

CLAUDIA ROMERO LABANDA

DISEÑO GRÁFICO



Diseño y diagramación | 02

Producción audiovisual | 17

Fotografía | 19

Páginas web | 25




casahotelquito

+ (593) 991 337 994

www.casaq.ec

reservas@casahotelquito

Mariana de Jesús E7-74
y La Pradera - Quito

La Pradera, uno
de los barrios
más bonitos y
seguros de la
capital.



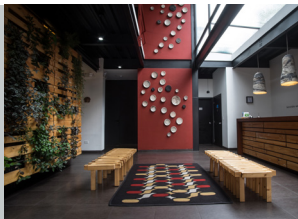
BENEFICIOS

- Confort
- Ubicación
- Adaptabilidad

Qworking
estaciones de trabajo

Maximiza tu productividad en un ambiente inspirador

Un espacio acogedor,
tranquilo y seguro



SERVICIOS

- Recepción
- Café/Té
- WiFi
- Pizarras
- Smart TV
- Infocus
- Archivadores
- Impresiones
- Limpieza

Nuestro coworking te ofrece todo lo que necesitas para trabajar de manera eficiente y sin distracciones: espacios de trabajo flexibles, internet de alta velocidad, salas de reuniones equipadas.

casaQ
hotel

Qworking
estaciones de trabajo

NUESTROS ESPACIOS

TERRAZA COTOPAXI

SALA DE EVENTOS

Espacio amplio con acceso a terraza, muy luminoso con muebles, sillas y mobiliario completo.



PRECIOS

MEDIO DÍA	\$80
TODO EL DÍA	\$130
SEMANA	\$520

* Consulta servicios adicionales (catering, infocus)

ESPECIFICACIONES

HORARIO	8:00-20:00
CAPACIDAD	30 px
ÁREA	230 m2

casaQ
hotel



& 3 MILLONES DE PERSONAS CONFÍAN EN FlexPen®

& MENOR RIESGO DE HIPOGLUCEMIAS NOCTURNAS QUE NPH^{1,3}

& MENOR AUMENTO DE PESO QUE NPH E I. GLARGINA²

& INICIO 1 VEZ AL DÍA + ADOs^{1,2,3,*}

& MEJORA LA HbA1c¹

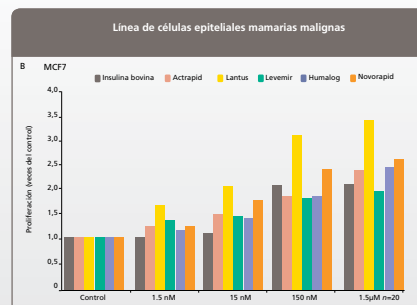
Levemir® Retos & Metas
Iniciar con Levemir® 1 vez al día + ADOs en DM2^{1,*}

* Se puede administrar en cualquier momento del día pero se debe hacer todos los días a la misma hora¹

Retos & Metas

IGF-1 y la proliferación celular.
Resultados:



- ✓ Las células malignas se caracterizaron por altas razones de IGF-IR
- ✓ Levemir® es el análogo de insulina con menor afinidad al IGF-1
- ✓ Levemir® tuvo menor respuesta proliferativa que insulina regular a concentraciones de 15 nmol/1.5 µmol.
- ✓ Levemir® NO incidió significativamente en la proliferación de células malignas

& MENOR RIESGO DE HIPOGLUCEMIAS NOCTURNAS QUE NPH^{1,3} **& 3 MILLONES DE PERSONAS CONFÍAN EN FlexPen®**

Levemir® Retos & Metas

Iniciar con Levemir® 1 vez al día + ADOs en DM2^{1,*}

& MENOR RIESGO DE HIPOGLUCEMIAS NOCTURNAS QUE NPH^{1,3}

& 3 MILLONES DE PERSONAS CONFÍAN EN FlexPen®

& INICIO 1 VEZ AL DÍA + ADOs^{1,2,3,*}

& MENOR AUMENTO DE PESO QUE NPH E I. GLARGINA²

& MEJORA LA HbA1c²

* Se puede administrar en cualquier momento del día pero se debe hacer todos los días a la misma hora¹



Resultados esperados del proyecto

- Mejores prácticas validadas y lecciones aprendidas se obtienen de los estudios ABE (Análisis Basados en la Evidencia) y CAP (Conocimientos, Actitudes y Prácticas) sobre la prevención y control de la enfermedad del virus del Zika.
- Mejores prácticas de movilización y participación comunitaria en promoción y prevención relacionadas con el Zika fueron implementadas en las áreas en riesgo.
- Sistema de monitoreo de control vectorial del Ministerio de Salud incluye un mecanismo de retroalimentación amigable para el uso de gobiernos locales descentralizados y de la comunidad permitiendo mantener informados a los tomadores de decisión.
- Estrategia de comunicación con mensajes clave unificados, implementada por todos los actores estratégicos de la respuesta al Zika, usando medios formales e informales, con énfasis en asuntos de género y diversidad cultural.
- Escalamiento de políticas, estrategias y protocolos sostenibles a nivel local, nacional y binacional para la formulación de políticas públicas en prevención y control de transmisión del Zika.



¡¡Del ZIKA nos cuidamos Juntos!!

Oportunidades de logro del proyecto

CARE Ecuador y CARE Perú con el apoyo técnico de UNICEF implementan este proyecto desde un enfoque multisectorial e interdisciplinario. El modelo de intervención incluye: comunicación para el desarrollo (cambios conductuales, movilización social e información oportuna y comprobada); estudios ABE y CAP para fortalecer las acciones de prevención, preparación y atención del Zika y de otras enfermedades con la activa participación del sistema de salud, la comunidad, la academia y de gobiernos autónomos descentralizados.

Dirección y contacto del proyecto

CARE Ecuador:
 Contacto: Catalina Vargas
 catalina.vargas@care.org
 Dir: Calle B Nacional No. 39-139 y
 El Telégrafo, sector Batán Bajo.
 Quito - Ecuador
 Tel: +593.2.2253611
 Fax: +593.2.2252308
 Email: eucare@care.org

CARE Perú:
 Contacto: Virginia Baffigo
 vbaffigo@care.org.pe
 Dir: General Santa Cruz 659,
 Lima 11, Perú.
 Tel: + 51 1 417 1100
 Fax: + 51 1 433 4153
 E-mail: info@care.org.pe

Esta publicación ha sido posible gracias al generoso apoyo del pueblo norteamericano, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional - USAID. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan el punto de vista de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos de Norteamérica.

©CARE Ecuador • www.care.org.ec

PROYECTO BINACIONAL PERÚ-ECUADOR






Objetivos

Contribuir con el fortalecimiento del sistema de Salud Comunitario mediante la participación de agentes de salud comunitarios en las áreas prioritizadas de Ecuador y Perú para la prevención y control de la transmisión del virus del Zika.

Amplificar los esfuerzos regionales y nacionales para reducir las tasas de transmisión del Zika:

- Compartiendo hallazgos,
- Iniciando en la formulación de políticas binacionales basadas en evidencia rigurosa que priorice análisis contextuales socio-culturales y de género,
- Propiciando sinergias en los procesos de planificación y coordinación,
- Diseñando e implementando una estrategia de comunicación oportuna y eficaz que conlleve al cambio de conductas para la prevención y control de la enfermedad del virus del Zika.



Líneas de acción

- Promover** el uso oportuno de los servicios de salud y la adopción de conductas saludables, con base en la igualdad de género y la equidad social.
- Mejorar** la aceptabilidad y capacidad de respuesta de los servicios a las necesidades comunitarias, especialmente de mujeres en edad fértil, adolescentes y jóvenes, para la mejora continua de la calidad de los servicios de salud.
- Facilitar** que se escuchen las voces de las comunidades en los círculos políticos a nivel local, regional y nacional.

Gobernanza del proyecto

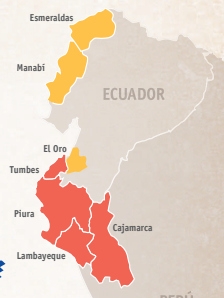


Beneficiarios

Zona de influencia: **2,613,022**

Población en riesgo: **783,907**

Beneficiarios directos: **391,953**



Áreas de intervención

Perú		Ecuador	
Región	Provincia	Provincia	Canton
Tumbes	Tumbes	Esmeraldas	Muisne
	Contralmirante Villar		Portoviejo
	Zarumilla		Manta
	Piura		Sucre
Piura	Morropón	Manabí	San Vicente
	Sullana		Jama
	Talara		Pedernales
	Sechura		Huaquillas
Lambayeque	Chiclayo	El Oro	Arenillas
Cajamarca	Jaén		Las Lajas



Automatiza las ventanas de tejado

Sin cables ni rozas

Si vas a reformar tu casa y quieres mejorar el confort de tu buhardilla puedes transformar cualquier ventana giratoria Velux de apertura manual ya instalada en una ventana eléctrica accionada por energía solar, con todas las comodidades de las nuevas tecnologías y con la ventaja de que su funcionamiento no supone incrementar

el consumo eléctrico del hogar. Gracias al kit de conversión solar KSX 100, pasarán a la historia los tiempos en que tenías que estar pensando en cómo llegar hasta la ventana, y podrás disfrutar de la comodidad de abrir y cerrar las ventanas por control remoto. El kit de conversión solar KSX 100 incluye todos los componentes necesarios para transformar una ventana de tejado manual en una nueva ventana accionada por control remoto.

• **Precio:** Kit de conversión solar KSX 100 desde 713,40 € (IVA incluido)
• **Más info:** www.velux.es y tel. 902.400.484

VI Edición de SAVER, en el IFEMA de Madrid

Si te gustan la jardinería y el paisajismo, no puedes perderte la feria SAVER (Salón de la Maquinaria y Complementos para Jardines, Bosques y Áreas Verdes) que se celebrará en Madrid del 9 al 11 de octubre, en IFEMA.



Nueva convocatoria de EuroBrico

Con las novedades en herramientas y accesorios

El mundo del bricolaje exterior tendrá un especial protagonismo en el quinto Salón Profesional del Bricolaje, EuroBrico, que tendrá lugar del 15 al 17 de octubre en Feria Valencia. Una muestra que reunirá la más completa oferta de todos y cada uno de los segmentos que conforman el universo del bricolaje a nivel nacional e internacional. A la vez se celebra la 37ª edición de Iberflora.

• **Horario:** de 9,00 a 19,00 horas
• **Más info:** www.eurobrico.feriavalencia.com

¿No sabes de qué color pintar tu casa?

Bruguer te ayuda 'on line'

Poca gente se plantea ya la pintura de la casa como mera limpieza de paredes. La pintura de color se ha convertido en un elemento decorativo

de primer orden, y a la hora de elegirla se tienen en cuenta también el tamaño de las habitaciones, el tono de los muebles o la dirección de la luz. Pero si tienes dudas sobre el resultado de uno u otro color en tus muros, consulta la web de Bruguer y en el apartado Studio Color recibirás un asesoramiento totalmente gratuito para acertar siempre en tu elección.

• **Más info:** www.bruguer.es



mundoverde

Texto y fotos: Ana Lora

JARDÍN



Renueva tus cestas colgantes

Si en tus cestas colgantes tenías plantas de temporada, como surfinias, estarán deshidratadas y, si no les has dado los cuidados y riegos oportunos, secas. Te proponemos que las renueves con unas plantas crasas, que requieren menos cuidados y riegos y disfrutas a pleno sol.



Descuelga la cesta y, para trabajar mejor, suelta las cadenas de los laterales. Extrae la planta seca.



Remueve la tierra con una pala y añade de sustrato nuevo, para recuperar los nutrientes que has perdido.



Extrae la nueva planta del tiesto y sitúala en un lado de la cesta, ligeramente inclinada. Deja hueco para poner otra planta.



Coloca la segunda planta y rellena los huecos con sustrato nuevo, presionándolo con las manos.



Riega ligeramente la composición y, si es necesario, vuelve a añadir sustrato hasta completar el cesto.



Recorta las puntas colgantes de la planta para favorecer el crecimiento de nuevos tallos.



