

# EL MUNDO

DOMINGO 25 DE AGOSTO DE 2013. AÑO XXIV. NÚMERO: 8647. EDICIÓN MADRID. PRECIO: 2,50 €.



## Las seis edades del cuerpo humano

Cristina Piaget, ejemplo de cómo el DNI puede engañar / MAGAZINE



## Bob Dylan, pintor de retratos en Londres

Expone sus cuadros al pastel en la National Portrait Gallery / UVE



## El Tata sí que se mete con el Madrid

«Es una falta de respeto lo que van a pagar por Bale» / Página 28

**UGT Andalucía**  
Unión General de Trabajadores de Sevilla  
Consejería Ejecutiva: Sevilla-44  
SA/ya/0283

Sevilla, 30 de julio de 2010

A/la. FEDERICO FRESNEDA  
VICESECRETARIO GENERAL DE ADMINISTRACIÓN  
UGT ANDALUCÍA

Estimado compañero:

Adjunto le remito las facturas correspondientes a las comidas de feria y que ha sido cambiado el concepto siguiendo vuestras instrucciones.

Así mismo rogamos nos abones dichas facturas, puesto que han sido adelantados por esta Unión Provincial.

**EL MUNDO**

Pilar Orellana Labrador  
Secretaría de Administración  
UGT Sevilla

— Cliente —		Fecha: 11/04/10	
UNION GRAL. TRABAJADORES DE ANDALUCIA		Nº pedido:	
C/ ANTONIO SALADO, Nº 10-12		Nº abarbo:	
41.002			
G-41540204			
Provincia: SEVILLA			

Descripción	Precio unit.	Tipo Iva				TOTAL	
		1/0	10%	1/0	7%	1/0	4%
COMIDAS REUNIONES							
NEGOCIACION COLECTIVA							11.894,33

## El Nuevo IRA se financia con tabaco de contrabando de Gibraltar y de España

**RICARDO F. COLMENERO / Dublín**  
El contrabando de tabaco procedente de Gibraltar y otros puntos de España es una de las fuentes de financiación del Nuevo IRA, la enésima escisión de la banda terrorista. El Servicio de Aduanas de Irlanda no duda en señalar a la colonia como uno de los puntos claves de un negocio ilegal que mueve 90 millones al año. EL MUNDO desvela el funcionamiento de esta nueva ruta del tabaco. **CRÓNICA**

## UGT cargó a la Junta su cena anual en su caseta de la Feria

Atribuyó a 'reuniones sobre la negociación colectiva' los 12.716 € del catering con que agasajó a sus cargos y empleados en una fiesta que acabó con barra libre

**MANUEL MARÍA BECERRO / Sevilla**  
Los escándalos contables de la Unión General de Trabajadores de Andalucía (UGT-A) parecen no tener límite. La dirección de la federación regional gastó 12.716,23 euros en una fiesta nocturna a la que invitó a sus empleados en vísperas de la Feria de Abril de Sevilla de

2010. Luego, cargó ese importe a la subvención anual que otorgaba la antigua Consejería de Empleo de la Junta para sufragar los gastos de representación del sindicato en la negociación colectiva.

EL MUNDO ha tenido acceso a más facturas, comunicaciones internas y documentación oficial que

confirman que la cena celebrada el 16 de abril de 2010 en la caseta de UGT (una de las mejor ubicadas en el recinto, a escasos metros de la portada de Feria) se acabó abonando con una ayuda de 700.000 euros otorgada por el Gobierno andaluz, que preside hasta pasado mañana el socialista José Antonio Griñán,

quien será sustituido por su consejera Susana Díaz. La subvención se concedió, supuestamente, para costear los desplazamientos, la manutención y el alojamiento de los dirigentes del sindicato en los procesos de negociación colectiva de los que formaran parte. Sigue en página 4  
Editorial en página 3

## Al Qaeda jura vengarse de Hizbulá por el atentado de las dos mezquitas

**JAVIER ESPINOSA**  
Típoli (Libano)  
Enviado especial

Al funeral por tres de las víctimas del doble atentado de Trípoli, que se celebró ayer en esta ciudad libanesa convertida en un frente más de la guerra siria, acudieron, armados, representantes de distintas facciones paramilitares. Sigue en página 19



