

FARMACIAS Teléfono: 93.244.07.10 www.farmacauticonline.com	TELÉFONOS Urgencias médicas 061 Cruz Roja 93.300.65.65	Clinic 93.227.54.00 Sant Pau 93.291.91.91 Vall d'Hebron 93.274.60.00 Sant Joan de Déu 93.280.40.00	Emergencias 112 Mossos d'Esquadra 088 Guardia Urbana 092 Policia Nacional 091	Sindic de Greuges 900.124.124 Bomberos-urgencias 080 Serv. Funerari BCN 902.076.902 Inf. Renfe 902.24.02.02	Inf. aeropuerto 93.298.38.38 Inf. puerto 93.298.60.00 Radio Taxi 93.303.30.33 Taxi Minusv. 93.420.80.88
---	---	---	--	--	--

DEBATES

Latinoamérica Debate La construcción del nou socialisme a Latinoamérica, con Diana Gutiérrez, Sebas Parra e Iván Prudkin. Edificio sindical. Miquel Blay, 1. Girona. A las 19.00 horas.

LIBROS

Narrativa Presentación de *Límites y fronteras*, de Saïd El Kadaoui. Librería 22. Hortes, 22. A las 20.00 horas.

Lleida

CONFERENCIAS

Wagner Ciclo sobre la tetralogía *L'anell del Nibelung*, de Wagner, hoy charla de Rafael Esteve sobre *Siegfried*. CaixaForum de Lleida. Blondel, 3. A las 18.00 horas.

LIBROS

Pedagogía Josep Varela presenta *María Rúbies o el rept constant*. Asistirán Joan Viñas, Núria Cardet y Lluís Pagès, entre otros. Rectorat de la Universitat de Lleida. Plaza de Victor Siurana, 1. 19.00 horas.



Tarragona

EXPOSICIONES

Museu d'Art Modern Este espacio cultural acoge la exposición *Connexió de estats inconscients*, de Kribi Herai. Santa Anna, 8. De 10.00 a 20.00 horas.

LIBROS

Reus Presentación del libro *Camins del seré*, de Antoni Cabré. Biblioteca Central Xavier Amorós. Escorxador, 1. A las 20.00 horas.

al grano

Francesc Colom
Psicólogo

19.30

LIBRO 'DE LA EUFORIA A LA TRISTEZA'. Librería Catalonia. Ronda de Sant Pere, 3.



«Los enfermos con trastorno bipolar no han salido del armario»

Francesc Colom (Barcelona, 1971) presenta hoy el libro *De la euforia a la tristeza* (Editorial La Esfera de Los Libros), escrito con el psiquiatra Eduard Vieta. Una obra sobre el trastorno bipolar, que afecta a casi dos millones de españoles, entre el 4% y el 6% de la población. Una enfermedad que es una montaña rusa anímica, con cambios vertiginosos en el estado de ánimo.

—Usted define el trastorno bipolar como un viaje a los extremos de las emociones.

—Es una enfermedad del cerebro que afecta a los mecanismos biológicos encargados de las emociones. Son cambios muy bruscos del estado de ánimo, de la depresión se pasa a la euforia y de la euforia a la depresión. Hay dos ciclos: depresión y manía.

—Hablemos por partes: ¿qué sucede en esta fase de euforia?

—No es infrecuente que el paciente sea consciente de su conducta. Hay

gastos excesivos y comportamientos imprudentes. Gente que se compra hasta dos coches sin tener carnet de conducir o se cambia en un día los muebles de casa. Casos de conducción temeraria, de relaciones sexuales y desconocidos. Aparecen nuevos intereses, pacientes que entran en fases religiosas y empiezan a ir a la iglesia.

—¿Las aguas vuelven a su cauce?

—Si la enfermedad se trata correctamente, sí. La bipolaridad se asocia a la creatividad de artistas y políticos.

—¿Y la fase depresiva?

—El trastorno bipolar y la depresión explican las altas tasas de suicidio. Casi el 10% de los bipolares se suicidan. Una de cada 10 personas son ciclotímicos, la forma blanda del trastorno. Les sucede a algunos jefes, de ahí que se pregunte a los compañeros: 'Este cómo tiene la semana'.

—Ejemplos.

—Felipe V abdicó 19 veces, las mismas que depresiones tuvo. Fernando VI se negó a comer y murió.