Coloca las cadenas en su sitio y procede a colgar la cesta, con cuidado, porque ahora, pesará mucho más que cuando la descolgaste.

58 | bricolocus

bricorenovación

Realización, texto y fotos: Manuel G. Márquez



Una nueva toma para el grifo de riego

Necesitarás

Llave inglesa o de cadena
Uniones para grifos de polietileno
Teflón
Sierra para metales (opcional)
Tapón de metal o de polietileno

Las averías se producen muchas veces en el momento menos oportuno y la reparación, a veces, puede ser provisional. En este grifo se colocó hace tiempo una derivación en T que alimentaba el agua para el riego del jardín, a través de un registro de válvulas. Al no tener llave de cierre, su rotura obligó al cierre del paso general del agua a la casa. Pero la solución es sencilla y barata. Se ha colocado un enlace nuevo para sustituir al averiado. Como alternativa, te enseñamos a condicionar una toma hasta una nueva ocasión.

48 | bricolocus

proyecto cumayasa



Un remanso de lujo en el Caribe dominicano La Finca de la Romana

Juan José Hidalgo, presidente del grupo Globalia, y Luis García, creador de La Finca de Somosaguas, han unido sus fuerzas para diseñar la que muy pronto será la urbanización más exquisita del Caribe.

Texto Irene Díez

116 HOTELS



TURISMO VACACIONAL



La madera, los colores intensos, los cuadros de pintura brasileña y las hamacas son vetas de identidad en la decoración de esta acogedora posada.

Los intensos y amarillos chillones aportan gran intensidad y colorido, rematando la decoración con plantas en cada esquina y cuadros de pintura brasileña. Fuera, en las terrazas, vuelven de nuevo a aprovechar los recursos de la tierra recurriendo a la madera y los muebles rústicos para crear una atmósfera cálida y relajante, a la que ayudan, y mucho, los 27°C de temperatura media anual que registra Rio Grande do Norte. La razón de que Posada La Bonita haya sido concebida algo así como una casa mirador es que se sitúa a apenas 40 metros de la mejor zona de la playa de Baía Formosa. En total, la Baía tiene 20 kilómetros de playas vírgenes y exóticas de agua transparente.

//BAÍA TIENE 26 KM DE PLAYAS VÍRGENES Y EXÓTICAS DE AGUA TRANSPARENTE//

48 HOTELS



//LA POSADA HA SIDO CONCEBIDA ALGO
ASI COMO UNA CASA MIRADOR//

Espacio para el descanso. Justo delante de la posada se forman piscinas naturales cuando hay marea baja, apropiadas para disfrutar de interminables y relajantes baños. El establecimiento se encuentra en el mejor sitio para dar largos paseos por la playa. Caminando por ella, a la derecha, está el Pontal do Surf, donde se forman las mejores olas de la región para practicar este deporte, y en donde periódicamente se organizan diversos campeonatos. Los aficionados al ecoturismo y otros deportes de aventura también frecuentan este establecimiento, atraídos por las buenas condiciones del entorno para jugar al voleibol y al fútbol, y para hacer senderismo por la Mata do Estrela, una

espectacular reserva natural selvática ubicada a escasos kilómetros y declarada Reserva Particular do Patrimônio Natural en 2000. Otro reclamo turístico pasa por visitar y zambullirse en la laguna Araraquara, también llamada lago Coca-Cola por su particular color, procedente de la alta concentración de yodo y sales. Más alternativas son hacer rutas en bicicleta o a caballo, conocer las diversas modalidades de pesca que se practican en Baía Formosa, entre las que destaca la pesca del marlin y otras especies de gran tamaño, y realizar paseos en barco. La oferta es tan amplia como grandes sean las intenciones que el turista tenga de recorrer y descubrir este paraíso brasileño.

INFORMACIÓN

- Nº de habitaciones:** 51
- Servicios:** Habitaciones con baño completo y aire acondicionado. Restaurante a la carta, piscina, traslado, se organizan excursiones, aparcamiento, lavandería y servicio de maíces.
- Ubicación:** Rua Francisco Fernandes Petreia, 363, Baía Formosa, RN Brasil
- Teléfono:** +55 84 3244-2056
- Web:** www.posadalabonita.com
- Acceso:** Habitación simple, 56 €; Apartamento estándar, 87 €; Suite, 114 €. Suite Matutina, 130 €. Precios para dos personas con desayuno.

HOTELS 49

Ficha consejo | Paso a paso

INSTALAR BLOQUES DE VIDRIO

LEROY MERLIN

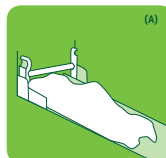

COD. 0103

C Para crear las juntas de dilatación, cortaremos unas tiras de espuma de poliéster, de unos 30cm de largo por 6 de ancho. Insertaremos estas tiras a medida que vayamos construyendo el tabique. El grosor del material elegido debe ser siempre inferior a 1 cm.

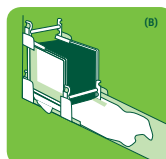
Instalación

Una vez adaptado el hueco y antes de empezar a montar el tabique, debemos limpiar todos los bloques así como las paredes y las superficies sobre las que lo instalaremos.

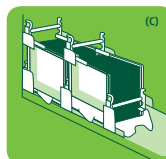
A Colocamos el primer separador con forma de L" en el encuentro de la pared y el suelo. Aplicamos sobre la base un tendel de mortero de una longitud similar a la de un bloque.



B Situamos el primer bloque en su posición, insertando al mismo tiempo el separador con forma de T invertida, entre la base y el otro lateral del bloque. Nos aseguraremos de que el bloque aplasta bien el mortero. Es importante que vigilemos que el mortero aplicado en la base no impida que el separador en "T" se asiente correctamente.



C Colocaremos el segundo bloque tras aplicar el tendel correspondiente de mortero. No olvidemos situar la cruceta de separación entre ambos bloques. Continuaremos instalando los siguientes bloques. Para retirar el exceso de mortero, en la base y en el lateral del 2º bloque, usamos una paleta de punta.



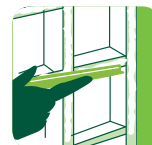
D Una vez terminada la primera fila trazaremos unas líneas con un nivel. Éstas nos servirán de referencia para la colocación de siguientes

Rejuntado

Una vez colocados todos los bloques, ya sólo nos queda rematar las uniones con el rejuntado. Rejuntado significa rellenar las uniones entre los bloques. Como primer paso, retiraremos todos los apéndices de los separadores. Los hacemos girar sobre sí mismos hasta que partan. Aprovecharemos el mortero específico para bloques de vidrio para realizar el rejuntado. También podemos usar una silicona.

A Rejuntado con mortero cola

Una vez que hemos retirado todo el exceso de mortero de la instalación, podemos perfilear el mortero con una espátula para juntas.


Atención

Repasaremos con una esponja húmeda que enjuaguemos con frecuencia. Si debido a las dimensiones del tabique el rejuntado no se puede realizar en el mismo día en el que se colocan los bloques, este procedimiento no es el más adecuado ya que, si dejamos endurecer el mortero demasiado luego nos costará mucho trabajo perfilearlo con el acabado deseado.

B Rejuntado con silicona

Limpiaremos toda la superficie con un trapo humedecido en una disolución de agua y amoníaco.



★ Aplicamos silicona sobre todas las juntas horizontales y posteriormente sobre las verticales. Debemos tener especial cuidado en los cruces de juntas.

★ Retiramos el exceso de silicona con el dedo. Es recomendable que el dedo esté humedecido.

★ Para finalizar, y una vez pasado el tiempo de secado de la silicona, usaremos una masilla elástica para el encuentro de los bloques con la pared, es decir las juntas de dilatación. Esta masilla elástica se encargará de absorber las posibles dilataciones del tabique.

INSTALACIÓN DE BLOQUES DE VIDRIO.

11

Leroy Merlin te asesora
**COMPROMISO
DE ASESORAMIENTO**

Nos comprometemos a asesorarte. Aprenderás a hacer realidad tus proyectos de hogar a través de nuestros vendedores en tienda, guías de producto, fichas, consejos, librería y página web.

GUÍAS

Todo el asesoramiento que necesitas para escoger bien.

FICHAS CONSEJO

Te enseñamos a hacerlo paso a paso.

www.leroymerlin.es
LEROY MERLIN

Ficha consejo | Paso a paso

MONTAR MUEBLES DE COCINA

LEROY MERLIN


COD. 1501

10 Química do carbono

1. Cales son os elementos fundamentais na composición dos seres vivos?
2. Menciona cinco substancias que formen parte dos seres vivos e tres que conteñan carbono.
3. Cita algunhas das aplicacións do petróleo e do gas natural.
4. Que cres que teñen en común as seguintes substancias: etanol, butano, acetona, metano e ácido acético (compoiñente do vinagre)?
5. Que cres que teñen en común as seguintes substancias: nailon, PVC, caucho artificial, neopreno e poliestireno?

O carbono como compoñente esencial dos seres vivos

O carbono é o segundo elemento máis abundante na composición dos seres vivos, onde se acha combinado, fundamentalmente, co hidróxeno e o oxíxeno.

As características da materia viva son debidas, principalmente, á singularidade do carbono. Os átomos de carbono únense formando cadeas e aneis, o que dá lugar a unha ampla gama de estruturas que poden modificarse ao incluírse outros elementos existentes na materia viva (oxíxeno, hidróxeno, fósforo, xofre, ferro, iodo, etc.) que orixinan a gran variedade de compostos existentes nos seres vivos.

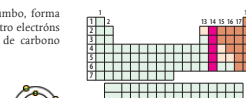
A comezos do século XIX críase que os compostos que se atopaban nos organismos vivos formábanse pola intervención imprescindible dunha «forza vital» presente neles. Baseándose nesta teoría do «vitalismo», chamáveselles compostos orgánicos para diferenciarlos dos inorgánicos, aqueles que non se atopaban na materia viva.

En 1828, Friedrich Wöhler (1800-1882) sintetizou no seu laboratorio urea, un composto orgánico formado a partir de dous compostos inorgánicos, cianato de chumbo e amoníaco. Nos anos seguintes obtivéronse artificialmente outros moitos compostos orgánicos, de xeito tal que a finais do século XIX a teoría do vitalismo viuse desacreditada. Os químicos comprobaron que todos os compostos orgánicos conteñen polo menos un átomo de carbono na súa molécula, polo que xa non había razóns para diferenciar entre química inorgánica e orgánica; hoxe día denomínase **química do carbono** á rama desta disciplina que se ocupa do estudo dese elemento e dos seus compostos.

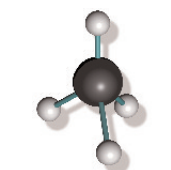
1 O átomo de carbono

O carbono, xunto co silicio, o xermanio, o estanho e o chumbo, forma parte do grupo 14 do sistema periódico. Todos eles posúen catro electróns na súa última capa. A configuración electrónica do átomo de carbono ($Z=6$) é $1s^2 2s^2 2p^2$.

Nivel enerxético	Subniveis	Número de electróns
K	s	2
L	s	2
	p	2



Observa que o átomo de carbono ten catro electróns na súa última capa; fáltanlle, polo tanto, outros catro para ter a estrutura electrónica dun gas nobre (oito electróns na súa última capa). O átomo de carbono pode completar esta última capa compartindo cada un dos seus catro electróns con outros catro átomos, é dicir, o carbono está unido a estes catro átomos mediante catro enlaces covalentes moi estables dirixidos no espazo cara aos vértices dun tetraedro regular, cuxo centro está ocupado polo átomo de carbono.



Estrutura tetraédrica do átomo de carbono unido a catro hidróxenos.

1.1. Cadeas de carbono

O carbono pode unirse mediante catro enlaces covalentes con outros elementos, como o hidróxeno, o nitróxeno, o oxíxeno ou os halóxenos, pero, principalmente, consigo mesmo, dando lugar así a **cadeas carbonadas**.