Moritz Erhardt. / EL MUNDO

## 72 horas en la vida y muerte de un becario

'Me sale humo por las orejas', dijo el aprendiz de bróker que se colapsó trabajando en la City londinense

**ROSALÍA SÁNCHEZ / Berlín**  
Especial para EL MUNDO  
Moritz Erhardt, el becario de Bank of America que murió esta semana en Londres, pasó en blanco ocho de las últimas 14 noches de su vida. Admirador del

personaje de Michael Douglas en Wall Street, Moritz compartía residencia de lujo con otros jóvenes aprendices, que compiten como lobos en la City. «A veces soy demasiado ambicioso... y me causo lesiones», reconocía. **CRÓNICA**

Lo mejor de milanuncios no es que sea

# GRATIS

4.000.000 anuncios activos 43.000.000 visitas /mes

## milanuncios.com

La mayor web de anuncios: coches pisos empleo contactos mascotas ordenadores televisores móviles motos aficiones deportes moda barcos traspasos perros relojes joyas chalets quads videojuegos fotografía instrumentos musicales locales muebles...

**100 IMAGENES DE LA FELICIDAD** UN CENTENAR DE PERSONAJES "FOTOGRAFIAN" LO QUE LES HACE SENTIRSE MÁS CONTENTOS

**MAGAZINE**

EL

Nº 748, DOMINGO 25 DE AGOSTO DE 2010

100



42 AÑOS  
ESTADO  
BIOLÓGICA



44 AÑOS  
ESTADO  
FOTOGRAFIA

**USTED  
NO TIENE  
LA EDAD  
QUE DICE  
SU DNI**

UN NUEVO ANÁLISIS  
DE SANGRE  
REVELA LA VERDADERA  
EDAD DE  
LAS SEIS QUE TIENE  
EL SER HUMANO:  
BIOLÓGICA,  
CRONOLÓGICA,  
PSICOLÓGICA, SOCIAL,  
AUTOPERCIBIDA  
Y APARENTE

LA FOTOGRAFIA  
EMPRESA  
CRISTINA PACHECO  
EN UNO DE LOS  
50 CENTROS

# LAS 6 EDADES DEL SER HUMANO

MENTE,  
CUERPO  
Y DNI

## EDAD PSICOLÓGICA 20 AÑOS

Aunque relevante a la hora de sentir o vestir años, es un concepto difuso asociado a condicionantes socioculturales, como el actual culto a la eterna juventud.

## EDAD AUTOPERCIBIDA 29 AÑOS

Es la que el individuo se atribuye a través de la propia percepción de la salud, la motivación, el físico... La que más influye en el comportamiento de las personas.

## EDAD APARENTE 38 AÑOS

Esa que le calculamos al otro, resultado de la visible combinación de genética, ejercicio, dieta, cuidados cosméticos y estilísticos, estilo personal y equilibrio emocional.

Su carné de identidad dice que tiene 44 años, pero ella se siente "como si tuviera 29", mientras que su apariencia ronda los 38. El caso de Cristina Piaget es una prueba de que los perfiles de la edad se difuminan cada vez más en una sociedad fascinada por la ju-

ventud y en la que los roles correspondientes a cada etapa están borrosos. MAGAZINE ha sometido a la exmodelo y actriz a un novedoso test basado en un sencillo análisis de sangre para desvelar su verdadera edad. **por** Lola Fernández **fotografía de** Álvaro Villarrubia



**EDAD  
BIOLÓGICA**  
**42 AÑOS**

Definida por la edad de las células, dato que el organismo no revela. La nueva prueba sanguínea permite ahora conocerla y acercarnos a nuestra esperanza de vida real.

**EDAD  
SOCIAL**  
**44 AÑOS**

La que marcan las circunstancias económicas, laborales o familiares; se mide por la contribución al trabajo y al grupo. Relacionada con la psicología.

