



España Específico  
Semanal

Tirada: 396.584  
Difusión: 302.013  
(O.J.D)  
Audiencia: 1.057.045

24/3/01

Sección: Suplementos  
Espacio (Cm\_2): 414  
Ocupación (%): 60%  
Valor (Ptas.): 997.966  
Valor (Euros): 5.997,90  
Página: 6


Imagen: Si

## LIBROS MÁS VENDIDOS



### Ficción

Título	J. J. Armas Marcelo	Autor	Editorial	Puesto anterior	Semanas de permanencia
1. La aventura del tocador de señoras		Eduardo Mendoza	Seix Barral	1	5
2. Harry Potter y el cáliz de fuego		J. K. Rowling	Salamandra	6	2
3. La caverna		José Saramago	Alfaguara	2	11
4. El Demonio y la señorita Prym		Paulo Coelho	Planeta	3	5
5. El corazón del tártaro		Rosa Montero	Espasa	5	3
6. Harry Potter y la piedra filosofal		J. K. Rowling	Salamandra	-	14
7. Retrato en Sepia		Isabel Allende	Areté	4	20
8. El oro del Rey		Arturo Pérez-Reverte	Alfaguara	7	16
9. El Niño de Luto y el cocinero del Papa		J. J. Armas Marcelo	Alfaguara	-	1
10. Mientras vivimos		Maruja Torres	Planeta	9	19

### No ficción

Título	Manuel Fernández Álvarez	Autor	Editorial	Puesto anterior	Semanas de permanencia
1. Garzón. El hombre que veía amanecer		Pilar Urbano	Plaza & Janés	1	15
2. Perdonen las molestias		Fernando Savater	Aguilar	2	6
3. ¿Quién se ha llevado mi queso?		Spencer Johnson	Urano	5	6
4. Juana la Loca		M. Fernández Álvarez	Espasa	3	24
5. El precio de la libertad		Mario Onaindía	Espasa	7	2
6. Informe Lugano		Susan George	Icaria	-	1
7. Jesús: ese gran desconocido		Juan Arias	Maeva	6	3
8. Nostalgia del absoluto		George Steiner	Siruela	-	1
9. Más Platón y menos Prozac		Lou Marinoff	Ediciones B	4	34
10. España. Tres milenios de Historia		A. Domínguez Ortiz	Marcial Pons	9	4

### Poesía

Título	José María Castellet	Autor	Editorial	Puesto anterior	Semanas de permanencia
1. Nueve novísimos poetas españoles		José María Castellet	Península	-	1
2. Fragmentos de un libro futuro		José Ángel Valente	Galaxia / Círculo	2	13
3. Poesía completa		Alejandra Pizarnik	Lumen	4	5
4. Ancia		Blas de Otero	Visor	3	56
5. Poemas eróticos		Bertolt Brecht	Visor	1	17
6. Los dados de Eros		Aurora Luque (ed.)	Hiperión	-	3
7. La poesía del jazz		VV. AA.	Litoral	7	2
8. Poesías completas		Pedro Salinas	Lumen	9	4
9. Obra poética completa		Samuel Beckett	Hiperión	-	6
10. Cuaderno de Nueva York		José Hierro	Hiperión	6	95

QUÉ PRÁCTICO SALUD

# LA MENOPAUSIA

## LAS PLANTAS PUEDEN AYUDARNOS A VIVIRLA MEJOR

**A**hora nos quejamos de la menopausia, pero hasta no hace mucho, no existían mujeres menopáusicas: la esperanza de vida era muy baja. No hablaremos de los pasados de moda tabús sobre la menopausia. En las últimas décadas, los avances en conocimientos sobre cómo neutralizar sus inconvenientes, han conseguido que la pesadilla deje de serlo para las que están informadas. Siempre que no estemos en un grupo de riesgo, podemos utilizar las plantas, tal como veremos.