Estas cadeas carbonadas abarcan desde dous átomos de carbono ata centos ou miles deles. Cando as cadeas carbonadas teñen 40 ou máis átomos de carbono, reciben o nome de **macromoléculas**.

Reflexiona

Le o seguinte texto e contesta as preguntas:

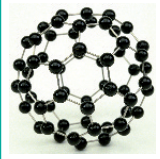
As moléculas grandes teñen que estar construídas por unha abundante cantidade de átomos que sexan fáciles de enganchar entre si. O carbono, cos seus catro electróns na súa órbita periférica, posúe esta propiedade e outra máis importante: a capacidade de formar fortes enlaces covalentes con outros átomos de carbono, ao que cada un destes ten electróns libres que poden actuar como «granchos» para formar enlaces covalentes con outros átomos. Esta propiedade do carbono explica por que se atopa en todas as moléculas dos organismos vivos e por que dicimos que a vida na Terra está baseada no carbono. Ademais do carbono, as moléculas orgánicas conteñen con frecuencia outros cinco elementos: hidróxeno, nitróxeno, oxíxeno, flúor e xofre. Por iso, a escala atómica, baixo a diversidade da vida no noso planeta subxace unha simplicidade básica.

Robert HAZEN e James TREIFEL
Temas científicos
Páxina 101

- a) Cantos electróns ten o carbono na súa órbita periférica?
- b) Como é o enlace que une un átomo de carbono a outro átomo de carbono?
- c) Por que dicimos que a vida na Terra está baseada no carbono?
- d) Que outros elementos podemos atopar nas moléculas orgánicas?
- e) Por que as chamamos moléculas orgánicas?
- f) Explica a seguinte frase: «Baixo a diversidade da vida no noso planeta subxace unha simplicidade básica».

Como un balón de fútbol

En 1985, Curl, Smalley e Kroto, ao vaporizar grafito cun feixe de láser, descubriron na feluxe de carbón resultante unha molécula de carbono, C_{60} , de estrutura moi arredondada, constituída por 20 hexágonos e 12 pentágonos, é dicir, a mesma forma que un balón de fútbol. Déronlle o nome de buckminsterfullereno ou buckyball.



3. As fórmulas na química do carbono

3.3. Modelos moleculares dos compostos do carbono

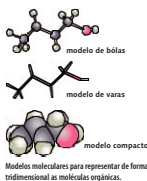
Pódense fabricar modelos de cadeas de átomos de carbono e de grupos funcionais coas esferas e as varas construídas a tal fin que conteñan as caixas de modelos moleculares.

Nalgúns casos (modelo aberto), as esferas que representan os diferentes átomos dispoñen de orificios nos que se axustan as varas flexíbeis, que representan os enlaces (modelo compacto), os átomos compenetráanse entre si, sen necesidade de varas. En ambos tipos de modelos, os átomos dos diferentes elementos distínguense polo seu tamaño e a súa cor (xeralmente, negra para o carbono, branca para o hidróxeno, azul para o oxíxeno, etcétera).

Podes fabricar modelos de cadeas de átomos de carbono utilizando bolas de plastilina ou de porrexipán para os átomos e escarvadentes de madeira ou varas de arame para os enlaces. Convién que utilices bolas do mesmo tamaño e cor para cada tipo de átomo.

Os enlaces deben construírse tendo en conta as diferentes orientacións espaciais do átomo de carbono.

- Con enlaces simples: carbono tetraédrico.
- Cun dobre enlace e dous enlaces simples: carbono triangular plano ou trigonal.
- Cun tripla enlace e un enlace simple: carbono lineal.



Modelos moleculares para representar de forma tridimensional as moléculas orgánicas.

Actividades

1. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como as do metano, o etano, o propano e o butano, tendo en conta as súas estruturas tridimensionais.
2. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
3. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de etino e a de propino.
4. Constrúe moléculas con tripla enlaces, como a de etino ou a de propino.
5. Constrúe e escribe a fórmula semidesenvolvida de moléculas con enlaces sinxelos que teñan ramificacións na cadea, como, por exemplo, o 2-metilpropano ou o 2-metilbutano. Cantas moléculas distintas podes construír co mesmo número de bolas e de varas, é dicir, co mesmo número de átomos e de enlaces?
6. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
7. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
8. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
9. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
10. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
11. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
12. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
13. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
14. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
15. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
16. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
17. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
18. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
19. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
20. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
21. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
22. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
23. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
24. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
25. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
26. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
27. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
28. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
29. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
30. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
31. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
32. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
33. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
34. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
35. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
36. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
37. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
38. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
39. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
40. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
41. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
42. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
43. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
44. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
45. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
46. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
47. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
48. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
49. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
50. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
51. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
52. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
53. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
54. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
55. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
56. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
57. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
58. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
59. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
60. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
61. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
62. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
63. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
64. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
65. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
66. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
67. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
68. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
69. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
70. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
71. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
72. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
73. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
74. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
75. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
76. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
77. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
78. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
79. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
80. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
81. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
82. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
83. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
84. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
85. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
86. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
87. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
88. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
89. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
90. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
91. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
92. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
93. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
94. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
95. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
96. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
97. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
98. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
99. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.
100. Constrúe moléculas con enlaces sinxelos, como a de eteno e a de propeno.

8

8. Xestión racional dos recursos naturais

8.3. Reciclahe dos materiais plásticos

Unha das medidas que se poden tomar para o uso racional do petróleo e do gas natural é a **reciclahe dos materiais plásticos**. No tratamento dos residuos plásticos existen as mesmas opcións que para o resto dos residuos, é dicir, as «tres erres»: **Reducir, Reutilizar, Recuperar**.

O primeiro paso é a **redución** que se logra utilizando menos cantidade de plástico na presentación dun produto: embalaxes máis simples.

A **reutilización** destes materiais resulta moi sinxela xa que son durátiles, lavables, resistentes, esterilizables, etcétera.

A fase de **recuperación** ou **reciclahe** pódese realizar de tres xeitos diferentes: reciclahe mecánico, reciclahe químico e recuperación de enerxía.

Reciclahe mecánico de plásticos

A **reciclahe mecánico** consiste no tratamento dos residuos plásticos por medio da presión e da calor para volver darlles forma e conseguir, así, novos obxectos plásticos. O procedemento é o seguinte:

1. Os residuos sepáranse por tipos para obter os diferentes materiais termoplásticos. Desta forma, os produtos que pasan á seguinte fase son dun só material. Os materiais plásticos máis complexos ou non termoplásticos son rexetados neste proceso.
2. Pásase á trituración ou moenda, que se realiza en dous pasos: eliminación dos papeis, etiquetas, etc. e lavado e secado do material.
3. O produto triturado, limpo, seco e homoxéneo leva á extrusora, para ser procesado por diferentes técnicas, entre as que cabe destacar tres:

- **Reciclahe** do produto directamente para transformalo en novos obxectos de calidade inferior aos fabricados co polímero orixinal. Así se obtéñen bolsas de lixo, testos, tubos de desagüe...
- **Mestura** do produto reciclado co polímero virxe ata alcanzarse as características idóneas para a prestación requirida. Así obtéñense perfís para a construción.
- **Coextrusión** do produto reciclado entre dúas ou máis capas de polímero orixinal. Un exemplo desta técnica é a fabricación de botellas para bebidas, cuxa capa intermedia pode ser de material reciclado, aínda que a interior (en contacto coa bebida) é a exterior sexan de polímero virxe.

Reciclahe química

Os residuos plásticos descompoñense a través dun proceso químico en substancias máis sinxelas, monómeros que se utilizan de novo como materias primas na fabricación de produtos téxtiles: alfombras, xerséis...

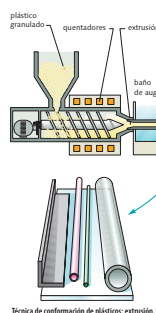
Recuperación de enerxía

Os plásticos usados poden ser aproveitados como combustible dado o seu elevado poder enerxético. Desta forma, a combustión de 1 kg de polietileno produce a mesma enerxía que a de 1 kg de gas natural.

A recuperación enerxética é, para determinados plásticos, máis ecolóxica que a súa reciclahe mecánica ou química. Esta alternativa é a única posible cando os residuos plásticos están moi sucios ou deteriorados.



Produto plástico triturado.



Técnica de conformación de plásticos: extrusión.

Actividades

21. Explica de que formas podemos reducir, reciclar e recuperar os plásticos.

CNIC EDITORIAL

The CNIC, open to science and dissemination

Valentin Fuster, MD, PhD

The ever-increasing complexity of biomedical research means there is now more than ever a need for research enterprises in this area to have an effective means of channelling and disseminating the advances and results arising from their research activities, both to the scientific community and to the wider public. Conscious of this need, the Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) has created, in collaboration with the journal Nature CP Cardiovascular Medicine, a communication tool with a special emphasis on translational research, the "Nature CP Cardiovascular Medicine CNIC Edition". The original Nature journal is directed by an editorial panel comprising some of the most outstanding scientists in the field, charged with guaranteeing that the content of the journal be of the highest scientific quality. The CNIC, through collaboration with medical organisations in Spanish-speaking countries, will contribute to this journal with one to three articles per issue.

The greatest challenge in cardiovascular research in the twenty-first century is to ensure the rapid transfer of scientific advances into improved healthcare and quality of life of patients. For this to occur, the scientific and clinical communities need a shared space where they can access and exchange information on the latest advances in research and on the opportunities for specialized training. These concerns lie at the heart of the mission of the CNIC, which was created with a three-fold objective (covered by the articles in this issue): carrying out innovative basic research, and discovering and providing comprehensive training programmes for potential basic and clinical scientists. Such objectives need to be fulfilled by creating knowledge networks for meeting exchange and debate. The "Nature CP Cardiovascular Medicine CNIC Edition"

V Fuster is Scientific President of the Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III (CNIC), Madrid, Spain, Editor-in-Chief of Nature Clinical Practice Cardiovascular Medicine, Director of the Zena and Michael A. Wiener Cardiovascular Institute, and the Marie-Josée and Henry R. Kravis Center for Cardiovascular Health, Mount Sinai School of Medicine, New York, NY, USA.

Research at the CNIC is organized into six strategic departments. Three of them are specifically directed at the most promising areas of basic research, whose results are most likely to be translated rapidly into medical practice. These are the departments of Vascular Biology and Inflammation, Regenerative Cardiology and Cardiovascular Developmental Biology. The first article provides an overview of the activities carried out in the research centre and by each of these departments, which we hope will result within a few years in major advances in cardiovascular medicine.

The second article is focused on the other three research departments at the CNIC enterprise. These are the applied departments, whose main objectives are to facilitate the translation and dissemination of basic science findings into improved patient care and public health. To reach these objectives the CNIC's applied departments work in collaboration with hospitals, clinics and other centres for patient recruitment and for clinical research workup to develop their research projects.

Finally, the third article describes the approaches the CNIC is taking to meeting new challenges in the training of specialists equipped for the era of translational cardiovascular research. The comprehensive range of training programmes launched or in development at the CNIC form part of a unified plan aimed at identifying and training the outstanding cardiovascular investigators of the future.

My warmest welcome to the readers of the new Nature CP Cardiovascular Medicine CNIC Edition.

CNIC EDITORIAL

D. Russo et al. Fijadores de fosforo y calcificación coronaria artículo original

Table 1 | Características clínicas y demográficas basales de los pacientes

	Controles (n=29)	Carbonato cálcico (n=28)	Sevelmero (n=27)
Sexo (H/M)	25/4	23/5	24/3
Edad (años)	54.4 (11.7)	55.2 (11.2)	54.1 (11.9)
Índice de masa corporal (kg/m²)	24.8 (2.3)	24.5 (2.9)	26.1 (4.1)*
Factor de riesgo tradicional (n)	5.3 (1.4)	5.3 (1.2)	5.6 (1.4)
Tensión arterial sistólica (mm Hg)	134.4 (13.9)	136.8 (7.6)	135.5 (7.6)
Tensión arterial diastólica (mm Hg)	82.2 (5.6)	84.8 (5)	80.5 (3.7)
Tensión arterial media (mm Hg)	99.4 (7.9)	102 (3.7)	98.8 (5.9)
Presión del pulso (mm Hg)	51.4 (6.7)	52.0 (10.7)	55.0 (10.7)
Duración de la HTA (meses)	90 (89)	133 (73)*	60 (52)
Fármacos antihipertensivos (n)	21 (66)	23 (82)	23 (85)
Uso de bloqueantes de los canales de calcio (%)	44	45	45
Sin CCA (n)	5	5	5

CCA: calcificación arterial coronaria; M: mujeres; HTA: hipertensión arterial; H: hombres. Las cifras son media y DE. *P<0.01 frente a otros grupos.