**EDAD  
CRONOLÓGICA**  
**44 AÑOS**

Coincide con la administrativa y social, la que dice el DNI. Nuestra modelo fue consciente de ella cuando por fin fue madre a los 42.

Si me la cruzara por la calle, diría que Cristina Piaget no supera los 35 años. Su ropa, su actitud, su energía y hasta su conversación resultan juveniles. Tiene la voz tan añiada que, si fuera ese mi único parámetro para adivinar su edad, apenas me atrevería a calcularle 20. Se trata de la apreciación de una persona que no suele acertar con estas cosas pero, ¿caso alguien lo hace? Con la edad adolescente convertida en una larga y uniformadora marcha que va de los 24 a los 45, los símbolos de una apariencia convencionalmente madura desaparecen. Una persona que se cuida puede quitarse 10 años, mientras que otra que no lo hace acaba echándose encima fácilmente otros 10.

Los expertos afirman que la edad aparente, la que le calculamos al otro, resulta de la visible combinación de genética, ejercicio, dieta, estilo personal, cuidados cosméticos y estéticos y equilibrio emocional. En el caso de Cristina Piaget, el factor fuerte parece ser el genético. "Las cosas como son: mi padre era un señor muy delgado y alto, genética suiza total", confirma la exmodelo, que informa además de que "también practico bastante yoga y tengo una tabla de ejercicios que, sin matarme, mantiene el culito en su sitio. En cualquier caso, creo que lo que más influye en mi aspecto es que vivo en un pueblo que figura en las investigaciones como uno de los lugares con mayor longevidad del continente: Piedralaves (Ávila). Aquí me baño en pozas, bebo agua de manantial, consumo verduras de las huertas de mis amigos... Me gusta estar bien. Desde hace tres años uso cremas que hago yo misma con cera de abeja virgen, aceites de argán, sésamo, oliva de Ibiza...". La experta médica estética a cuyo análisis sometemos los primeros planos de Cristina Piaget sugerirá más adelante la probabilidad de retoques realizados con bótox y ácido hialurónico, básicamente, aunque nuestra protagonista no lo menciona durante la entrevista.

Pero resolvamos, al menos en parte, el misterio de la edad de Cristina Piaget. En su DNI figuran su fecha y lugar de nacimiento: 14 de mayo de 1969, Madrid. Tiene 44 años, está soltera (aunque con pareja) y es madre de un niño, Paul David, de dos años, que decidió tener sola.

La edad administrativa comienza a correr desde el mismo momento del alumbramiento, cuando el hospital genera un parte médico que el Registro Civil va-

lida como el día cero de la persona recién llegada al mundo. Difícil engañar hoy a las instancias institucionales: la edad administrativa debe coincidir con la cronológica. Corre la leyenda de que Sara Montiel tenía siete pasaportes con otras tantas edades y Carmen Sevilla confesó que, allá por los años 40, se había puesto un año más para lograr el carné del Sindicato Nacional del Espectáculo y poder trabajar. Hoy son más comunes las falsificaciones: la policía da cuenta de aspirantes que intentan salvar alguna restricción de edad para becas, carnés u oposiciones o de adultos que pretenden beneficios destinados a menores. La pena puede llegar hasta los tres años de cárcel. Más la correspondiente multa.

"Recuerdo que en mi etapa más intensa de modelo en algún momento me dieron ganas de quitarme años, pero como mi naturaleza es honesta no lo hice", admite Piaget. "Además, estoy convencida de que tienes los años con los que te sientes. Por otro lado, me gustaría envejecer y dejar de lado ya, porque sigo viviendo de mi imagen en cierto modo, cosas como teñirme el pelo. Ha pasado a un segundo término que me aprueben o no por mi aspecto. En este sentido admiro a Ángela Molina. Es un ejemplo de cómo vivir en plenitud: asume su edad con valentía, sacando belleza a cada uno de sus momentos", afirma.