**La premenopausia.** Dura de 4 a 6 años antes de la última regla y es cuando va bajando la progesterona pero los estrógenos siguen igual, predominando sobre ella. Este desequilibrio da menos molestias que el que vendrá después pero se puede paliar con plantas como la Dioscorea villosa o Name mejicano y el Sauzgatillo o Vitex agnus castus.

**La perimenopausia.** Durante un año las reglas disminuyen hasta desaparecer y llegan los sofocos, más relacionados con las gonadotropinas que con la falta de estrógenos.

**La Menopausia y la postmenopausia.** Cuando ya no tenemos la regla, los síntomas que más nos pueden molestar (2 de cada 3 mujeres los notan) son sofocos, taquicardias, hormigueos que nos atacan sobre todo de noche y no nos dejan dormir. Y también tristeza, desbordamiento ante los desafíos y agotamiento, por la falta de descanso nocturno. Para los sofocos puede sernos muy útil la Cimífuga o Actea Racemosa que no se debe usar cuando aún se produzca la regla, pues la aumentaría. —Por Mariona Pierrer



Dioscorea Villosa.

El Trifolium Pratense controla los riesgos cardiovasculares. No debe usarse antes de la desaparición de la regla. Las plantas se tomarán bajo la supervisión de un experto y se venden en tiendas de dietética.

1. Siempre que no estemos en un grupo de riesgo podemos probar suerte con los remedios naturales.
2. Si fallan, siempre estamos a tiempo de recurrir a la terapia hormonal sustitutiva.
3. Las "hormiguitas" previsoras que se han cuidado durante toda la vida lo tendrán mejor que las "cigarras".
4. Recientes estudios sobre la composición de las plantas demuestran que su contenido en sustancias parecidas a las hormonas.
5. En japonés parece que la palabra sofoco no existe. ¿Será que no saben lo que es por su elevado consumo de soja?

Los desequilibrios de la premenopausia pueden paliarse con la Dioscorea Villosa y el Sauzgatillo.

### LIBROS DE INTERÉS:

**Guía de la Menopausia.** La necesidad de cuidarse. Ed. Pirámide. 1.235 ptas.  
**Menopausia.** La otra fertilidad. Ed. Urano bolsillo. 903 ptas.  
**Una etapa vital, la Menopausia.** Ed. Paidós. Col. cuerpo y salud. 2.565 ptas.



Trifolium Pratense.

## Osteoporosis

**QM.** La masa ósea depende mucho de la herencia y de la alimentación entre el nacimiento y los 30-35 años, cuando acumulamos nuestro capital óseo. Lo que podemos hacer después de los 30 años es conservarlo. Todo el ejercicio que no se ha hecho y todo el calcio que no se ha tomado en la vida no se pueden recuperar. En la premenopausia podemos saber cuál es nuestro capital óseo real mediante pruebas. Las personas de riesgo deberán recurrir a medicamentos. Las demás tienen suplementos como las Isoflavonas de Soja, en especial, la Ipriflavona, que previene la destrucción de hueso.