Table 2 | Variables bioquímicas iniciales y finales

Variables	Controles		Calcio		Sevelmero	
	Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final
FG (ml/min)	33.4 (20.2)	33.6 (25.0)	26.2 (8.3)	25.9 (5.3)	26.3 (15.6)	24.1* (14.7)
PTH (pg/ml)	146.7 (73.2)	146.9 (77.4)	172.1 (73.8)	136.1 (54.8)	136.5 (101.7)	134.9 (72.7)
Calcio sérico (mg/dl)	9.2 (0.6)	9.3 (0.5)	9.0 (0.7)	9.1 (0.8)	9.2 (0.2)	9.0* (0.3)
Fosforo sérico (mg/dl)	3.9 (0.7)	3.9 (0.9)	4.6 (1.27)	4.7 (1.5)	4.5 (0.7)	4.8 (0.9)
Producto calcio × P (mg × dL)	35.8 (7.0)	36.0 (7.8)	42.3 (8.0)	40.3 (11.8)	41.7 (6.9)	43.1 (8.4)
Fosfatasa alcalina (mg/dl)	113.7 (62.2)	85.1 (25.1)	148.0 (83.2)	143.0 (93.2)	134.2 (87.1)	103.4** (47.6)
Proteínas séricas totales (mg/dl)	7.2 (0.8)	7.5 (0.8)	6.9 (1.0)	7.2 (1.1)	7.2 (0.7)	7.2 (0.7)
Albumina sérica (mg/dl)	3.9 (0.52)	4.2 (0.5)	3.8 (0.7)	3.9 (0.7)	3.9 (0.4)	4.2 (0.2)
Carbonato (mg/l)	23.4 (3.8)	24.3 (3.5)	21.6 (5.3)	23.2 (4.2)	22.3 (3.1)	21.2 (2.3)
Homocisteína (mmol/l)	20.8 (18.7)	27.2 (14.6)	38.0 (14.5)	38.0 (14.5)	31.5 (10.3)	33.5 (19.7)
Fibrinógeno (mg/dl)	342.6 (124.5)	385.5 (99.5)	401.3 (96.7)	397.3 (85.7)	424 (222)	332** (57)
Colecterol total (mg/dl)	189.0 (76.3)	188.6 (38.6)	186.9 (102.5)	184.0 (121.5)	171.0 (65.0)	181.3 (53.1)
Triglicéridos (mg/dl)	137.7 (101.8)	131.9 (94.4)	119.2 (50.3)	139.2 (50.3)	141.4 (92.3)	131.6 (109.7)
Colecterol HDL (mg/dl)	59.8 (44.1)	48.9 (11.1)	46.3 (18.2)	46.7 (19.2)	48.8 (10.7)	49.9 (11.8)
Colecterol LDL (mg/dl)	115.9 (32.1)	118.0 (47.5)	121.0 (47.4)	105.0 (33.2)	113.9 (55.1)	107.3 (39.1)
Proteína C Reactiva (mg/dl)	0.98 (2.38)	0.34 (0.08)	1.1 (2.7)	0.33 (0.09)	0.30 (0.27)	0.73 (0.99)
Ingesta de fosforo (mg/día)	682 (480)	781 (479)	694 (492)	698 (478)	690 (398)	784 (383)
Fosfatasa (mg/24 h)	367 (389)	514* (285)	496 (125)	413* (126)	490 (128)	410** (130)

FG: filtrado glomerular; HDL: lipoproteínas de alta densidad; LDL: lipoproteínas de baja densidad; PTH: hormona paratiroidea. Las cifras son media y DE. *P<0.05, **P<0.01 frente al propio valor inicial.

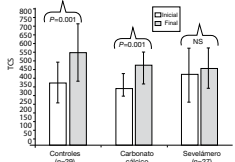


Figura 2 | PTC absolutas iniciales (barras blancas) y finales (barras oscuras) en controles (n = 29) y en pacientes asignados a carbonato cálcico (n = 28) y a Sevelmero (n = 27). Las cifras son media y DE.

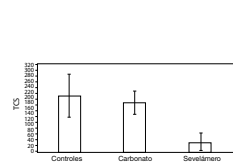


Figura 3 | Progresión anualizada de la PTC en controles (n = 29) y en pacientes asignados a carbonato cálcico (n = 28) y a Sevelmero (n = 27). Las cifras son media y DE.

HPV y cáncer cervical

de los HPV (Human Papillomavirus) y su papel en el desarrollo del cáncer cervical. El estudio se centra en la detección de los HPV de alto riesgo y en la evaluación de las lesiones precancerosas. Se discuten los resultados de los estudios de cohorte y de los ensayos clínicos de prevención y tratamiento. Se concluye que la detección temprana de los HPV de alto riesgo puede reducir la incidencia del cáncer cervical y mejorar el pronóstico de los pacientes.

Tabla 1. HPV aglutinados y tipos de HPV en pacientes con cáncer cervical

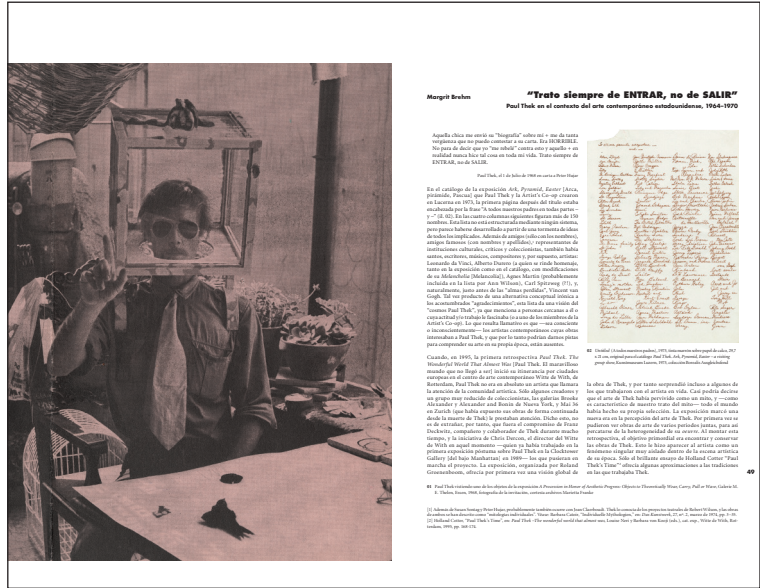
Agente	Genital*	13v	19v
Tubo testis	36 ay	18 ay	18 ay
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
HPV 16 18 31 33 35 39 45 52 58	Kanifand	Kanifand	Kanifand
HPV 18 31 33 35 39 45 52 58	Kanifand	Kanifand	Kanifand
HPV 18 31 33 35 39 45 52 58	Kanifand	Kanifand	Kanifand
HPV 18 31 33 35 39 45 52 58	Kanifand	Kanifand	Kanifand
HPV 18 31 33 35 39 45 52 58	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
Tubo testis HPV 16	Kanifand	Kanifand	Kanifand
T			



Paul Thek
artista de artistas
obras y procesos
nes de 1958-1988

Manuel Borja-Villel
Harald Falkenberg
Peter Weibel (dirs.)

Edición de Raul Rispa



"Trato siempre de ENTRAR, no de SALIR"
Paul Thek en el contexto del arte contemporáneo estadounidense, 1964-1970

Aquella chica me envió su "biografía" sobre mí + me da tanta vergüenza que no puedo contestar a su carta. Era HORRIBLE. No para de decir que yo "me rebelé" contra esto y aquello + en realidad nunca hice nada en toda mi vida. Tease siempre de ENTRAR, no de SALIR.

Paul Thek, el 1 de julio de 1968 en carta a Peter Huijse

En el catálogo de la exposición *Art, Pyramid, Easter* (Arca, pirámide, Pascua), que Paul Thek y la *Artist's Co-op* crearon en Lucerna en 1973, la primera página después del título estaba encabezada por la frase "A todos nuestros padres en todas partes y..." (p. 02). En las cuatro columnas siguientes figuran más de 150 nombres. Esta lista no está estructurada mediante ningún sistema, pero parece haberse desarrollado a partir de una tormenta de ideas de todos los implicados. Además de amigos (solo con los nombres), amigos famosos (con nombres y apellidos), representantes de instituciones culturales, críticos y coleccionistas, también había santos, escritores, músicos, compositores y, por supuesto, artistas: Leonardo da Vinci, Alberto Durero (a quien se rinde homenaje, tanto en la exposición como en el catálogo, con modificaciones de su *Melancholia* [Melancolía]), Agnes Martin (probablemente incluida en la lista por Ann Wilson), Carl Spitzweg (11), y, naturalmente, justo antes de las "almas perdidas", Vincent van Gogh. Tal vez producto de una alternativa conceptual íntima a los acostumbrados "agradecimientos", esta lista da una visión del "cosmos Paul Thek", ya que menciona a personas cercanas a él o cuya actitud y/o trabajo le fascinaba (o a uno de los miembros de la *Artist's Co-op*). Lo que resulta llamativo es que —sea consciente o inconscientemente— los artistas contemporáneos cuya obra interesaba a Paul Thek, y que por lo tanto podrían darnos pistas para comprender su arte en su propia época, están ausentes.

Cuando, en 1995, la primera retrospectiva *Paul Thek. The Wonderful World That Almost Was* Paul Thek. El maravilloso mundo que no llegó a serl inició su itinerancia por ciudades europeas en el centro de arte contemporáneo Witte de With, de Rotterdam, Paul Thek no era en absoluto un artista que llamara la atención de la comunidad artística. Sólo algunos creadores y un grupo muy reducido de coleccionistas, las galerías Brooke Alexander y Alexander and Binion de Nueva York, y Ma Ma en Zurich (que había expuesto sus obras de forma continuada desde la muerte de Thek) le prestaban atención. Dicho esto, no es de extrañar, por tanto, que fuera el compromiso de Franz Deckwitz, compañero y colaborador de Thek durante mucho tiempo, y la iniciativa de Chris Dercon, el director del Witte de With en aquel momento —quien ya había trabajado en la primera exposición póstuma sobre Paul Thek en la Clocktower Gallery (del bajo Manhattan) en 1989— los que pusieran en marcha el proyecto. La exposición, organizada por Roland Groenewoud, ofrecía por primera vez una visión global de

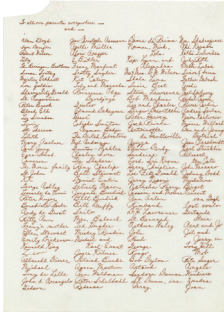
"Trato siempre de ENTRAR, no de SALIR"
Paul Thek en el contexto del arte contemporáneo estadounidense, 1964-1970

Aquella chica me envió su "biografía" sobre mí + me da tanta vergüenza que no puedo contestar a su carta. Era HORRIBLE. No para de decir que yo "me rebelé" contra esto y aquello + en realidad nunca hice nada en toda mi vida. Tease siempre de ENTRAR, no de SALIR.