Sin embargo, tampoco es este dato, el cronológico, el que más alto y claro habla sobre los años de una persona. La edad biológica resulta, a priori, la más cierta o, al menos, la decisiva en cuestión de longevidad, pero es un secreto muy bien guardado por el organismo: a no ser que uno se sometiera a una carísima terapia *antiaging* o que fuera sujeto de estudio de alguna investigación, era complicado acceder fácilmente a esta cifra. Hasta ahora, Life Length, compañía creada en 2010 por la doctora María Blasco, directora del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO), la Fundación Botín y la consultora financiera Matlin Associates, ha desarrollado un análisis de sangre que permitirá a cualquiera conocer los años de sus células. Labco es el laboratorio que comercializa la prueba en España. Por 495 euros, el test nos deja asomarnos a nuestra esperanza de vida. Cristina Piaget acepta someterse a la prueba para este reportaje.

El resultado devuelve cierta sensación de alivio. Según la prueba de Life Length,

ron ganas de quitarme años, pero como mi naturaleza es honesta no lo hice", admite Piaget. "Además, estoy convencida de que tienes los años con los que te sientes. Por otro lado, me gustaría envejecer y dejar de lado ya, porque sigo viviendo de mi imagen en cierto modo, cosas como teñirme el pelo. Ha pasado a un segundo término que me aprueben o no por mi aspecto. En este sentido admiro a Ángela Molina. Es un ejemplo de cómo vivir en plenitud: asume su edad con valentía, sacando belleza a cada uno de sus momentos", afirma.

Sin embargo, tampoco es este dato, el cronológico, el que más alto y claro habla sobre los años de una persona. La edad biológica resulta, a priori, la más cierta o, al menos, la decisiva en cuestión de longevidad, pero es un secreto muy bien guardado por el organismo: a no ser que uno se sometiera a una carísima terapia *antiaging* o que fuera sujeto de estudio de alguna investigación, era complicado acceder fácilmente a esta cifra. Hasta ahora, Life Length, compañía creada en 2010 por la doctora María Blasco, directora del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO), la Fundación Botín y la consultora financiera Matlin Associates, ha desarrollado un análisis de sangre que permitirá a cualquiera conocer los años de sus células. Labco es el laboratorio que comercializa la prueba en España. Por 495 euros, el test nos deja asomarnos a nuestra esperanza de vida. Cristina Piaget acepta someterse a la prueba para este reportaje.

El resultado devuelve cierta sensación de alivio. Según la prueba de Life Length,

Cristina Piaget tiene 42 años biológicos, para ser más exactos, 42,58. "¡Qué bien!", exclama al enterarse. El informe incluye, entre otros datos, una imagen de sus telómeros, una especie de capuchón en los extremos de los cromosomas que protege el material genético de la degradación. En él se informa de que el porcentaje de telómeros cortos de Piaget es de 14,70% y su mediana de longitud telomérica, 7,258 Kbp, lo cual se considera dentro de la normalidad.

Por lo general, la variación de la edad biológica respecto a la cronológica suele ser de +/- 10. "En realidad, el resultado del test debe interpretarse teniendo en cuenta el contexto específico de cada paciente", explica el doctor Marcelo Viegas, director de laboratorio de Life Length. "Puede reflejar un aumento del riesgo de sufrir una u otra enfermedad o puede explicar una infertilidad, por ejemplo. Por ello debe interpretarlo siempre el médico", explica.

**EL FACTOR BIOLÓGICO.** Basada en las multipremiadas investigaciones de María Blasco sobre la enzima telomerasa y su relación con el cáncer y el envejecimiento, la novedosa prueba mide la longitud de los telómeros, un factor directamente proporcional a la esperanza de vida. Además, se estudia su relación con multitud de enfermedades: Alzheimer, Parkinson, diabetes, demencia, hipertensión, artritis, infertilidad, asma...

"Si bien es indiscutible la relación que existe entre edad biológica y longitud telomérica de nuestros cromosomas, este nuevo biomarcador es solo un factor dentro de una bolsa con otros, conocidos y por conocer, que influyen en el envejecimiento. Quiero decir que por sí solos no garantizan una *sobrevivida*", aclara Viegas. Lo relevante en el estudio es la cantidad de telómeros cortos más que la media. "Son los limitantes en el crecimiento celular, los que afectan a las células que se han replicado más veces y han sido más afectadas por agentes como el estrés, una mala dieta, hábitos nocivos...", continúa.

