el años 2006, a manos de Jenson Button, en el gran Premio de Hungría y un podio de Barrichello, en el gran premio de Reino unido del 2008, fueron todo el bagaje. Por lo que, en el año 2009 deciden marcharse de nuevo de la Formula 1. Irónicamente, Ross Brawn compró el equipo y a la temporada siguiente vencieron el mundial de pilotos con Jenson Button y el mundial de constructores.

El mismo año de la vuelta de honda a la F1, el 2000, fue el año en el que presentó a su joya de la corona. Donde toda la tecnología y la imaginación de sus ingenieros se dispuso para la creación tecnológica más importante de la Honda Motor Company, el ASIMO. Un robot humanoide con inteligencia artificial, que camina, interactúa y reacciona a indicaciones. Su versión 2011 es capaz de distinguir entre 3 personas diferentes que estén hablando a la vez, corre a 9 km/h, es capaz de saltar con una sola pierna, y pose un increíble tacto capaz de coger, sin romper, vasos de papel.

Aviones, Fuerabordas, bicicletas... podríamos escribir un libro sobre Honda y aun así nos quedarían cosa por contar del gigante, que surgió, para demostrar que los sueños se pueden llegar a cumplir.



LA SOLIDARIDAD SE ENFUNDA EL CHÁNDAL EN NAVIDAD

POR CARLOS HERNANDO

Numerosos deportes se aúnan con un mismo objetivo: repartir sonrisas para todos.

Llega la Navidad a nuestro calendario e incontables eventos deportivos llegan a las ciudades españolas con la ilusión de hacer realidad sueños de muchas personas.

Deportes como el fútbol o baloncesto muestran sus mejores caras y ponen la magia de dichos deportes al alcance de todos los espectadores, acompañados de otras actuaciones como pueden ser conciertos de cantantes famosos que también se suman a sus variadas causas. Entre ellas, podemos destacar, lógicamente, la recaudación de fondos o alimentos para los necesitados, el fomento del empleo o el reparto de juguetes y otros juegos para aquellos que no pueden permitírselo.

Son innumerables las asociaciones, ayuntamientos, empresas y fundaciones se entregan y organizan todo lo que están en sus manos para que, en colaboración con los distintos equipos, se puedan materializar estos eventos y todos podamos disfrutar de su contenido y ver la alegría de las personas que necesitan y se benefician de ello.

Estos acontecimientos deportivos proliferan cada año más debido a

que la crisis económica que atraviesa el país se agrava y el número de afectados incrementa cada año, por lo que esta peculiar forma de deporte nos lleva la sonrisa a nuestras caras, aunque solo sea por un breve periodo de tiempo.

Los resultados de estos partidos son increíbles, ya que consiguen reunir grandes cantidades de dinero repartidos entre las distintas asociaciones (servicios sociales, organizaciones sin ánimo de lucro...), así como juguetes, productos alimenticios o, en otros casos, la misma donación de camisetas de los jugadores; también es posible encontrar que los propios equipos inviten a estas personas a acudir como un espectador más al campo.

¿Cómo lo hacen? Pues una de sus vías es la venta de entradas a bajo precio, entre dos y seis euros, u otra bastante práctica: la entrega de juguetes a cambio de una entrada para disfrutar del “show”.

Mención aparte merece el portero y capitán del Real Madrid, Iker Casillas. Gracias a su popularidad e influencia consigue que numerosas fundaciones quieran participar con sus eventos benéficos y reunir estre-