Paul Thek, el 1 de julio de 1968 en carta a Peter Huijse

En el catálogo de la exposición *Art, Pyramid, Easter* (Arca, pirámide, Pascua), que Paul Thek y la *Artist's Co-op* crearon en Lucerna en 1973, la primera página después del título estaba encabezada por la frase "A todos nuestros padres en todas partes y..." (p. 02). En las cuatro columnas siguientes figuran más de 150 nombres. Esta lista no está estructurada mediante ningún sistema, pero parece haberse desarrollado a partir de una tormenta de ideas de todos los implicados. Además de amigos (solo con los nombres), amigos famosos (con nombres y apellidos), representantes de instituciones culturales, críticos y coleccionistas, también había santos, escritores, músicos, compositores y, por supuesto, artistas: Leonardo da Vinci, Alberto Durero (a quien se rinde homenaje, tanto en la exposición como en el catálogo, con modificaciones de su *Melancholia* [Melancolía]), Agnes Martin (probablemente incluida en la lista por Ann Wilson), Carl Spitzweg (11), y, naturalmente, justo antes de las "almas perdidas", Vincent van Gogh. Tal vez producto de una alternativa conceptual íntima a los acostumbrados "agradecimientos", esta lista da una visión del "cosmos Paul Thek", ya que menciona a personas cercanas a él o cuya actitud y/o trabajo le fascinaba (o a uno de los miembros de la *Artist's Co-op*). Lo que resulta llamativo es que —sea consciente o inconscientemente— los artistas contemporáneos cuya obra interesaba a Paul Thek, y que por lo tanto podrían darnos pistas para comprender su arte en su propia época, están ausentes.

Cuando, en 1995, la primera retrospectiva *Paul Thek. The Wonderful World That Almost Was* Paul Thek. El maravilloso mundo que no llegó a serl inició su itinerancia por ciudades europeas en el centro de arte contemporáneo Witte de With, de Rotterdam, Paul Thek no era en absoluto un artista que llamara la atención de la comunidad artística. Sólo algunos creadores y un grupo muy reducido de coleccionistas, las galerías Brooke Alexander y Alexander and Binion de Nueva York, y Ma Ma en Zurich (que había expuesto sus obras de forma continuada desde la muerte de Thek) le prestaban atención. Dicho esto, no es de extrañar, por tanto, que fuera el compromiso de Franz Deckwitz, compañero y colaborador de Thek durante mucho tiempo, y la iniciativa de Chris Dercon, el director del Witte de With en aquel momento —quien ya había trabajado en la primera exposición póstuma sobre Paul Thek en la Clocktower Gallery (del bajo Manhattan) en 1989— los que pusieran en marcha el proyecto. La exposición, organizada por Roland Groenewoud, ofrecía por primera vez una visión global de



02. Unidad 1 (A todos nuestros padres), 1973, tinta marroquí sobre papel de celofán, 28,7 x 21 cm, original para el catálogo *Paul Thek, Art, Pyramid, Easter - a rising group show*, Kunstverein Lucern, 1973, colección Benetton, Kunstfeldhaus

En el catálogo de la exposición *Art, Pyramid, Easter* (Arca, pirámide, Pascua), que Paul Thek y la *Artist's Co-op* crearon en Lucerna en 1973, la primera página después del título estaba encabezada por la frase "A todos nuestros padres en todas partes y..." (p. 02). En las cuatro columnas siguientes figuran más de 150 nombres. Esta lista no está estructurada mediante ningún sistema, pero parece haberse desarrollado a partir de una tormenta de ideas de todos los implicados. Además de amigos (solo con los nombres), amigos famosos (con nombres y apellidos), representantes de instituciones culturales, críticos y coleccionistas, también había santos, escritores, músicos, compositores y, por supuesto, artistas: Leonardo da Vinci, Alberto Durero (a quien se rinde homenaje, tanto en la exposición como en el catálogo, con modificaciones de su *Melancholia* [Melancolía]), Agnes Martin (probablemente incluida en la lista por Ann Wilson), Carl Spitzweg (11), y, naturalmente, justo antes de las "almas perdidas", Vincent van Gogh. Tal vez producto de una alternativa conceptual íntima a los acostumbrados "agradecimientos", esta lista da una visión del "cosmos Paul Thek", ya que menciona a personas cercanas a él o cuya actitud y/o trabajo le fascinaba (o a uno de los miembros de la *Artist's Co-op*). Lo que resulta llamativo es que —sea consciente o inconscientemente— los artistas contemporáneos cuya obra interesaba a Paul Thek, y que por lo tanto podrían darnos pistas para comprender su arte en su propia época, están ausentes.

Cuando, en 1995, la primera retrospectiva *Paul Thek. The Wonderful World That Almost Was* Paul Thek. El maravilloso mundo que no llegó a serl inició su itinerancia por ciudades europeas en el centro de arte contemporáneo Witte de With, de Rotterdam, Paul Thek no era en absoluto un artista que llamara la atención de la comunidad artística. Sólo algunos creadores y un grupo muy reducido de coleccionistas, las galerías Brooke Alexander y Alexander and Binion de Nueva York, y Ma Ma en Zurich (que había expuesto sus obras de forma continuada desde la muerte de Thek) le prestaban atención. Dicho esto, no es de extrañar, por tanto, que fuera el compromiso de Franz Deckwitz, compañero y colaborador de Thek durante mucho tiempo, y la iniciativa de Chris Dercon, el director del Witte de With en aquel momento —quien ya había trabajado en la primera exposición póstuma sobre Paul Thek en la Clocktower Gallery (del bajo Manhattan) en 1989— los que pusieran en marcha el proyecto. La exposición, organizada por Roland Groenewoud, ofrecía por primera vez una visión global de

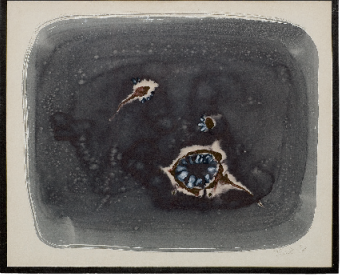
01. Paul Thek visitando uno de los objetos de la exposición *A Procession in Honor of Authentic Progress: Objects to Theoretically Wipe, Carry, Pull or Wave*, Galería M. E. Thelen, Lucern, 1968, fotografía de la instalación, cortesía archivio Martinia Franke

[1] Además de Susan Sontag y Peter Huijse, probablemente también ocurre con Jean Charbonat. Thek lo conocía de las proyecciones teatrales de Robert Wilson, y sus obras de arte lo han descrito como "melodramas individuales". Véase Barbara Carter, "Invisible Melodrama", en *The New York Times*, 27 de febrero de 1974, pp. 3-15. [2] Holland Cotter, "Paul Thek's Time", en *Paul Thek - The wonderful world that almost was*, Louisa Neri y Barbara von Knipf (eds.), cat. exp., Witte de With, Rotterdam, 1995, pp. 168-174.

Miami | New York



Unidad 1 (Sin título), 1958, acuarela sobre papel, 50 x 40 cm, colección privada, fotografía: Oliver Klaus



Unidad 1 (Sin título), 1958, acuarela sobre papel, 50 x 40 cm, colección privada, fotografía: Oliver Klaus

Freixenet, 11 €
Cava reserva.
(Tel. 938 917 000)

Juvé y Camps, 7 €. Vino Ermita D'Espells 2007.
(www.juvecamps.com)

Pedro del Huevo, 100 € aprox.
Bolsa de tortita y piel bicolor.
(Tel. 915 756 566)

Barbour, 89 €
Gorro de caza.
(Tel. 913 933 300)

Timoretto, 99 €
Parka multibolsillos.
(www.timoretto.es)

Vogue, 115 € aprox.
Gafas de pasta.
(Tel. 900 300 047)

Swatch, 120 €
Reloj con efecto pitón.
(Tel. 913 346 300)

Freixenet, 11 €
Cava reserva.
(Tel. 938 917 000)

Hobbs, 349,99 €
Dinosaurio gigante.
(Tel. 962 719 400)

Loewe, 1.200 €
Mitones de piel.
(Tel. 912 041 300)

Fun & Basics, 40 € aprox.
Bolsa achoralada.
(Tel. 916 593 580)

Russell Hobbs, 45 €
Tostador.
(Tel. 932 412 990)

Nokia, 180 €
Teléfono móvil.
(www.nokia.com)

Armand Basi, 350 €
Jersey de lana gruesa.
(Tel. 913 691 558)

Panasonic, 24,99 €
Auriculares.
(www.panasonic.es)

Pedro Durán, C.P.V.
Anillo de plata y piedras.
(Tel. 914 264 030)

Coccinelle, 90 €
Cinturón de piel.
(Tel. 932 412 833)

Flamenco, 29,90 €
Collar de porcelana.
(Tel. 915 630 063)

Escadada, 1.200 €
Bolsa de cuero.
(Tel. 915 774 188)

CH Carolina Herrera, C.P.V.
Bolsa de golf.
(Tel. 917 814 380)

Verde ESPERANZA

Pide un deseo para los próximos años y alcanzarás tus propósitos. Soñar es gratis y este color te ayudará...

Rojo PASIÓN

Es el rey por excelencia en las fiestas navideñas y promete coronarse de nuevo. Convértete en su reina.

Imperiah, 18 €
Vodka rojo. (www.restaurantesandorvodka.com)

Sintesis, 25 €
Falta de alcohol. (Tel. 915 216 434)

Morgan, 35 €
Tazo en rojo. (Tel. 932 722 010)

Shelton, 79 €
Tattoo Black. (www.capriciousdresses.com)

Mondo Sibars, 7,75 €
84 de los 84. (Tel. 938 475 712)

Armani, C.F.V.
Borsete de lujuria. (Tel. 915 761 038)

Gent, C.F.V.
Reloj masculino. (Tel. 914 322 424)

Olympus, 159 €
Cámara compacta. (Tel. 08000 - 47 10 83 00)

Heleneiros, 25 €
Casco de mito. (www.heleneiros.com)

Elmo, C.F.V.
Botas de fieltro. (Tel. 907 811 300)

Paula Ka, C.F.V.
Botines de ante y cha. (Tel. 932 031 922)

Guerra, 200 €
Casaca deportiva. (Tel. 933 425 784)

Puma, 140 €
Botas de piel. (Tel. 900 111 444)

Salvador
Escalador. 60 €
Joyero de piel. (Tel. 932 552 028)

Quiksilver, 375 €
Bañador de neopreno. (Tel. 932 098 400)

Uro de 50, anillo 47 € y pulsera 68 €
(Tel. 914 841 568)

Paula Ka, C.F.V.
Vestido negro. (Tel. 932 031 922)

**Amarillo
RADIANTE**

Destierra el mal fario que tradicionalmente
le acompaña y deslumbrá con
sus reflejos dorados.

■ Torre, 210 €
Champagne Rare
(Tel. 936 177 871)

■ Moët & Chandon, 360 €
Fondly 1994
(Tel. 934 521 600)

■ 58€, 460 €
Bracelete calado
(Tel. 902 109 250)

■ Follis, C.P.V.
Pendientes incrustados
(Tel. 917 810 763)

■ Lupo, 73 €
Cinturón de piel
(Tel. 915 789 160)

■ Vinga, 2.750 €
Moto modelo LX 125
(Tel. 913 109 950)

■ Vertu, 4.600 €
Móvil de color oro
(Tel. 933 842 777)

■ Argentis, 365 €
Bolso acolchonado
(Tel. 914 320 792)

■ Dior, 580 €
Sandalia con hebilla de
strass y platinoforma
(Tel. 917 547 007)

■ Michael Kors, C.P.V.
Pulsera de monedas
(Tel. 914 189 000)

■ Bical, 15,50 €
Rubor Viall
(Tel. 915 783 830)

■ Carlini, 15,100 €
Colador de parrilla
esmerilado en oro
(Tel. 915 751 308)

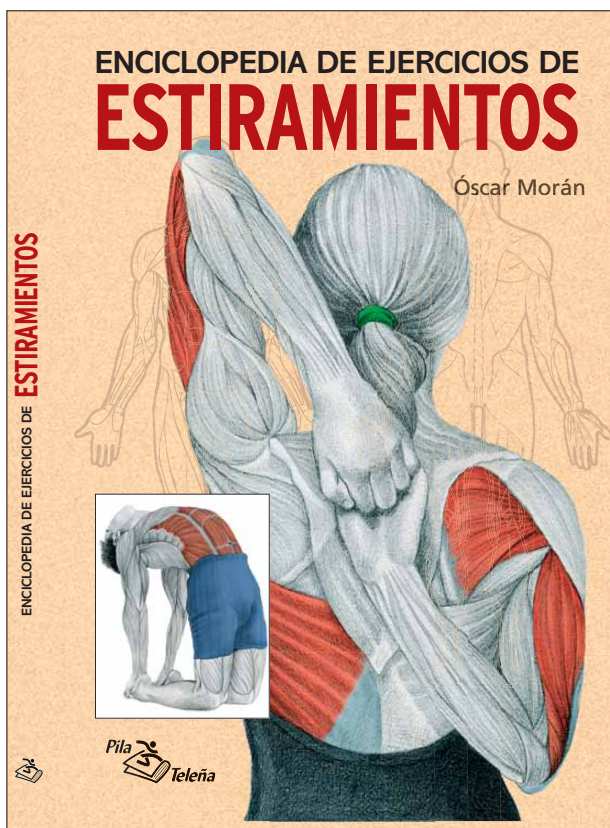
■ Vinea, 45,95 €
Mesa auxiliar flotante
(Tel. 915 596 500)

■ Vinea, 15A €
Radio Wireless
(www.vinea.com)

■ Tommy Hilfiger, C.P.V.
Pantalon
acuchado
(Tel. 914 296 113)

■ TAG Heuer Aquaracer, 1.630 €
Reloj deportivo
(Tel. 917 810 782)

■ Valentino Garavani, C.P.V.
Carta roja
(Tel. 917 812 014)



Cómo utilizar el libro

Todos los lectores, sea cual sea su nivel de movilidad o conocimientos sobre el tema, encontrarán en esta obra interés. Se trata de un manual de consulta donde, con la ayuda de los índices, se puede acceder a cualquier página para aprender a realizar un ejercicio.