De momento, no existe forma de alargar las decisivas puntas de nuestros cromosomas y con ellas, la propia vida. Sin embargo, explica el experto, "podemos influir en la velocidad en que se van acortando gracias, por ejemplo, a una dieta sana con un nivel alto de antioxidantes y ejercicio". Nada se puede hacer contra la genética, eso sí: "Se ha visto en grupos de estudio relativamente pequeños que, efectivamente, japoneses o chinos tienen telómeros más largos y son más longevos", dice Viegas. Life Length recomienda repetir la prueba cada año. Es la única manera de controlar un factor tan importante o más que la longitud de marras: la velocidad de acortamiento del telómero.

Más aportaciones interesantes a este asunto de la edad biológica proceden de Mónica de la Fuente del Rey, catedrá-

tica de Fisiología de la Universidad Complutense de Madrid. Ella es una de las científicas que mejor conocen las razones del gap entre la cifra que figura en el DNI y la que marcan las células de nuestro cuerpo. "Sabemos que la longevidad depende en un 25% de factores heredados y que un 75% tiene que ver con el estilo de vida: buena nutrición, ejercicio físico y mental, buena actitud... La edad biológica y la edad cronológica pocas veces tienen que ver", explica. Desde el laboratorio de Inmunología y Gerontología de la Facultad de Ciencias Biológicas, el equipo de De la Fuente ha demostrado que el sistema inmunitario puede ser uno de los factores implicados en la velocidad a la que envejecemos. Según sus estudios, las personas centenarias tienen un perfil funcional inmunitario similar al de los treintañeros.

"El perfil funcional inmunitario se obtiene tras la valoración de una serie de capacidades funcionales de los leucocitos presentes en sangre periférica", continúa explicando De la Fuente. "Tales funciones están científicamente acreditadas como marcadores del estado de salud y de la velocidad a la que la persona está llevando a cabo su proceso de envejecimiento, lo que se denomina edad biológica. Cuando un individuo tiene valores en dichas funciones típicos de una persona joven y sana, lo que indica es una edad biológica joven, esto es, que está envejeciendo a una velocidad lenta, tiene muchas posibilidades de, si lo mantiene, alcanzar una saludable longevidad".

Especial relevancia tiene aquí la relación entre el sistema inmunitario y el sistema nervioso. "Sí, están en continua y estrecha comunicación. Las emociones positivas, el sentirse feliz, va a incidir en el sistema inmunitario mejorando su estado funcional y, consecuentemente, la salud", concede la investigadora.

Un estudio realizado en 2008 por médicos del Kings College londinense sobre gemelos, determinó cómo aspectos como el ejercicio físico influyen de manera determinante en la longitud de los telómeros y por tanto en la juventud y la longevidad de las personas. Se descubrió en concreto que las personas que empleaban su ocio en actividades deportivas podían ser hasta 10 años más jóvenes biológicamente que sus gemelos que prescindían del ejercicio físico. Lynn Cherkas, principal responsable de la investigación, aseguró durante la presentación del estudio que "las personas más activas tenían telómeros de una longitud comparable a la de las personas sedentarias 10 años más jóvenes".

Evidentemente, no todo en este asunto es cuestión de biología. Un concepto mucho más difuso pero igualmente relevante a la hora de sumar o restar años a una persona es su edad psicológica. En la divulgación del ramo, y también en la

Para calcular la edad aparente de Cristina Piaget, la que los demás le atribuirían en virtud de su aspecto, hemos recurrido a Virtudes Ruiz, médica estética y presidenta de la Asociación Murciana de Medicina Estética. Su dictamen, bifronte: "En movimiento, sin fijarnos en detalles, aparenta unos 38-40 años,

ya que tanto su cuerpo como su forma de vestir son juveniles. Conserva bien el perfil y la hidratación del labio (tal vez perfilado con ácido hialurónico). A un profesional de la medicina estética, sin embargo, no se le escaparía su edad cronológica (44 años) a partir del examen de su rostro".

