

El primer diario que no se vende

Lunes 8

SEPTIEMBRE DE 2008. AÑO IX. NÚMERO 1986

**Un mendigo encuentra a un bebé de 14 días abandonado dentro de una iglesia**  
Estaba en un confesionario, en la madrileña Plaza de España. Ha sido acogido por la Comunidad. **4**

**Los masajes chinos de los parques de Madrid, más nocivos que reparadores**  
Los fisioterapeutas reciben a muchos de sus clientes, que llegan con contracturas y desgarros. **6**

### ALONSO, muy cerca del podio

Fue cuarto, a sólo tres segundos de Hamilton, tercero, tras una carrera loca, loca, loca. **15**



**ADIÓS AL US OPEN.** Nadal cae en la semifinal contra Murray, que jugará la final contra Federer. **14**

**La presencia de mujeres en altos cargos públicos sigue lejos de la ley de paridad**  
Sólo hay un 15% de alcaldesas y un 35% de diputadas en España. En la empresa privada, aún menos. **8**

### Zapatero anuncia que las pensiones mínimas subirán un 6% en 2009

El presidente considera que, a pesar de la crisis económica, hay que «alcanzar el objetivo de incrementarlas un 25%» al final de la legislatura. **10**

**La Generalitat Valenciana edita un libro de Ciudadanía que critica el laicismo**  
También desacredita el comunismo y los nacionalismos, y elogia la familia tradicional. **8**

Y TODO ESTO Y MUCHO MÁS, CONTINUAMENTE ACTUALIZADO, EN...

20 minutos.es

WCG 2008 WORLD CYBER GAMES The World's Largest Computer & Video Game Festival

Final Nacional · Palacio Vistalegre, Madrid  
19, 20 y 21 de septiembre de 2008

Participa y disfruta en la mayor competición de videojuegos del mundo.  
Más información en <http://es.worldcybergames.com>

Worldwide Partners: SAMSUNG Premier Partners: MADRID madrid tecnología XBOX 360 Colabora: 20minutos.es

# La Comunidad recorta ahora hasta un 6,5% la cuantía del cheque-libro

Tras suprimir las plazas gratis de guardería, **Educación baja a 80, 100 y 115 euros** los importes de ayuda **para Infantil, Primaria y Secundaria** este curso, justo cuando **los libros han subido un 4%**, y ya cuestan entre 25 y 30 euros. **2**

## La revista



## RESUCITA EL SONIDO METÁLICO

El heavy está más vivo que nunca. Su barco insignia, los californianos Metallica (foto), saca nuevo disco esta semana tras cinco años de silencio. También AC DC dará guerra con nuevo trabajo. **20**

UN ESPAÑOL, TRAS LO ÚLTIMO EN MAPAS DIGITALES DE INTERNET. **21**

¡Búscalo, léelo y, cuando termines, PÁSALO!

icon los precios por las nubes ya era hora de pagar menos por algo!

“en telefonía móvil PAGO LA MITAD”

Miriam Alonso Montalvo Cliente de MASMóvil

mas movil.es pagar menos es más

LLAMA GRATIS AL 1473 O ENTRA EN: [WWW.MASMOVIL.ES](http://WWW.MASMOVIL.ES)



### Batalla en Almería de policías e inmigrantes

La muerte de un senegalés apuñalado por un hombre gitano en Roquetas provocó una batalla entre inmigrantes y policías. Anoche hubo más disturbios. **7**

### Niños mucho más altos en pupitres de hace 30 años

Junto a las mochilas, son deficiencias en los colegios que afectan a millones de alumnos. **10**

Cuba, en alerta máxima por el huracán 'Ike' **11**

BELLEZA

# CUÍDATE CON ANTIGIMNASIA

Porque no sólo importa lucir tipazo, esta pedagogía corporal nos enseña a eliminar tensiones y a que nuestro cuerpo se acostumbre a la postura adecuada

PAULA ARENAS  
20 MINUTOS

## ASÍ NACIÓ EL MÉTODO

**Esta pedagogía corporal fue creada a mediados de los setenta por la fisioterapeuta Thérèse Bertherat. De su primer libro, *El cuerpo tiene sus razones, autocuración y antigimnasia* (1976), se vendieron un millón de ejemplares. Provocó un gran interés en el público y en fisioterapeutas, profesores de educación física, entrenadores, psicólogos... Desde entonces la antigimnasia se ha extendido por el mundo entero.**

En un momento como el presente, en el que los deportes y las actividades destinadas a mejorar nuestra estética y nuestra salud están en pleno auge, produce cierto temor pronunciar una palabra como ésta: antigimnasia. Sin embargo, no es, como aparenta, una actividad en contra de la gimnasia, sino un método que busca, a través fundamentalmente de los estiramientos musculares, una mejora corporal.

Recuperar la forma original del cuerpo y conocerlo en profundidad, dotarlo de mayor flexibilidad y trabajar sobre él para prevenir lesiones y dolores musculares es la finalidad de la antigimnasia, un medio más preocupado por nuestra salud y bienestar que por la estética. Aunque es justo señalar que, a través de un adecuado trabajo de estiramientos, los beneficios también recaen sobre nuestra apariencia. Las personas con una correcta posición y un cuerpo liberado de contracturas y tensiones tienen un aspecto más saludable.

### Memoria corporal

Nuestra historia está inscrita en el cuerpo: los músculos tienen memoria. Las tensiones, contracturas e inhibiciones son la respuesta a los acontecimientos que nos suceden a lo largo de la vida. Ellos acaban dando al cuerpo la forma que tiene. De ahí que el objetivo de la antigimnasia sea recuperar la forma original.