—¿Algún personaje famoso ha reconocido en público el trastorno?

—Este es el gran problema, porque no salen del armario. La bipolaridad solo la han reconocido Fabià Estapé, Goytisolo y Cabrera Infante. Pese a que, interpolando cifras, un 4% de diputados es bipolar, nadie lo asume. Nuestro equipo asesoró a *La Marató* de TV-3 y no logró que ningún famoso hablara a la cámara y tenemos pacientes empresarios, políticos y periodistas.

—¿Por qué sucede?

—Porque los trastornos mentales están estigmatizados, crean rechazo, morbo. Entre todos contribuimos a dar de estos pacientes una imagen deformada, de persona peligrosa, excéntrica y agresiva.

—¿Cómo debemos tratarlos?

—Debemos perder el miedo a la enfermedad mental y mirarla cara a cara. Es imprescindible la detección precoz: si hay cambios de humor bruscos y energía fluctuante, hay que ir al médico. TERESA PÉREZ

los martes ARTE

Color alegre en Blanco Grané

A los artistas les corresponde ser motores de la sociedad y, por ello, Blanco Grané, sin dejar de ofrecernos marinas, nos presenta también paisajes rurales en plena vitalidad y, sobre todo, carruseles que giran

en la feria. La dinámica del mar está asimismo en las atracciones —junto al carrusel, un circo— que representan lo positivo de la vida, aun en tiempos de crisis como el actual.

JOSEPH M. CADENA



►► Leonart. Palla, 6. Hasta el 5 de enero. De 980 a 4.180 euros.

de temporada

PESCADO GALERAS
9 € x kilo

POR MIGUEL SEN

En los meses de diciembre y enero, cuando el mar Mediterráneo está más frío, es la mejor época para comprar mariscos como las galeras, que, hasta hace poco, tenían escasa significación en la alta cocina. Una de las razones es la dificultad que presenta su cáscara, con bordes cortantes como los de las cigalas. No obstante, su carne es muy fina y sabrosa, sobre todo, si son galeras pescadas en las costas próximas a Vinaròs. De hecho, a este crustáceo se le conoce como carabela valenciana, y es en esta comunidad donde se ha creado su repertorio más completo. En los mercados barceloneses, se encuentran de distintas medidas, a precios que oscilan entre los 7 y 9 euros kilo. Vale la pena no solo utilizarlas para hacer *fumet*, con cangrejos y cintas, sino cocinarlas a la manera de los pescadores, con garbanzos o con la misma receta del arroz de gambas, sustituyéndolas por galeras. También se pueden preparar a la plancha.

EN LOS FOGONES

Sopa de galeras



Ingredientes para cuatro personas

Medio kilo de galeras, una cebolla, tres dientes de ajo, tres tomates maduros rallados, unas ramitas de perejil, sal, pimienta, cuatro rebanadas de pan de payés, aceite de oliva, un litro de agua y una taza de alioli.

La elaboración

En una olla con agua y sal, poner a cocer las galeras. Cuando rompa el hervor, dejarlas cinco minutos. Retirarlas y reservar el caldo.

Paralelamente, en una cazuela con aceite, sofreír los ajos y las cebollas cortados finamente. Añadir el tomate, el perejil. Salpimentar. Dejar a fuego bajo unos 10 minutos.

Incorporar el pan, las galeras peladas, volver a calentar el caldo y verterlo en la cazuela. Acompañar del alioli.

LÍNIAS REGULARS DE Sagalés 902 13 00 14 - www.sagales.com

	MOLLET - BARCELONA 1a Sortida MOLLET (PL. Borrell): 4:40	CADA 15 MINUTS	1€**	25 SORTIDES PER AUTOPISTA ***	METRO INCLÒS	
	LA LLAGOSTA - BARCELONA 1a Sortida LA LLAGOSTA: 4:55	CADA 15 MINUTS	1€*		METRO INCLÒS	

* Preu per trajecte amb la T-50/30 de 2 zones. ** Preu per trajecte amb la T-50/30 de 3 zones. ***Entre els dos sentits.

Disables, festius i mes d'Agost, consultin horaris.

LOGUER D'AUTOBUSOS I MICROBUSOS
FÀBRQUES, ESCOLES, CLUBS, ASSOCIACIONS, EXCURSIONS, COMIATS DE SOLTER I CASAMENTS.

Tel. 902 13 00 14 Sagalés