cultura popular, se adscriben determinados rasgos psicológicos a cada grupo de edad. La creencia general suele asociar estas diferencias al grado de madurez. Sin embargo, que todo el mundo lo piense no quiere decir que sea cierto, como aclara el psicólogo y psicoterapeuta Luis Mulfo. "La edad mental no es un concepto que se utilice en Psicología. De hecho, las concepciones actuales van en contra de la idea de que existen edades mentales. A partir de la salida de la infancia y de la entrada en la adolescencia, no hay una maduración, no existen escalas ni pasos que uno tenga que ir dando. No hay nada que se suponga con 40, pero no con 20 o 60. La estratificación solo consigue estigmatizar y frustrar. Por ejemplo, se habla de la decadencia de la vejez pero, estadísticamente, la edad más feliz del ser humano está entre los 55 y 65", afirma.

**INCONSCIENCIA ANTIAGING.** Tampoco en lo psicoanalítico parece tener sentido el concepto de edad. "En el psicoanálisis, el inconsciente, que es lo importante, no tiene tiempo ni cumple años", explica Mariela Michelena, psicóloga, psicoanalista y autora de *Un año para toda la vida* (Ed. Temas de Hoy). "Si tuviera que tener una edad, sería la infantil. Desde el inconsciente, esa historia infantil siempre se conjuga en presente y va a modelar las relaciones durante el resto de la vida. Odios, amores, pasiones y miedos larvados en los primeros años de nuestra existencia están presentes en nosotros como si no hubiera pasado ni un minuto. De hecho, la edad psicológica se nutre, en parte, de aquí", concluye.

Michelena sí detecta no obstante cierto descosque generacional general que lleva a la infelicidad: "La manera actual de tratar el tiempo hace que nos creamos adolescentes entre los 8 y los 45 años. Pero hay hechos biológicos como el de la fertilidad que sí tienen una edad y no pueden ser soslayados, aunque nuestra apariencia o edad psicológica sean menores". Y añade la experta: "Nuestra cultura no se toma demasiado en serio las distintas etapas de nuestro recorrido existencial. Pensamos que tenemos toda la vida por delante casi en cualquier momento. Postergamos la edad adulta porque nos parece más divertido ser adolescente. Por eso perdemos el tiempo, por la ficción de que somos eternos y de que todo se puede posponer. Así tenemos desde adolescentes que no acaban de meterse en la vida (no estudian, no trabajan, no saben qué carrera hacer) hasta mujeres que llegan al final de su etapa fértil habiendo postergado el buscar en serio con quién formar una familia. El caso es mantenerse en una eterna juventud".

"Es exactamente así", concuerda Cristina Piaget. "Yo tuve mi hijo a los 42 porque no quería ser madre soltera y esperaba que llegara naturalmente el momen- →



**PELO QUE ENVEJECE**

"El pelo hacia atrás la hace mayor porque aparenta poca cantidad (que el cabello se haga más corto, fino y blanco es señal de envejecimiento) y hacia la vista tirocagnón, como las mujeres mayores".

**PÉRDIDA DE GRASA CUTÁNEA**

Ocurre de forma progresiva y por zonas primero el contorno de los ojos (a partir de los 30 años), los pómulos (35-40), sienes, mejillas y mentón (40). Piaget sufre ya atrevida de la grasa en la zona de las sienes.

**CUERDAS PLATISMALES**

Los signos de envejecimiento del cuello aparecen sobre los 40-45 años. "Es lo que más dobla la edad cronológica. Las cuerdas platismales se enmascaran fácilmente con maquillaje".

**CADAVÉRIZACION DEL ROSTRO**

"Ha perdido las redondeces de la cara. Tiene buenos pómulos, pero muy huesudos, y sus mejillas están vacías en la zona inferior, quizá porque en algún momento haya adelgazado demasiado".

