



Silvia Carré sonríe ahora ante la perspectiva de volar en un avión acrobático

La acróbata Silvia Carré convierte en su pasión lo que le provocaba pánico

## La piloto que tenía miedo a volar

JAVIER ORTEGA FIGUEIRAL  
Sabadell

El pasado fin de semana se celebró la Copa Pirineos de acrobacia aérea en el aeródromo de Benabarre, Huesca. Pilotos procedentes de toda España compitieron en diferentes categorías, realizando una serie de tablas obligatorias con sus aviones. Buena parte de ellos eran de la sección acrobática del aeroclub Barcelona-Sabadell, y en este grupo destacó una piloto: Silvia Carré. Lo destacable en esta aviadora no es que fuera la única mujer en la prueba, sino que hasta hace tres años, Carré, nacida en Terrassa en 1975, tenía aerofobia, pánico a subir a un avión.

Según varios estudios científicos, apenas un 10% de las personas se sienten totalmente tranquilas a bordo de un avión; el 90% restante tiene reparos en mayor o menor medida, que pueden llegar hasta el bloqueo, un estadio cercano al que sentía esta piloto acrobática. “Evitaba volar a toda costa: renuncié a trabajos que me obligaban a viajar y cambiaba mis vacaciones a destinos a los que pudiera llegar por otros medios”, explica. “Cuando no quedó más remedio que coger un avión, cuando viajé a Nueva Zelanda, la ansiedad empezó en el

momento que compré el billete y esta sensación fue creciendo a medida que se acercaba el día; a bordo, lo pasé francamente mal”.

Como la fobia fue a más, su madre y su hermana le regalaron un curso para perder el miedo a volar en una escuela de aviación de Sabadell hoy desaparecida: Top Fly, en la que recibió clases teóricas, asesoría psicológica y muchas y pacientes charlas con instructores de vuelo, con quienes se

**En un vuelo invertido con el campeón Maclean “vi que el cielo era un lugar tranquilo”**

vio regularmente durante semanas en las instalaciones del aeropuerto y a los que podía acompañar a realizar los planes de vuelo, las comprobaciones previas a un despegue o las explicaciones a los alumnos. Al cabo de unos meses voló por primera vez en un pequeño avión cuatriplaza Cessna C-172, participando en todos los procesos con un piloto de gran experiencia a su lado. Fue el inicio de la superación definitiva de los miedos.

Carré reconoce que no fue fácil y

que durante las semanas siguientes tuvo subidas y bajadas en el proceso de dejar atrás la aerofobia, pero finalmente un viaje a Madrid le cambió definitivamente la visión del mundo aeronáutico. Alejandro Maclean, productor de televisión, campeón europeo de acrobacia y único español participante en los campeonatos de la Red Bull Air Race, la invitó a acompañarle en un aparato acrobático con el que llegaron a realizar vuelo invertido. “Fue mágico, en lugar de nervios sentí paz y vi que el cielo era un lugar tranquilo”, confiesa.

Desgraciadamente, Maclean falleció en un accidente en el verano del 2010. Carré, lejos de arredrarse, quiso hacerle un homenaje personal por su ayuda y decidió sacarse la licencia de piloto privado en el aeroclub Barcelona-Sabadell. “Lo demás vino rodado”. Conoció a los pilotos de la sección de acrobacia, “que lejos de lo que pensaba, no eran ningunos locos, sino personas metódicas y obsesionadas por la seguridad en cada movimiento”. Así, los instructores se convirtieron en su familia aérea y le animaron a realizar sus primeros vuelos con un Mudry CAP 10, el avión elemental para acrobacia. Gracias a este aparato, la que hasta hace un tiempo era aerofóbica subió al podio como segunda clasificada en su categoría de la copa Pirineos.

Carré reconoce que quizá no todo el mundo puede superar los miedos, pero insiste en que, por lo menos, hay que intentarlo. Actualmente, compañías aéreas como Iberia, Binter Canarias o el colegio oficial de pilotos ofrecen ya cursos, y ella comparte sus experiencias con casi un millar de personas apuntadas en una página de Facebook llamada *Miedo a volar... vuela sin miedo*, con el objetivo de que viajar en avión no sea un sufrimiento ni un castigo sino algo cotidiano. O hasta una pasión.●

## El cerebro necesita el sueño para eliminar residuos

J. CORBELLA Barcelona

El cerebro aprovecha las horas de sueño para eliminar los residuos que acumula a lo largo del día, según una investigación de la Universidad de Rochester (EE.UU.) presentada esta semana en la revista *Science*.