Estirar el cuerpo, la base de esta disciplina. FOTO: ARCHIVO

### LIBROS PARA EMPEZAR

**'El cuerpo tiene sus razones, autocuración y gimnasia'** → La creadora de la antigimnasia, Thérèse Bertherat, expone los métodos naturales y los ejercicios que desarrollan la inteligencia muscular. ● Ediciones Paidós Ibérica. 7,50 €.

**'La guarida del tigre: antigimnasia para el dolor de espalda y las contracciones musculares'** → Bertherat nos explica cómo tratar las contracturas y los dolores con movimientos sencillos y más de cien ilustraciones. ● Ediciones Paidós Ibérica. 14 €.

**'Correo del cuerpo: nuevas vías de la antigimnasia'** → ¿Cómo es mi cuerpo?, ¿qué hay en mi cabeza?, ¿por qué algunos días me siento tan mal dentro de mí? Éstas son las preguntas que responde Bertherat. ● Ediciones Paidós Ibérica. 12 €.

## MAYORES Y PEQUEÑOS: UNA RELACIÓN QUE MEJORA LA CALIDAD DE VIDA

Los mayores tienden a estar solos, según indican los estudios. Tienen además pocas oportunidades de entrar en contacto con gente de otras edades, sobre todo jóvenes. Sin embargo, se ha demostrado que los mayores que conviven con jóvenes se sienten mejor y tienen mayor calidad de vida.

«No se puede entender un envejecimiento satisfac-

torio sin la relación entre generaciones», afirma el sociólogo y coordinador de la Red de Relaciones Intergeneracionales del Imsero, Mariano Sánchez.

### Fomentar las relaciones

Esta red de relaciones tiene como principal objetivo impulsar diversas investigaciones y poner en marcha políticas que favorezcan las re-



Petanca entre mayores y niños.

laciones más beneficiosas entre las distintas generaciones.

Ya se ha puesto en marcha un centro intergeneracional en Madrid, en el que se ha instalado una escuela infantil que ha demostrado que «el contacto cotidiano entre los más mayores y los pequeños beneficia a unos y a otros». Además, esta relación se considera muy positiva para la educación de los más jóvenes, ya que así aceptan mejor y de modo natural el proceso del envejecimiento.

### AL HABLA CON...

M.<sup>a</sup> JESÚS Alava  
PSICÓLOGA

www.mariajesusalavareyes.com



Tenemos un hijo de 20 años que se empeñó en estudiar la carrera en Madrid. Para nosotros fue un gran sacrificio, pero accedimos. Nos dijo que sólo le habían quedado 2 asignaturas, pero nos hemos enterado de que casi no ha ido a la universidad y sólo sacó una asignatura cuatrimestral. Él insiste en que no quiere estar en Galicia y que si no le dejamos volver a Madrid, dejará los estudios. ¿Qué podemos hacer? ■ Ustedes se sintieron muy presionados y por eso cedieron. Si puede estudiar la carrera donde viven, ¿para qué venir a Madrid? El resultado ha sido claro, y la realidad, incontestable. No pueden ceder al chantaje. Si él dice que en Galicia no estudiará, ustedes respondan que respetan su decisión, pero que como tiene 20 años, a partir de ahora se pondrá a trabajar. Córtenle el grifo del dinero. Manténganse firmes, es la mejor opción para reconducir la situación.

Tengo 35 años y una buena posición profesional. Desde hace un año y medio vivo con un chico. Tiene 28 años y nunca ha estado más de dos meses en un trabajo, dice que no nació para aguantar tonterías. Yo le pago todo y él gasta como un millonario. Sé que esta relación no puede seguir, pero no sé cómo cortarla, aunque él promete cambiar. ■ Lo mejor es que le digas que es preciso que él demuestre ese cambio. La decisión la tienes que tomar tú. Él podría seguir así durante años. No lo dudes, pon una fecha para que se marche de casa y no te vuelvas atrás, por mucho que insista. Es un chico muy inmaduro.

SARA Vázquez  
MÉDICO

www.clinicacollado.com



Este fin de semana he estado haciendo un curso de submarinismo y tengo las piernas llenas de moratones. No sé si es de mi mala circulación, de la presión del neopreno o si se debe a la acumulación del nitrógeno en la sangre. Estoy preocupada porque no me di ningún golpe y cada día me aparece un moratón nuevo acompañado de bastante dolor. Elsa. ■

Aunque no soy una experta en este deporte ni tampoco en medicina deportiva, los hematomas pueden producirse por muchas causas, entre las que está el ejercicio o la compresión, como tú bien indicas. Respecto al nitrógeno, probablemente te refieras a los problemas que aparecen con la descompresión cuando asciendes rápidamente desde gran profundidad. En este caso, el nitrógeno que se ha disuelto en mayor proporción en sangre por la hiperpresión se gasifica provocando una embolia gaseosa que puede desembocar

incluso en la muerte. Es un cuadro muy diferente y que no corresponde al tuyo. De todas formas, deberías acudir sin falta a que te vea tu médico.

Las vacaciones han cambiado mi alimentación y he engordado 6 kilos en un mes. La tranquilidad, los helados, el no ir al gimnasio y las comidas entre horas han hecho que no quepa en los pantalones. ¿Cómo recupero mi estado natural? ¿Si vuelvo a mi alimentación anterior, conseguiré recuperar mi peso? Eduardo ■ Ocurre frecuentemente en vacaciones y a veces durante el resto del año. Desgraciadamente, no voy a contarte nada que no sepas, es importante que vuelvas a tener una alimentación equilibrada, con frutas y verduras, evitando los alimentos con grasas y azúcares refinados y con unas calorías ajustadas a tu metabolismo basal. Esto junto con la actividad física te devolverán a tu peso habitual.