**LOS LÍMITES DEL REJUVENECIMIENTO ESTÉTICO**

Los cumpleaños tienen mucho que decir sobre el momento que elegimos para acudir por primera vez a una clínica estética. "La inflexión sucede habitualmente a los 40 años, cuando empezamos a querer parecer más jóvenes o, sencillamente, acercarnos al aspecto que cada uno cree que debe tener una persona de su edad", explica Virtudes Ruiz. Aunque hacer que un rostro parezca más joven no siempre es fácil: "Hay

caras más sencillas de rejuvenecer que otras. Por ejemplo, es importante la estructura ósea, que no podemos modificar con tratamientos médico estéticos. A veces encontramos con caras difíciles porque a su pérdida de estructura ósea se suma una piel fina y seca con arrugas y flacidez. En estos casos tenemos que ayudarnos de la cirugía". Por otra parte, explica Ruiz, el rostro es un conjunto ("por eso sabemos que una persona es mayor aunque no tenga arrugas"), concepto

central de la medicina estética actual: "Hay que tratar la cara como un todo, con una combinación de tratamientos para que mantenga un aspecto natural y armónico". A partir de aquí, estos son los principales tratamientos utilizados para devolver la juventud perdida al rostro o retrasar el envejecimiento de nuestro aspecto. **BOTOX.** Carácter: preventivo y correctivo. Capacidad de rejuvenecimiento: entre 10 y 20 años. Logra un aspecto descansado y radiante. Con el paso del tiempo mantiene estable

la zona donde se aplica, evitando la aparición de arrugas de expresión. "El botox es un gran aliado para retrasar la aparición de signos de envejecimiento. Si empezamos a usarlo con 40 años, nuestro rostro puede llegar a los 60 sin apenas arrugas de expresión en la zona superior de la cara". **RELLENOS Y VOLUMINIZADORES.** Carácter: correctivo. Capacidad de rejuvenecimiento: 10 años. Entre ellos el ácido hialurónico, actúan recuperando los volúmenes que perdemos con la

edad, sobre todo la grasa de los pómulos, contorno de ojos (ojeras), sienes, mejillas, mentón... También se puede rellenar con el surcos como los nasogenianos e incluso el perfilado labial que se descuelga y da lugar a arrugas. **TRATAMIENTOS DE ESTIMULACIÓN DEL COLÁGENO.** Carácter: preventivo. Capacidad de rejuvenecimiento: entre 10 años y 20 años (si se usan a partir de los 35 años). De acción *minilifting*, logran un aspecto terso y natural.

# Este verano ORBYT. Y PEARSON te ofrecen los mejores eBooks de Management, juveniles e infantiles

**GRATIS**  
para los abonados  
a ORBYT.



Accede a la sección "LIBROS"  
y descárgatelos.

Cada 7 días la mejor  
colección de literatura

PEARSON

Más información en [www.orbyt.es/pearson](http://www.orbyt.es/pearson)

ORBYT.es

clienteorbyt@orbyt.es / 902 99 99 80



Útil para abstractos e El Mundo, Marca y Expansión mensuales o superiores. Consultar calendario de entregas: [www.orbyt.es/pearson](http://www.orbyt.es/pearson)

to... Mi hijo no estaba programado, vino porque tenía que venir, pero cuando lo tuve me di cuenta de que había sido infeliz mucho tiempo porque deseaba ser madre y me lo había estado negando", confiesa ahora la que fuera una de las modelos más cotizadas de nuestro país.

**EL ESTIGMA SOCIAL.** Relacionada íntimamente con la psicológica aparece la llamada edad social, esa que marcan las circunstancias económicas, laborales y familiares o que se mide por la contribución al trabajo y al grupo. De este modo, la jubilación marca una edad social por pertenencia a un colectivo con importantes cambios en diferentes aspectos (laboral, económico y de recursos), aunque una prejubilación puede adelantar la adscripción a este grupo sobremediana. En este sentido, las circunstan-

cias laborales de Cristina son peculiares y mantienen su edad social en una especie de limbo. "No tengo una actividad regular, cosa que me ayudaría a organizarme mejor los tiempos... Me paso temporadas largas con mi hijo y, de repente, llega mucho trabajo y tengo de tirar de la ayuda de amigos para compatibilizarlo con la maternidad", confiesa.