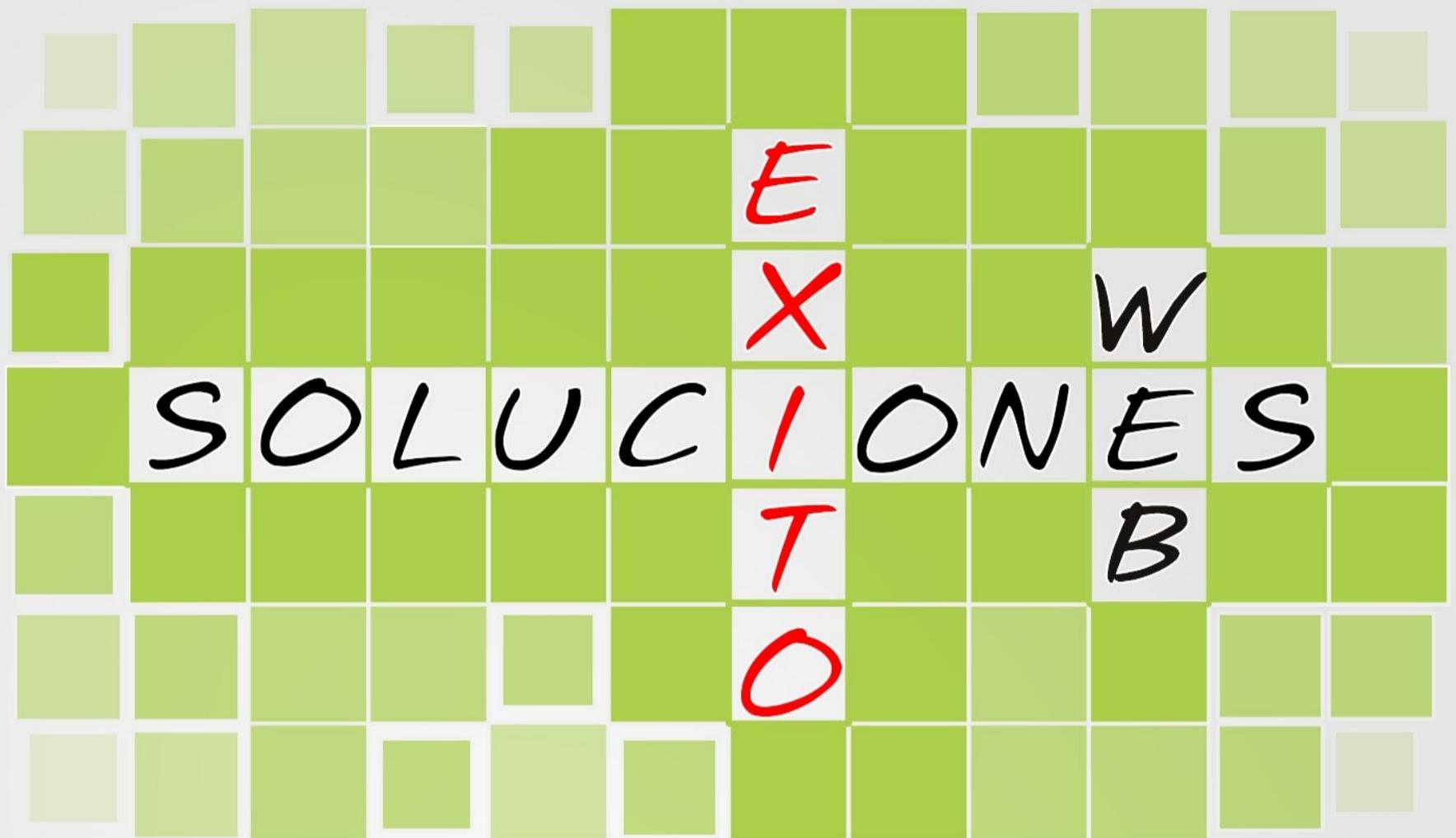
llas de muchos campos, como cantantes, exfutbolistas o personajes de mundo del cine.

También es imperativo agradecer a todas las personas, empresas y distintas asociaciones que hacen posible la celebración de este tipo partidos y que nos hacen olvidar todo aquello que nos descontenta.

¡Chapeau por ellos!



SOLUCIONES PARA SUS PUBLICACIONES



Cibeles presenta sus productos:

Un **gestor de contenidos**
para medios de comunicación.



 **EditMaker**

Un poderoso **visualizador 3D**
de PDFs.





Una nueva forma de leer el mundo
a través de tu **iPad**.






Soluciones Web Integrales
www.cibeles.net - info@cibeles.net

Hora punta.com



doopress