A diferencia de lo que ocurre en otros órganos, en el cerebro no circula el líquido transparente de la linfa

para drenar los residuos de la actividad de las células. Pero sí circula el líquido cefalorraquídeo que, según demostraron el año pasado los investigadores de Rochester, se encarga de realizar esta función. Ahora han ido un paso más allá y han demostrado que la recogida de residuos en el cerebro se hace sobre todo durante el sueño. En experimentos con ratones, han visto que algunas células del

sistema nervioso –las de la glía– se encogen cuando se duerme, y el espacio que hay entre ellas se ensancha un 60%, lo que facilita la circulación del líquido cefalorraquídeo.

Entre los residuos que analizado, destaca la proteína beta amiloide, que se acumula en el cerebro de personas con Alzheimer. Sus experimentos muestran que esta proteína se elimina de manera mucho más eficiente durante el sueño que en estado de vigilia. A falta de confirmar estos resultados en el cerebro humano, la investigación sugiere que privarse de sueño de manera habitual puede aumentar el riesgo de Alzheimer y otras enfermedades neurológicas.●

### DESDE LA TABLETA

Albert Montagut



## El Nobel de la Paz y la infamia

En la pequeña isla de Gamla Stan, en el centro de la maravillosa Estocolmo, y justo detrás del palacio Real, se encuentra la pequeña plaza Stortorget, donde está uno de los museos más interesantes de Europa, el Nobel Museum. En la entrada de la sala principal, un neón recibe al visitante. En el texto, de luminosas y finas letras blancas y rojas, se puede leer: “What is now proven was once imagined” –lo que ahora se ha demostrado una vez fue imaginado–. Otra frase que uno se encuentra cuando pasea por el museo es: “No teníamos dinero, por eso tuvimos que pensar”, del neozelandés Ernest Rutherford, Nobel de Química (1908).

No existe un solo premio que el prestigio de los Nobel, que cada año por estas fechas conceden dos comités de notables en Suecia y Noruega. Contra su solidez y leyenda nada pueden el glamur del Oscar de Hollywood, ni el Pritzker de arquitectura. El Nobel, en cualquiera de sus categorías, Medicina, Física, Química, Ciencias Económicas, Literatura y Paz, es el premio, es *The Prize*.

Desde 1901, año en que comenzó a premiarse la sabiduría y la bondad humana en memoria de Alfred Nobel (1833-1896), se han entregado 561 premios a 875 laureados, y sólo 44 fueron mujeres! Entre los más famosos se están Albert Einstein (Física, 1921), Ernest Hemingway y John Steinbeck (Literatura, 1954 y 1962), y Martin Luther King y Aung San Suu Kyi (Paz, 1964 y 1991). Los Nobel españoles: Santiago Ramón y Cajal y Severo Ochoa (Medicina, 1906 y 1959), y los escritores José Echegaray (1904), Jacinto Benavente (1922), Juan Ramón Jiménez (1956), Vicente Aleixandre (1977) y Camilo José Cela (1989).

El Nobel se entrega en Estocolmo, pero el

**El Nobel de la Paz es posiblemente el más prestigioso de todos, aunque es el más político y, por lo tanto, el más polémico**

relativo a la Paz se otorga en Oslo. Es el resultado de una deliberación de un jurado de cinco miembros elegidos por el Parlamento de Noruega. Este es posiblemente el más prestigioso de todos los Nobel, y al ser el más político es, por lo tanto, el más polémico.

El premio de este año ha sido oportuno, justo y acertado. Ha ido a parar a la Organización para la Prohibición de las Armas Químicas, Ni un solo pero. No ocurrió lo mismo con Barack Obama (2009), cuando sólo llevaba ocho meses en la Casa Blanca, y la Unión Europea (2012), dañada hoy por las muertes masivas de inmigrantes en Lampedusa.

Pero más allá de las críticas o polémicas, resulta triste que el premio con más peso sea el que deja al descubierto la debilidad del ser humano y el que constata que nos seguimos peleando, matando y torturando. Pacificar sigue siendo más importante que avanzar en la medicina, la física, la química, la economía o la escritura de una buena colección de libros.

Han pasado 112 años desde que fueran entregados los primeros premios a Jean Henry Dunant, fundador de la Cruz Roja Internacional, y a Wilhelm Conrad Röntgen, por descubrir los rayos X, y desde entonces el mundo no se ha pacificado. La violencia y la injusticia siguen instaladas en nuestra civilización. Y no hay arreglo posible.

@albertmontagut