Esta edad social es uno de los componentes de la llamada edad funcional, un parámetro que ha ido ganando en relevancia conforme lo han ido haciendo las investigaciones antienvejecimiento y sobre envejecimiento activo. Rocío Fernández-Ballesteros, catedrática emérita de la Universidad Autónoma de Madrid y eminencia europea en Psicología de la Vejez y Gerontología, la define como "el conjunto de indicadores biopsico-sociales que evalúan la funcionalidad del individuo".

Fernández-Ballesteros es una de las principales investigadoras y divulgadoras continentales de la edad funcional positiva y el envejecimiento activo. La pregunta para ella es de qué depende expresamente esa edad funcional: "De variables socioeconómicas: educación, renta, edad y sexo. Es decir, las personas con más años de escolaridad, más alta renta, los mayores-jóvenes respecto a los más mayores y los hombres respecto de las mujeres, aparecen con mayor probabilidad de envejecer bien. Dentro de los estilos de vida, realizar ejercicio físico es un buen predictor de alta funcionalidad y luego están, además, factores de personalidad como la curiosidad o la extraversión".

Nada que ver, por cierto, con la denominada medicina *antiaging*: "Porque esta trata de actuar sobre las trazas del tiempo, por ejemplo, las arrugas del individuo. Pero si bien existen condiciones asociadas a la edad que son modificables (la fatiga, la memoria, etcétera), hay otras que no lo son (la elasticidad cutánea). Generalmente, las personas que se sienten bien por dentro, se sienten satisfechas hasta de sus arrugas", explica Fernández-Ballesteros.

Aún existe otra edad más: la autopercebida. Quizá, la que más trascendencia puede tener en el día a día de cualquiera de nosotros. Son los años que el individuo se atribuye a través de la auto observación, la propia percepción del tono vital, el humor, el estado de salud, la movilidad, la motivación, la autoestima, el aspecto y fortaleza física... Hace unos años, por ejemplo,

una encuesta realizada por una firma cosmética revelaba que las españolas, de media, se autopercebían con 10 años menos de los que en realidad tenían. "La edad autopercebida es la que influye realmente en todas las facetas del comportamiento de las personas, y más concretamente, en su comportamiento consumidor", explica María Luisa Villanueva Orbaiz, profesora de la Universidad Pública de Navarra, especialista en el estudio del comportamiento de consumo y autora de varios estudios acerca de la autopercepción de nuestros años.

"A medida que las personas van envejeciendo tienden a identificarse como otras más jóvenes que su edad cronológica, quizá como mecanismo de defensa ante una sociedad que ha puesto su énfasis en la juventud", dice la experta. La edad autopercebida puede ser considerada como el reflejo de cómo están viviendo y cómo están reaccionando al envejecimiento.

"Yo me percibo con una edad de 29", confiesa entre risas Cristina. "Y tengo claro que podemos ser lo que pensamos. Lo que pasa es que antes de la maternidad podía dejarme llevar por la curiosidad y el riesgo. Un día te das cuenta de que se ha cerrado el grifo, que ya no puedes tirar por según qué caminos, que no es posible experimentar sin sopesar el efecto que produce en tu hijo, sin sopesar los riesgos. Y no puedes ser, a la vez, la mujer de 20 años y la madre de 44. No es viable hacer las dos cosas. No se te puede ir la olla un momento. La maternidad sí que modifica la edad que autopercebimos y nos relocaliza en la real. Un día te levantas y dices: ¡pero si tengo 40!".

Postergamos la  
edad adulta porque  
nos parece más  
divertido ser adoles-  
centes. Perdermos  
el tiempo por una  
eternidad ficticia

"Yo me percibo con  
29 años, pero la  
maternidad me  
hizo ver que no pue-  
des ser la mujer de  
20 y la madre de 44",  
dice la exmodelo

!!  
TEXTO  
TRADUCIDO  
AL INGLÉS  
EN  
ENGLISH  
CORNERS  
PÁG. 30