Las imágenes que acompañan a los textos están tomadas de modelos profesionales reales que han sido indicados para los ejercicios y supervisados por el autor de este libro.

En los ejercicios se indica el movimiento y postura a realizar, errores que deben ser evitados, músculos principales y secundarios que se trabajan, y una serie de consejos de gran utilidad.

Cómo interpretar las fichas de los ejercicios.

— **Nombre.** Número de orden y denominación para ese ejercicio. La mayoría de los ejercicios de estiramiento carecen de nombre habitual, por lo que aquí serán nombrados en función del movimiento o la postura.

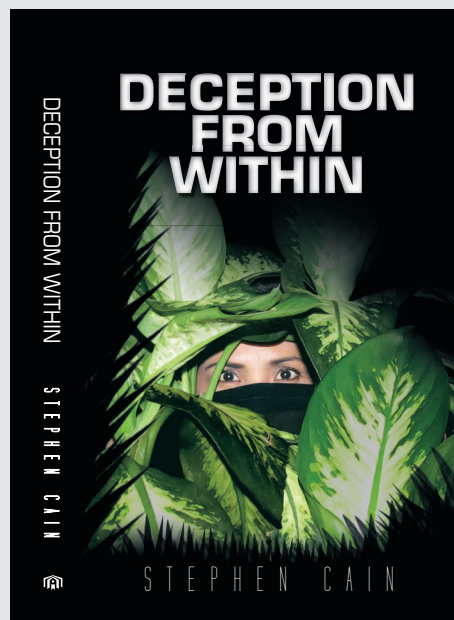
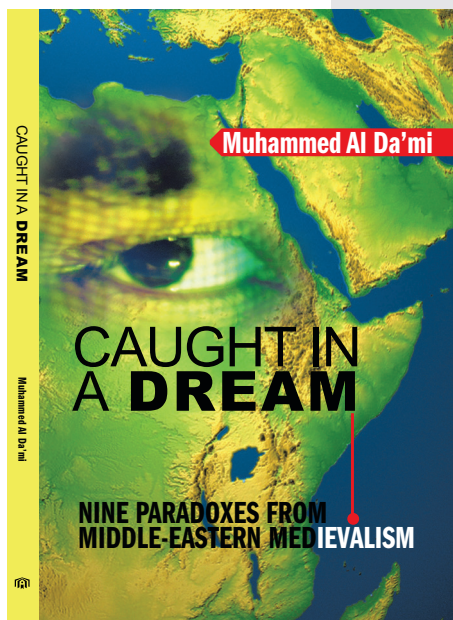
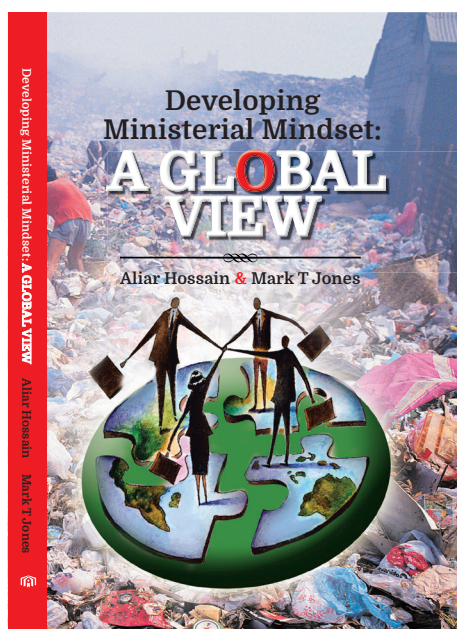
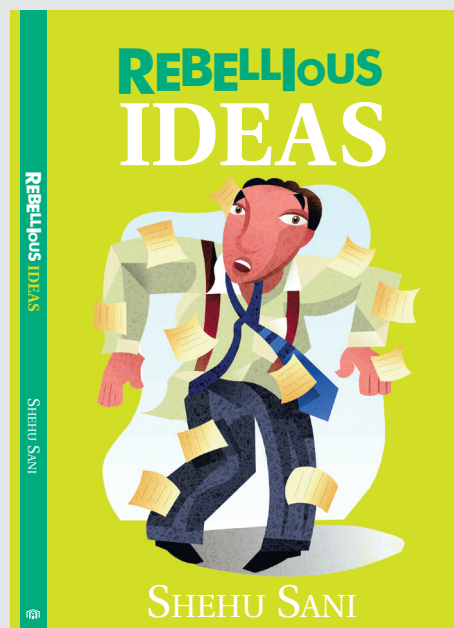
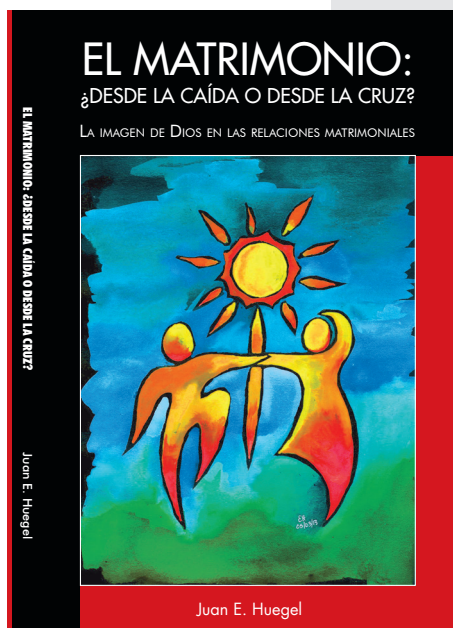
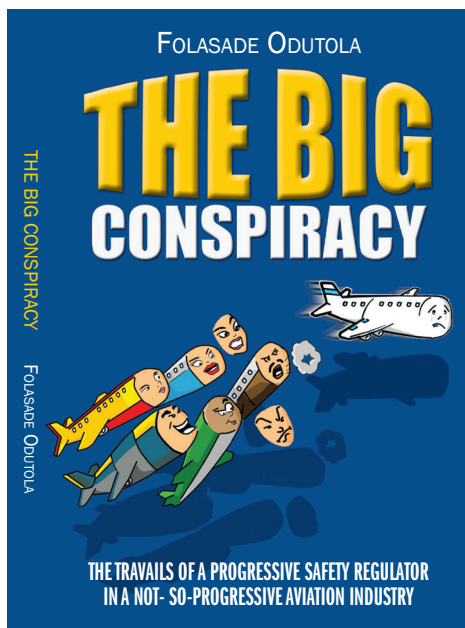
— **Ilustración.** Posición, movimiento correcto del ejercicio básico y músculos implicados señalados en un dibujo esquemático en "posición anatómica" (solo los principales y superficiales).

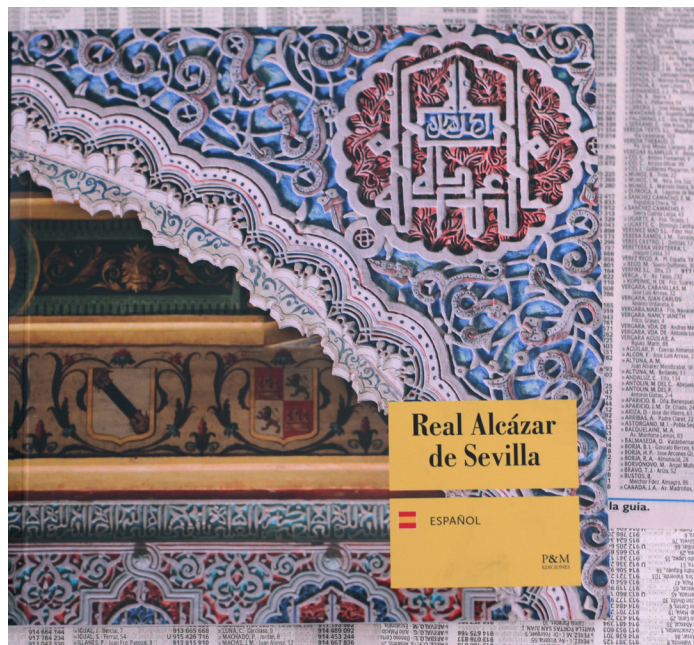
Denominación común	Ilustración	Explicación del movimiento	Músculos implicados
10 Extensión de la cabeza		Explicación: Se trata de un movimiento de extensión de la cabeza, se realiza al inclinar la cabeza hacia atrás. Consejos: Este ejercicio se realiza más fácilmente si se apoya en el suelo con la mano que se extiende la cabeza. Se trata de un movimiento de extensión de la cabeza, se realiza al inclinar la cabeza hacia atrás.	Músculos implicados: Músculos de la nuca, músculos de la espalda, músculos de la cabeza, músculos de la nuca, músculos de la espalda, músculos de la cabeza, músculos de la nuca.
Adaptaciones, consejos y errores a evitar Variantes del ejercicio principal			

Músculos implicados
Principales: Deltoides posterior. Secundarios: Romboides, triceps, infraespinoso, redondo menor, dorsal ancho, redondo mayor.
Ejecución
Situarse de pie, a un lado de una barra vertical. Sujetarse a ella con el brazo más alejado y girar el tronco sin soltarse, de modo que se note la tensión en la parte posterior del brazo que trabaja.
Comentarios
Se trata de un ejercicio similar al primero de este capítulo de hombro. Esta serie de ejercicios para estirar la zona posterior del hombro son muy beneficiosos para prevenir las contracturas que en ocasiones aparecen en esta zona y, además, son un perfecto aliado de los masajes para eliminarlos cuando ya han aparecido. La única dificultad radica en no poner en tensión todo el brazo, solo la mano en su agarre, la idea mental que hay que mantener para conseguirlo es que las manos son simples ganchos que se fijan para inmovilizarlas. Mantener el brazo totalmente horizontal, con la mano a la altura del propio hombro, garantiza el óptimo trabajo de algunos de los principales músculos que deseamos trabajar, como la zona posterior del deltoides y el romboide. El ejercicio también se puede hacer por parejas, que deberán situarse espalda contra espalda y a una distancia suficiente para sujetarse. Sin embargo resulta mucho más eficaz hacerlo con un soporte fijo, donde no hay que preocuparse de ejercer más o menos tensión que el compañero.
Variantes
4.2 en cuadrupedia La misma zona que se desea estirar puede trabajarse en esta posición, en la que, de rodillas y apoyados sobre un brazo, se pasa el otro bajo el cuerpo y se presiona sobre él.