## Cuentos de quesos y peces

AMAYA IRÍBAR

### ¿Quién se ha llevado mi queso?

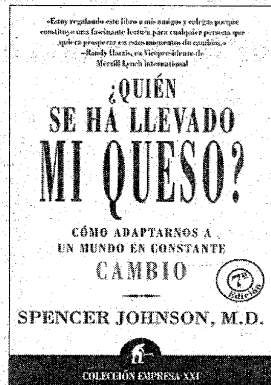
Spencer Johnson  
Ediciones Urano

### Fish!

Spencer C. Lundin, Harry Paul y  
John Christensen  
Ediciones Urano

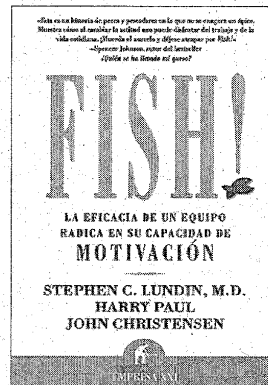
La idea de que un trozo de queso ha ayudado a salvar "carreras, matrimonios e incluso vidas" es ya un éxito editorial en todo el mundo con 4,5 millones de ejemplares vendidos en EE UU, más de 200.000 en España. La misma editorial, Urano, que hace más de un año puso a la venta *¿Quién se ha llevado mi queso?*, un filón que ha dado vida a una nueva filial, Empresa XXI, lo intenta ahora con *Fish!* (*¡Pescado!*), otra fábula de origen estadounidense aplicada a la empresa. Ambos desgranán una fórmula muy simple: mezclar lo mejor de los libros de autoayuda —fáciles de entender, con grandes frases para repetirse a uno mismo, en voz alta a ser posible— con temas puramente empresariales.

*¿Quién se ha llevado mi queso?* intenta desentrañar las actitudes ante el cambio a través de las historias de dos ratones y dos "personitas"; *Fish!* hace lo propio con la falta de motivación de un departamento empresarial a través de una excéntrica pescadería de Seattle. Y ambos resumen en grandes le-



mas, del tipo "cuando dejas atrás el miedo te sientes libre", las ideas que consideran fundamentales en sus teorías, aquellas que debe retener el lector. Los mensajes, un tanto obvios, se unen a un lenguaje cercano al de los relatos infantiles menos elaborados. Pero deja un poso amargo porque iguala al lector—empleado o jefe— con personas incapaces de darse cuenta por sí mismas de lo fácil que es la vida.

*¿Quién se ha llevado mi queso?* esconde un mensaje muy americano: los cambios no son buenos ni malos, pero si inevitables y, como tales, hay que reaccionar, adaptarse a ellos. Cuando el queso que da sentido a la vida de los cuatro personajes desaparece, éstos responden de forma muy distinta: los ratones se ponen a buscar, automática-



mente, un nuevo queso; a las "personitas" les cuesta más decidir —al fin y al cabo, piensan— y mientras uno, atezado por el miedo, es incapaz de reaccionar, el otro, tras un tiempo de zozobra, decide salir y, al final, encuentra lo que persigue, un trozo de queso que el lector debe sustituir por aquello que le hace feliz (trabajo, amor, salud). La teoría es que este sencillo cuento sirve para transmitir una idea muy clara de la sociedad que vivimos, sometida a continuos y cada vez más acelerados cambios.

En esta elaborada teoría los líderes son aquellos capaces de anticiparse a los cambios. Tal vez lo mejor de ella es su simplicidad, pero también tiene su lado perverso: un conformismo que roza la estupidez. Valga si no un ejemplo extraído de sus páginas:

uno de los personajes del cuento asegura que la historia del queso le ayudó mucho cuando su empresa tuvo que "prescindir de muchos empleados". Incluso a los despedidos, pensar en el queso les permitió "ver las cosas de otra forma". Esta forma de pensar —es cada persona quien debe reaccionar y, por supuesto, no hay nada que reclamar a las empresas— puede resultar muy cercano al modelo de relaciones laborales estadounidenses, pero queda lejos de Europa.

Sin embargo, el volumen también arrasa en parte de Europa. O más bien entre sus empresas, que han decidido incluirlo en las cestas de Navidad, repartirlo entre sus empleados junto a la nómina o encargar una edición personalizada, como han hecho algunas, según fuentes de la editorial. *¿Quién se ha llevado mi queso?* roza ya las 20 ediciones y *Fish!* lleva el mismo camino. Cuando aún no se ha presentado de forma oficial en España, ya está entre los más vendidos, según sus editores.

Tal vez el éxito de ambos esté en un gran fracaso, el que supone que la mayor parte de los trabajadores del mundo no quieren desperdiciar mucho tiempo leyendo. De hecho, *¿Quién se ha llevado mi queso?* no llega a las 100 páginas, de letra casi infantil, en su edición en castellano —también se puede encontrar en catalán— y *Fish!* apenas la sobrepasa.