Breve comentario:
Casi todo el mundo, incluso quien nunca ha realizado ejercicio físico de manera sistemática, sabe nombrar un movimiento donde trabaje el bíceps. Se trata, sin duda, del músculo más popular. Pero el estiramiento es algo distinto, de hecho, son muy pocos los ejercicios destinados a los flexores del codo. Su anatomía, muy limitada en extensión por los choques óseos, lo condiciona. El braquiorradial es de forma entrecruzada, en ocasiones, llamado supinador largo, estudiando sus funciones nos hacemos la idea de lo poco afortunado que es ese otro nombre.
Miología de los extensores del brazo: introducción biomecánica de los principales músculos
Triceps braquial (posterior, superficial) Origen: Escápula (cabeza larga, en el tubérculo infraglenoideo), húmero (cabeza medial debajo del surco del nervio radial; cabeza lateral de forma proximal y lateral al surco del nervio radial, y se extiende proximalmente hasta debajo del tubérculo mayor). Insertión: Cúbito (olecranon) y superficie posterior de la cápsula. Funciones principales: Extensión del codo (las 3 cabezas), retroversión y aducción (cabeza larga).
Áncneo (posterior, profundo) Origen: Húmero (superficie dorsal del epicóndilo lateral) y ligamento colateral externo. Insertión: Cúbito (cuarto proximal posterior, junto al triceps braquial). Funciones principales: Flexión débil del codo, tensa la cápsula de la articulación, misma participación en la prono-supinación.
Breve comentario: Como en el caso del bíceps y el braquial, los extensores del codo tampoco gozan de una gran variedad de ejercicios posibles de estiramiento. Aunque en este caso, las cabezas braquiales permiten un poco más de variedad en el estiramiento, pero mucho menos que otros grupos musculares, como ocurre en las piernas, por ejemplo.

3 Grupo Hombros y cuello
Miología del hombro y cuello: introducción biomecánica de los principales músculos
Deltoides (lateral, superficial) Origen: Clavícula, tercio lateral su porción anterior/clavicular: haz 1 y 2; Acromion, porción medial/lateral/acromial: haz 3; Escápula, en el borde inferior de su espina su porción posterior/espal: haz 4, 5, 6 y 7. Insertión: Húmero (tuberosidad deltoidea o "en V"). Funciones principales: Abducción potente del brazo de 0 a 90° (0 a 30° la acromial, luego se alisa el resto); extensión y rotación interna la clavicular, retroversión y rotación externa la espinal.
Supraespinoso (latero-superior, profundo) Origen: Fosa supraespinosa. Insertión: Húmero (carilla superior del tubérculo mayor). Funciones principales: Abducción del brazo, fijación de la cabeza del húmero en la cavidad glenohumeral, tensa la cápsula.
Redondo menor (posterior, profundo) Ver "DORSAL"
Infraespinoso (posterior, profundo) Ver "DORSAL"
Coracobraquial (anterior, medio) Origen: Escápula (apófisis coracoides). Insertión: Húmero (superficie medial). Funciones principales: Intersección del brazo y ayuda a mantener la cabeza del húmero en su cavidad, colabora secundariamente en la aducción.
Subescapular (anterior, profundo) Ver "PECTORAL"
Redondo mayor (posterior, superficial) Ver "DORSAL"
Breve comentario: Como se sabe, el dorsal y pectoral hipertroficados pueden ser lucentes, el bíceps, supraespinoso, supraescapular, infraespinoso, redondo menor y otros... coaptan y frenan la laxación. En efecto, la amplitud de la que goza el hombro lo predispone también a su laxación. Y, aunque aquí tratamos al deltoides y adyacentes como un grupo específico de esta articulación, son varios los grupos musculares que la afectan. Cualquier persona que tenga predisposición a padecer una laxación de hombro debe consultar a su médico antes de emprender cualquiera de los ejercicios de estiramiento.







OK! moda cómo combinar

¡Póntelos! SOMBREROS

De ala ancha o corta, en rafia o tela, estampado o monocolor, las posibilidades son infinitas para este complemento que, además de convertirte en la más chic de las marismas, protege el rostro y el pelo de los efectos del astro rey. Es casi un obligado en las pasarelas primavera-verano, y modistos de la talla de Galliano Lagerfeld lo saben. Nuestras famosas hacen tiempo que materializaron las propuestas de los grandes, adaptándolas, por supuesto, a su particular estilo propio. A Jennifer Lopez la hemos visto paseando con una pamelita día y noche, y el sombrero de estilo garçon es el favorito de Vicky Beckham. ¿Quieres saber cuál traer de cabeza a Kate Moss? El de rafia natural con cinta negra. ¡Fíchalo!

Lola Casademunt, 50 €
De paja natural
(Tel. 938 798 938)

Viviani, 71 €
Cafés multicolores
(Tel. 93 779 467)

Francesco Blasi, 102 €
A rayas
(Tel. 933 181 584)

Onda de Mar, 69 €
De tela en morado
(www.ondamar.com)

Meleña Al Viento
Pasa a la actriz Denise Richards, ¡saca tu lado más romántico con el tímido 'pamelita' zibeloqueto!

Rox, 20 €
En rafia trenzada
(Tel. 915 237 361)

AL O'GARCON
Potencia tu corte masculino con un 'garçon' de rafia, como lo hace la Garçante Rihanna.

Gorini, 50 €
En cuadros
negros
(Tel. 933 033 983)

Benny para Yube, 85 €
Con cinta negra
(Tel. 913 197 673)

Givency, C.P.V.
De piel blanca
(Tel. 917 286 900)

H&M, 7,90 €
Con ala ancha
(Tel. 901 120 084)

Gloria Hermansdort, 9,40 €
En rosa fucsia
(Tel. 933 130 712)

Phamorte, 52 €
En paja dorada
(Tel. 915 224 580)

Mohibauer, C.P.V.
Tipo caquette
(Tel. 932 448 146)

Galliano, C.P.V. En patchwork estampado
(Tel. 915 940 233)

Hackett, 55 €
En rafia, con cinta
bicolor
(Tel. 913 450 820)

Dior, C.P.V. Pamela blanca
(Tel. 917 547 007)

OK! moda consejos

S.O.S. necesito un ESTILISTA

MUCHO COLOR
Tengo una fiesta en agosto a la que debo ir de largo. La semana pasada me encapriché de un vestido fucsia y ahora me estoy volviendo loca por encontrar complementos que combinen bien con ese tono.
(TERESA, JAÉN)
Alegrarte porque este problema tiene una solución de lo más sencilla. Si quieres estar realmente chic, olvídate de los metalizados y de los juegos de color y opta por los accesorios en negro. Sigue el ejemplo de la actriz Jessica Biel, que está estupear con un modelo de Oscar de la Renta.

TOQUE DE MODA
Pronto asistiré a la boda de una amiga y quiero que todas las testigos llevemos tocados. Yo no me veo mucho con ese tipo de accesorios y, además, no sé a qué tipo de vestido le pueden ir bien.
(MARTHA, SEVILLA)
No te desesperes y toma buena nota de mi consejo. Si no te sientes cómoda con los tocados, la mejor opción es que te compres uno pequeño y de color neutro. Los de tipo chistera en miniatura están muy de moda y resultan siempre favorecedores. En cuanto al vestido, elige uno tipo corset. Por ejemplo, uno de Giambattista Valli en color verde o negro sería una solución perfecta. ¡Te gustará tanto que te convertirás en una adicta a ellos!

MÁS FEMENINA
Trabajo en un banco y estoy harta de los trajes. Me gustaría llevar conjuntos con los que me sienta más sexy, pero al final siempre acabo comprando lo mismo. Además, tengo el problema de que no cuento con demasiado presupuesto.
(RAQUEL, VALENCIA)
El estilo no está en quien gasta más, sino en quien sabe jugar mejor con las prendas y los accesorios, que son los que realmente dan el toque de distinción a un vestuario. Hazte con vestidos estilo Jackie Kennedy, que están muy de moda y los puedes comprar en Mango, como a Uterque, la nueva tienda de Zara, donde encontrarás complementos a la última y a buen precio; y por último, subete a un buen tacón.

OPCIÓN OK!
Vestido bien ajustado, 69,90 € aprox., de Mango (Tel. 900 150 543); zapatos acharolados de Giuseppe Zanotti, C.P.V. (Tel. 972 361 638); collar de Missoni, 300 € aprox. (Tel. 915 781 678); pulsera de Morgan, 40 € aprox. (Tel. 932 722 070).

Antik Batik, falda ticolot, C.P.V. (Tel. 933 043 916)

Hazel, sandalia de cuero, 45 € (Tel. 917 024 475)

ÉTNICO Y CHIC
Me encantan los pantalones anchos estilo tallantes, pero uno demasiado hippies para mí. ¿Es posible llevar esa tendencia con un aire un poco más sofisticado?
(ILEEN, MADRID)
Esta prenda es una de las más demandadas de la temporada, pero lo que no debes fallar en summer. La firma Nena-Rico lo tiene en tejido satinado y colores neutros, que te darán un toque cool. Son perfectos para llevarlos a tus fiestas veraniegas. Fíjate en la actriz Chloë Sevigny y estarás fantástica.

MUY HIPPIE
Las faldas de colores vivos de estilo sesenteros son mi debilidad, pero no sé con qué llevarlas. He probado con toda clase de tops y cinturones pero no me ven favorecida.
(SILVIA, VIGO)
Lo mejor es que te olvides de estos tipos de faldas. Descartálas por los vestidos de aire hippie chic como los de la firma Bibi. Serían mejor al tallar y comprobadas que te hacen parecer más estilizada.

LOS MUST de la semana

Simetrías de YOKANA
Déjate seducir por los accesorios de esta firma española. ¡Llámanos la atención!
■ Collares de colores, C.P.V. (Tel. 915 481 398)

Espiritu deportivo con NIKE
No pierdas tu estilo ni haciendo footing. Cázate un buen par.
■ Zapatillas negras, C.P.V. (Tel. 934 804 700)

El jardín de ACCESSORIZE
Arrebatte con los complementos de motivos florales.
■ Anillo con piedras negras, 10 € (Tel. 914 951 901)

'Patchwork' de BRACCIANI
Para tus jornadas maratonianas, hazte con este maxibolso.
■ Bolso de piel, C.P.V. (Tel. 915 614 407)

Kaliko, camiseta de algodón, 48 € (Tel. 913 508 558)

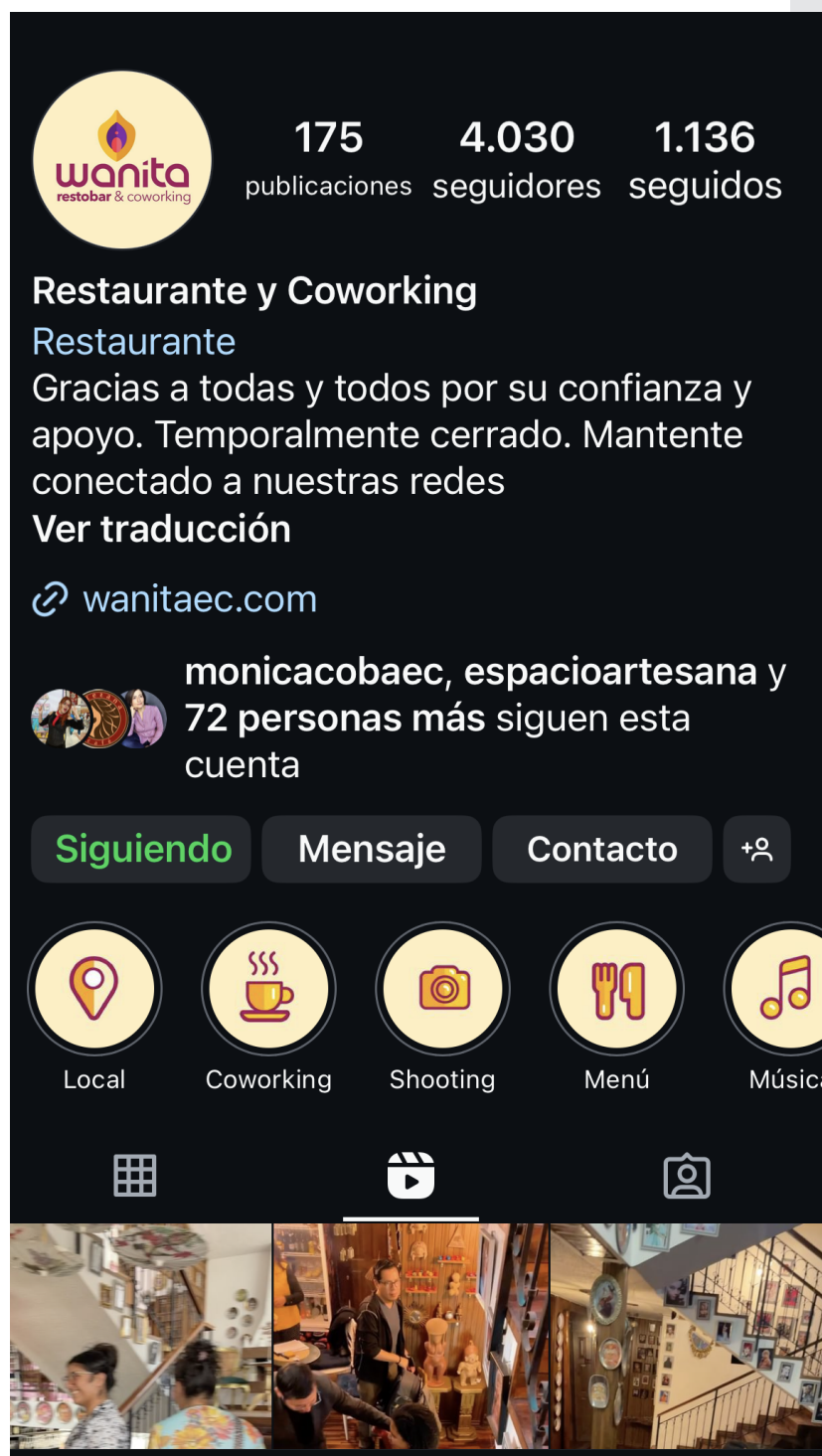
Flamenco Joyas, collar de color, C.P.V. (Tel. 985 238 767)

JESSICA BIEL

ADELÁNTATE Aire tribal
CONVIÉRTETE EN POCAHONTAS
Los looks para este verano llegan con una clara influencia del Amazonas: el estilo indígena está más de moda que nunca. Los estampados, colores y complementos con diseños en plata son la clave. Recorrerás la salida del filme de Walt Disney. ¡No lo dudes y luce las famosas trenzas!

Roles
Social media manager
Community manager
Seguidores
27.500
Cuentas
@aliqora.moda
Instagram

- Creación de cuentas
- Contacto con influencer
- Planeación estratégica
- Identidad corporativa



Roles
Social media manager
Community manager
Seguidores
4.030
Cuentas
@wanita.ec
Instagram

Descripción:

- Creación de cuentas
- Contacto con influencer
- Planeación estratégica
- Identidad corporativa



35.400 visualizaciones
resultados orgánicos



17.100 visualizaciones



4.636 visualizaciones

Roles
Social media manager
Community manager
TikTok
Resultado orgánico
Cuentas
@wanita.ec

Descripción:

- Elaboración material audiovisual propia
- Edición de videos
- Realización de storyboard
- Resultados orgánicos



Hombre cruzando río en Hong Kong, 2012



Gente cruzando calle en Hong Kong, 2012



Mujer paseando abuela, Hong Kong, 2012



Tienda de souvenir, Hong Kong, 2012



Familia en Palawan, Filipinas, 2012



Hermanos en Palawan, Filipinas, 2012



Niñas en Malapascua, Filipinas, 2012



Perros en Malapascua, Filipinas, 2012



Niña en Malapascua Filipinas, 2012



Paisaje nocturno en Palawan, Filipinas, 2012



Niño en Malapascua, Filipinas, 2012



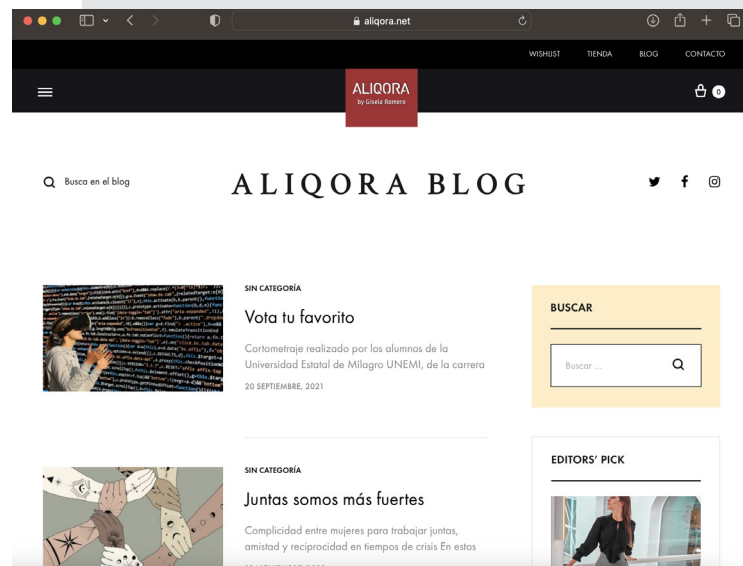
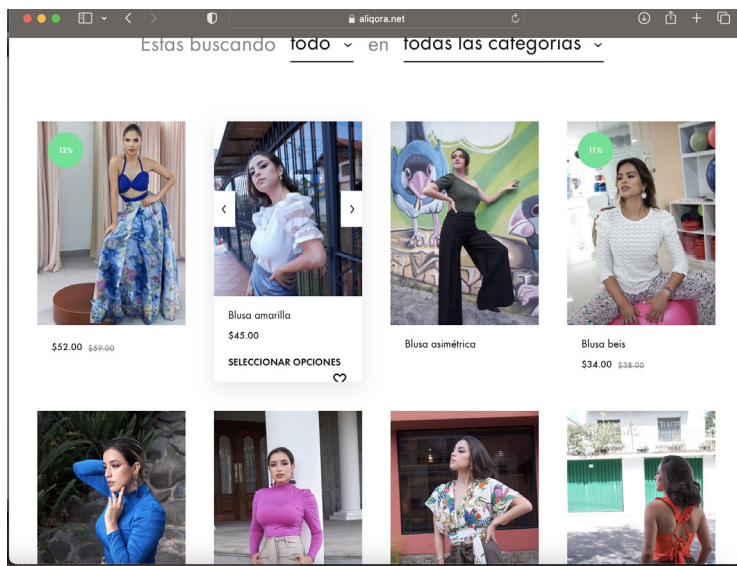
Niños en Palawan, Filipinas, 2012







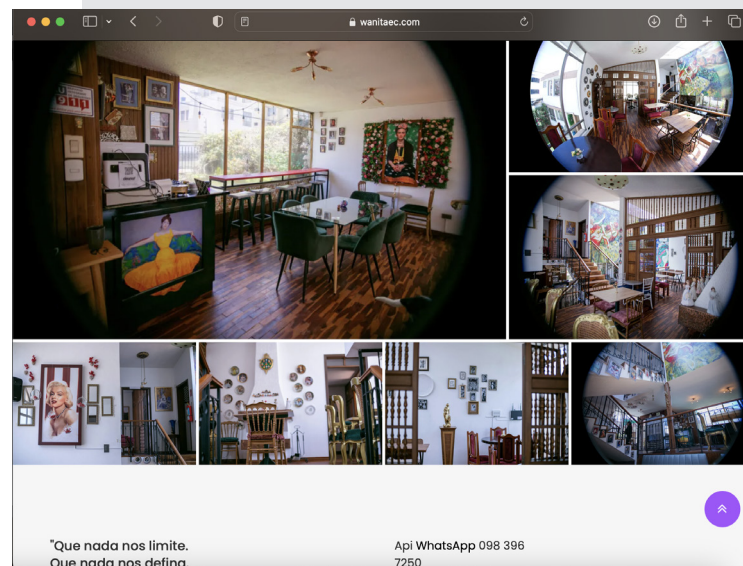
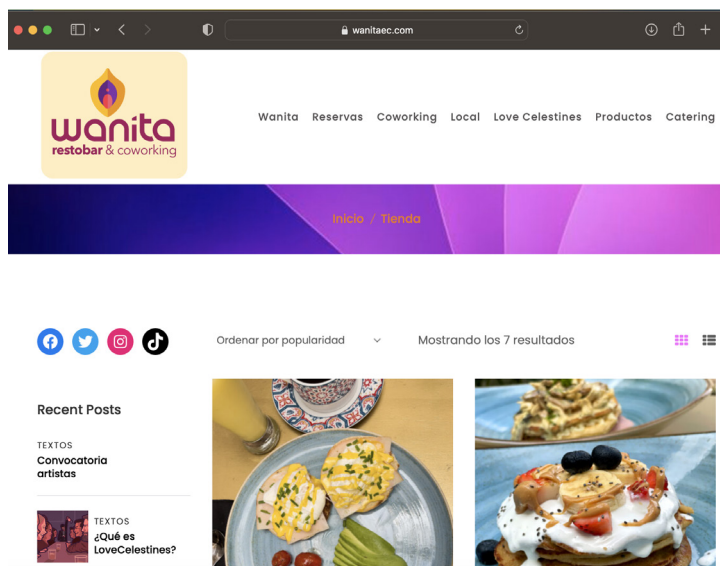
Marca
Aliqora
Web store
Plataforma: Wordpress
Url: aliqora.net

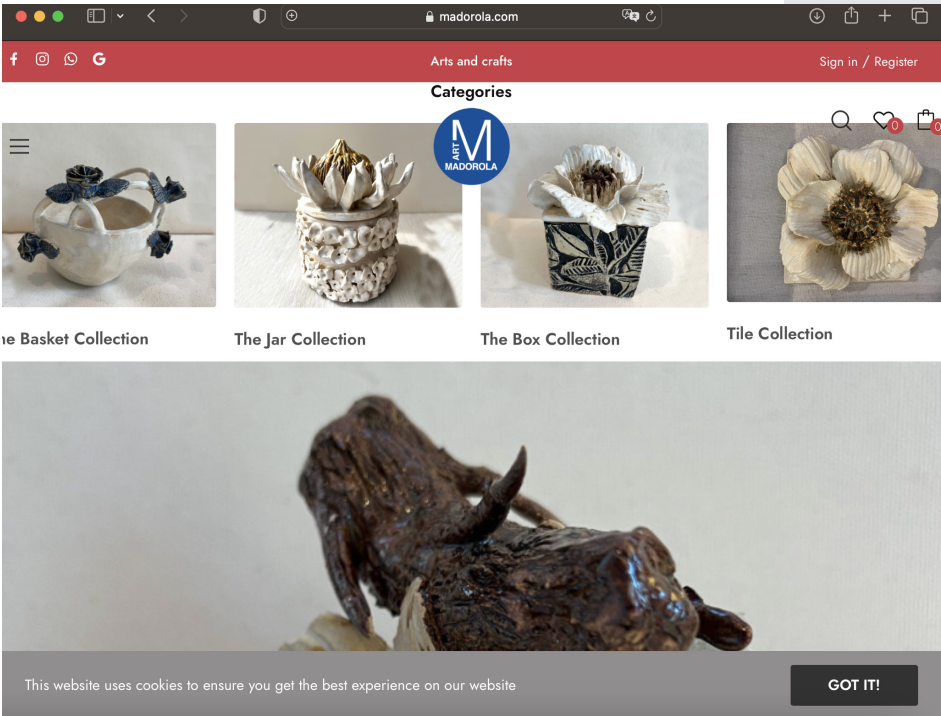


Páginas Web



Marca
Wanita
Web store
Plataforma: Wordpress
Url: wanitaec.com





Marca
Artista Madorola
Web store
Plataforma: Prestashop
Url: madorola.com

